

## **Thérapie par le théâtre**

### **Le jeu dramatique de la relation thérapeutique**

L'activité de base de la thérapie par le théâtre est le « jeu dramatique ». Celui-ci est propre à l'homme puisque chacun en tant qu'enfant a joué et appris. L'homme examine le monde réel à travers l'imagination du monde. Le jeu crée une dialectique entre la réalité quotidienne réelle et le monde imaginaire. On retrouve ce changement à la fois sur la scène théâtrale et dans le jeu (de l'enfant) du « semblant-comme-si ».

Le mot drame vient du grec et signifie action. La thérapie par le théâtre est active, expérimentale, réflexive. L'approche axée sur l'action et l'expérience de la thérapie par le théâtre intègre l'expérience mentale, émotionnelle et physique nécessaire à la croissance et au changement.

Apprendre et expérimenter des actions inhabituelles à l'abri d'un monde symbolique imaginaire (la réalité dramatique) permet de nouvelle mise en réseaux et le degagement des structures cérébrales, qui sont d'une importance capitale pour le développement des impulsions et des processus d'apprentissage, d'un point de vue neurologique.

Gerald Hüther écrit dans le livre «Embodiment» sur l'interaction du corps et de la psyché (in Storch M. et al. 2006, p. 92): « La recherche sur le cerveau nous montre que nous pouvons nous construire à chaque moment de notre vie, en laissant ces vieux modèle sensoriel moteurs ou affectifs comme par le passé et commencer à sentir et agir de manière différente. Et s'il est possible de développer un nouveau modèle sur l'un de ces niveaux, tous les autres niveaux seront en quelque sorte « entraînés ». »

En « faisant comme si », les gens peuvent faire face à leurs difficultés et à leurs questions plus librement et de manière pratique. D'une part, la possibilité de concevoir librement une situation fictive crée une distance utile par rapport aux difficultés de la vie quotidienne. D'autre part, dans la distanciation esthétique, les propres schémas de pensée, de sentiment et d'action émergeront encore plus purs et plus clairement que dans des situations quotidiennes réelles.

Les solutions possibles et « impossibles » sont improvisées de manière ludique, ce qui favorise la créativité et active les ressources. Les histoires de fantaisie vécues dans le jeu montrent les mêmes schémas de pensée, de sentiment et de comportement qui surviennent dans des situations de tous les jours. L'expérience est réelle. Le transfert dans la vie quotidienne peut avoir lieu implicitement ou explicitement.

Selon la clientèle et le sujet, des textes de contes de fées, de mythes ou de pièces de théâtre, de poèmes, etc. sont utilisés comme point de départ et stimulant créatif pour l'intervention thérapeutique. Créer vos propres histoires, poèmes, images, personnages, etc. sont d'autres options. Ces différentes approches ont en commun l'examen du médium artistique « drame ». Cela inclut toujours le travail dans la « réalité dramatique » et se déroule à trois niveaux :

- Incarnation (corps)
- Projection (histoires, statues, peinture, création, etc.)
- Rôle (jeu de rôle, travail de scène)

Le thérapeute dramatique crée un cadre sûr et stimulant. La relation thérapeutique entre - comme l'appelle Pendzik – le facilitateur et le client est d'une importance capitale. Il a quatre tâches principales (Pendzik, 2006):

1. Il soutient la transition entre réalité quotidienne et réalité dramatique,
2. Il aide à la création et à l'enrichissement de la réalité dramatique,
3. Il intervient dans la réalité dramatique et
4. Soutient l'intégration du « matériau découvert » dans la vie quotidienne.

Pour la création de la réalité dramatique (processus artistique) et pour le processus thérapeutique, le thérapeute par le Drama devient un « co-acteur » si nécessaire. En assumant elle-même un rôle, elle sert le processus du client. Cependant, elle ne doit pas perdre de vue le guidage thérapeutique et adopte à plusieurs reprises la perspective de l'hélicoptère.

Dans la réalité dramatique, le client peut travailler sur des histoires personnelles et familiales, découvrir et exprimer des sentiments, résoudre des schémas de comportement difficiles, se fixer de nouveaux objectifs et trouver un soulagement cathartique le cas échéant.

Les adultes, les enfants et les personnes dont l'expression linguistique est restreinte peuvent être mieux atteints dans « leur langue » grâce à des méthodes de thérapie par le Drama.

Extrait de l'article « Thérapie par le théâtre, Le jeu dramatique de la relation thérapeutique » de Brigitte Spörri Weilbach

Art-thérapeute (DF), spécialisation par le Drama et la parole

BildungsInstitut GmbH, Rosenbergstrasse 42b, 9000 Saint-Gall