

Evelyne RIDNIK 01 42 80 33 83
Psychothérapeute, psychanalyste, psychodramatiste

THERAPIE DE GROUPE



DE PAROLES-PSYCHODRAME

Dès son arrivée au monde, chacun est confronté à des groupes sociaux (familiaux, scolaires, professionnels ou amicaux). L'entrée dans ces groupes peut entraîner des blessures ou des traumatismes : l'on sait combien un groupe familial déchiré, pathogène peut laisser de traces sur le développement, l'équilibre d'un enfant et peut le poursuivre dans le reste de son parcours.

Le psychosociologue Jacob Lévy Moreno (1889-1974), médecin viennois, inspiré par la tragédie grecque qui déjà prônait les vertus cathartiques du jeu, eut l'idée de proposer à ses patients de se mettre en scène pour se « guérir ». En tant que démarche thérapeutique, le psychodrame a été mis au point aux États-Unis dans les années 30.

Comment se passent les groupes de paroles-psychodrame ?

Contrairement à la thérapie individuelle où l'analysant est assis ou allongé sur un divan, dans les groupes de paroles-psychodrame, chaque participant interprète gestuellement et émotionnellement, le personnage particulier d'une situation déterminée par le groupe et la joue avec les autres. Rien n'est dû au hasard, les inconscients sont à l'œuvre, et un scénario inédit s'improvise alors, à plusieurs. La mise en mouvement des corps aide à la mise en mouvement de l'esprit et des émotions.

La thérapie par groupes de paroles-psychodrame est un lieu privilégié pour l'exploration du sens caché de l'histoire de chacun et l'apprentissage de comportements nouveaux. Il s'y joue et s'y rejoue les identifications, les transferts, les désirs, les liens relationnels, les comportements inconscients... **Les participants, au cours des séances, repèrent leur mode de relation aux autres (fusionnelle, dépendance, inhibition, agressivité...), améliore leur confiance en eux-mêmes et dans les autres, apprennent à s'intégrer aux groupes et à vivre socialement.** Ils arrivent à se libérer de comportements stéréotypés et à rompre avec les rôles dans lesquels ils sont enfermés. Autre effet bénéfique : en jouant sur la scène du psychodrame, ils font appel à leur créativité. C'est l'occasion, pour eux de prendre conscience qu'ils peuvent orienter leur vie dans le sens de leurs désirs : devenir acteur de leur vie.

L'intérêt d'un groupe de psychodrame : libérer la parole et les émotions qui alourdissent la vie psychique malgré soi. Ceci se fait au contact des autres et au cours de jeux psychodramatiques, c'est à dire lors de scénarios joués (vrais ou imaginaires). Le contact avec l'autre permet de comprendre que les problèmes qui sont les siens peuvent être proches de ceux des autres ou au contraire qu'ils en sont éloignés : les participants se repèrent ainsi mieux dans leur histoire et comprennent que de celle-ci, ils peuvent extraire ce qu'il y a de meilleur pour se reconstruire.

Indications du groupe-psychodrame : Les personnes souffrant d'inhibition, de manque de confiance en soi, de crises de panique, problèmes de dépendance (alimentaire, jeux, drogue, alcool...), besoin d'affirmation, troubles de l'image corporelle (anorexie, boulimie, hyperphagie), dépression, troubles psychosomatiques, isolement, agressivité....

Il existe plusieurs formes de psychodrame :

- **Le groupe de paroles-psychodrame :** Ces groupes favorisent le travail psychanalytique même s'il est différent de la cure individuelle. Le jeu ou l'échange verbale qui s'ensuit, se réfère, comme dans une psychanalyse, aux mouvements affectifs et aux fantasmes inconscients des patients, dans la dynamique des transferts. Les groupes fermés (composés des mêmes personnes) ne dépassent pas 8 personnes et sont animés par deux spécialistes.

- **le psychodrame de couple :** La confrontation à d'autres couples et la mise en jeu des conflits non résolus ou des expériences douloureuses, permet d'éclaircir les deux membres du couple sur la compréhension des crises ou des discordes qui les perturbent. Jouer les conflits psychiques mène à une résolution possible grâce à la mise à distance que permet le jeu de rôle. Le patient, grâce au « comme si », peut s'autoriser à aller au bout de ses émotions, de ses colères, de ses peurs, de ses désirs ou de ses joies...

-**le psychodrame pour enfants et adolescents :** Dans les années 1960, essentiellement en France, des psychanalystes d'enfants et d'adolescents, tels que S. Lebovici, E. Kestemberg, R. Diatkine d'un côté ; D. Anzieu transforment la technique de Moreno en **psychodrame psychanalytique.** Appartenir à un groupe va leur permettre, à une période où ils sentent des bouleversements internes, d'avancer vers la vie adulte sans trop de turbulence. Par sa fonction de contenant, le groupe va apporter un modèle de cadre qui fait souvent défaut à l'adolescent. Le partage de problématiques communes

leur donne confiance et sécurité. 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.

Fonctionnement du groupe ?

Les groupes de psychodrame ont lieu tous les quinze jours et durent deux heures. Ils peuvent être suivis en parallèle d'une thérapie individuelle ou d'une analyse.

Un entretien individuel est demandé avant d'entrer dans un groupe.

Pour les enfants ou adolescents : Le thérapeute les reçoit avec leurs parents afin de mettre en place la thérapie de groupe. Les groupes sont constitués par rangs d'âge (9/12 ans, 12/16 ans, 16/19 ans).

Ils se déroulent à **Paris dans le 9^e arrondissement (M^o Trinité ou Saint-Georges).**

Pour prendre rendez-vous ou tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter :

Evelyne Ridnik psychothérapeute, psychanalyste, psychodramatiste
01 42 80 33 83.

e.ridnik@wanadoo.fr