La vision de l'être humain dans le psychodrame de J.L.Moreno

par Norbert Apter, dipl.Harvard (M.Ed.)
Psychothérapeute et psychodramatiste
Formateur en Relations Humaines
par les Méthodes d'Action

Article paru en anglais :

Apter, N. (2003). The human being : J.L. Moreno's vision in psychodrame. International Journal of Psychotherapy (E.A.P.) n°8(1) pp 31-36.

Introduction

Nombreux sont ceux qui, de par le monde, utilisent le psychodrame et ses outils. En plus de tous les psychodramatistes utilisant l'une des 3 approches principales du psychodrame (Morenien, triadique ou psychanalytique), il y a tous ces non-psychodramatistes qui ont choisi de n'en intégrer que certains aspects dans leur propre école de psychothérapie (l'analyse Jungienne, l'analyse Adlerienne, la thérapie familiale, la thérapie cognitive, la thérapie comportementale etc...). Blatner & Blatner (1988, p.120-122) dénombrent pas moins de 13 principaux courants thérapeutiques dans lesquels certains professionnels ont choisi peu ou prou d'inclure le psychodrame.

Jacob Levy Moreno, psychiatre (1889-1974) a conçu et développé le psychodrame sur la base d'une certaine vision de l'être humain. Or, les visions de l'homme qui sous-tendent les diverses utilisations du psychodrame sont variées. Pour faciliter la nécessaire vérification de la compatibilité théorique de deux approches (Norcross, 1998), il est indispensable de prendre en considération le cadre de référence anthropologique de chacune.
Il m'a paru donc important de revenir brièvement sur cette vision originelle de l'homme en psychodrame qui fit et qui fait encore la cohérence et l'efficacité de cette méthode de psychothérapie.

De la littérature sur le psychodrame Morénien, et de mon expérience qui en corrobore la vision, m'apparaît que l'être humain est perçu comme *un être relationnel, dont la spontanéité et la créativité sont les piliers qui lui permettent d'actualiser ses interactions et les rôles intériorisés qu'il utilise*.

© en français : norbert.apter@odef.ch 65 rue de Lausanne, CH-1202 Genève Tél. (+41 22 738 98 11

Apter, N. (2003). The human being : J.L. Moreno's vision in psychodrame. International Journal of Psychotherapy (E.A.P.) n°8(1) pp 31-36

La relation

"Au commencement est la relation".
Tel est le titre du livre d'Alice Marciano (1984) sur la philosophie du *Je et Tu* de Martin Buber. Cette phrase est tirée de l'ouvrage fondamental du célèbre philosophe (1969, p.38) paru la première fois en 1923. Tel est aussi un des fondements de l'anthropologie du psychodrame.

Moreno partageait en effet, dès les années 20, avec Martin Buber, cette conscience du caractère essentiel du Dialogue, de la Rencontre, entre Je et *Tu* (*autre* vraiment autre, non-figé, à découvrir et à rencontrer). La non-Rencontre, le non-Dialogue s'établit la plupart des fois entre *Je* et *Cela* (cet autre auquel *Je* ne reconnait pas l'altérité réelle, intrinsèque, et que *Je* relègue au rang d'un *Cela* connu, figé, prévisible). Moreno, en étant le pionnier indiscutable de la psychothérapie de groupe et en élaborant le psychodrame et la sociométrie, développe une psychothérapie des relations promouvant la Rencontre, la réciprocité dans la présence.

Dans Psychodrama: Volume 1 (1946) il utilise l'image de l'échange des yeux pour décrire cette compréhension, ce contact empathique réciproque caractérisant ce moment spécial de Rencontre:

> "Une rencontre à deux, yeux dans les yeux, face à face,
> Et quand tu seras près de moi, j'arracherai tes yeux
> Pour les poser à la place des miens,
> Et tu arracheras mes yeux
> Pour les poser à la place des tiens.
> Et alors, je te regarderai avec tes yeux
> Et tu me regarderas avec les miens".
>
> trad: Marineau, (1984), p.106

La spontanéité et la créativité

Moreno va être le premier psychothérapeute (Kovel, J. 1976 p.173) à mettre l'accent sur l'instant, sur le moment présent, ce Ici-et-Maintenant, ce Hic et Nunc d'où peuvent émerger la spontanéité et la créativité. Ceci lui apparait d'autant plus important que la spontanéité et la créativité sont, selon lui, les deux piliers de la santé. La spontanéité facilite notre réponse adéquate à une situation nouvelle, même si cette situation nous en rappelle une plus ancienne (Moreno, 1934).

La spontanéité catalyse ainsi la créativité, l'acte créateur au présent; le présent étant, par essence, inédit et formé de circonstances internes et externes complexes, spécifiques, uniques. "L'acte créatif commence tout d'abord par la capacité d'une personne à être ouverte à une multiplicité de messages internes et externes, et, ensuite, à former une réponse qui capture la spontanéité de la décision" (A. Blatner, 1988, p.49, trad. de l'auteur).

Cette énergie de spontanéité et de créativité nous donne la possibilité, dans le Ici-et-Maintenant, de transformer, d'actualiser notre Moi. (Moreno, 1934).

© en français : norbert.apter@odef.ch 65 rue de Lausanne, CH-1202 Genève Tél. (+41 22 738 98 11

Apter, N. (2003). The human being : J.L. Moreno's vision in psychodrame. International Journal of Psychotherapy (E.A.P.) n°8(1) pp 31-36

L'actualisation

"Quelle que soit l'importance des influences qui émanent des relations interhumaines et qui déterminent un individu, toute interaction dans une relation porte en soi, un plus ou moins grand degré de liberté " (Leutz, G., p.20). Chaque être humain, valable au même titre que tout autre, "choisit", à tout moment, le meilleur (ou le moins pire), compte tenu des circonstances internes et externes; ce que Abraham Maslow (1972) et Carl Rogers (1972, 1974), tous deux existentialistes-humanistes, appelleront la "tendance innée à l'auto-actualisation".

L'être humain se trouve ainsi face au défi d'être et d'agir au présent, par-delà ce qu'il a créé et ce qui a été fait de lui, et, ainsi de changer son monde, voire LE monde. (Moreno 1969)

Cette confiance existentialiste, que Moreno a en les potentialités innées de l'être humain, s'associera pendant un temps à une hostilité envers la psychanalyse (1967) qu'il vivait alors comme négativiste et excluant l'action. Or l'action, les interactions sont essentielles pour l'être humain.

L'action

Au début, le bébé se trouve être en inter-action avec maman (voire papa ou d'autres) dans et à travers le ventre maternel. Dès sa naissance, il entre dans le monde interactionnel des relations. C'est ce que Moreno (1934) appelle l'univers social, où chaque atome social (connections émotionnelles d'une personne, réelles ou désirées, de part ou d'autre) est relié aux autres. Ceci crée des réseaux, qui à leurs tours forment l'univers social (Moreno, 1951).

C'est dans son premier atome social que, par des actions de crier, de pleurer, de sourire, de rire, d'émettre des sons, de montrer du doigt... le nourrisson débute son apprentissage du monde. C'est aussi par les actions de son entourage qui vient ou ne vient pas, répond ou ne répond pas à sa demande, à son besoin que l'enfant commence à établir les premiers liens entre action et réaction. Ses réponses aux stimuli de la vie sont basées sur les données internes et externes, inhérentes à son histoire et à la situation qu'il vit. Il se trouve bien entendu dans une phase de co-dépendance naturelle. Moreno (1946) l'appelle le premier univers de l'enfant ("toute-identité" puis "toute-réalité" avec début de différentiation d'avec la mère). L'enfant excerce déjà là des rôles, sans pour autant les identifier de manière consciente.

Le second univers produit une distinction réelle entre l'expérience et la représentation de l'expérience. Il va pouvoir jouer consciemment ses premiers rôles avec son nounours, sa poupée, sa petite auto..., et conscientiser les rôles qui lui sont attribués par son entourage. Le moi se construit.

Leni Verhofstadt-Denève (2000) distingue « six self-constructions ou dimensions, chacune correspondant à une question centrale :

Question centrale	Self-construction
1. Qui suis-je ?	*Self-Image*
2. Qui voudrais-je être ?	*Ideal-Self*
3. Comment sont les autres ?	*Alter-Image*
4. Comment devraient être les autres ?	*Ideal Alter*
5. Comment les autres me perçoivent-ils ?	*Meta-Self*
6. Comment les autres devraient-ils me percevoir ? (p.87)	*Ideal- Meta-Self*

© en français : norbert.apter@odef.ch 65 rue de Lausanne, CH-1202 Genève Tél. (+41 22 738 98 11

L'enfant joue avec ces diverses self-constructions et questions, afin de les apprivoiser, apprendre et se sentir à l'aise avec sa réalité. Les divers personnages mis en scène dans ses jeux incarnent ces dynamiques qu'il a besoin d'explorer à travers l'interaction qu'il crée. De par la spontanéité de son développement initial, l'enfant a développé (et va continuer à le faire) sa capacité à s'ajuster et à faire évoluer ses actions, ses interactions et ses rôles afin d'optimiser son adaptativité.

Les rôles

Comme le relevait G.H. Mead (1934), les interactions sont évidemment de première importance pour l'enfant dans l'apprentissage des rôles puisqu'il intériorise d'une part l'autre, d'autre part l'image que l'autre a de lui . Moreno définit (1961) le rôle comme "la forme fonctionnelle dans laquelle l'individu réagit à un certain moment, à une certaine situation, à laquelle d'autres personnes ou objets participent".

Dans cet univers social dans lequel vit l'être humain, les rôles peuvent y être nombreux; que ce soient les rôles liés à ses réalités physiques (rôles somatiques), les rôles liés aux systèmes relationnels et socio/culturels (rôles sociaux), ou les rôles définis par son imagination (rôles psychodramatiques). Ils sont synthétisés dans chaque acte spécifique. Les rôles sont l'expression par laquelle se manifeste le moi, son fonctionnement, ses dysfonctionnements. Ils expriment ses heurs et malheurs et la manière d'être et d'agir avec laquelle la personne y répond. Ils sont peut-être même à l'origine du moi (Moreno, 1937).

Si Moreno perçoit la santé comme un processus d'actualisation des rôles et du moi dont les piliers sont la spontanéité et la créativité, la pathologie est perçue comme un processus s'étant figé dans des patterns qui se bloquent. L'absence d'accès à la spontanéité et à la créativité prend place et appauvrit la personne, comme si le(s) rôle(s) intériorisé(s) et figé(s) ne contenai(en)t plus les ressources nécessaires pour réenclencher le processus d'actualisation. Le réflexe et l'automatisme s'installent. La répétition de manières d'être et d'agir rigides restreint les perspectives, jusqu'à en devenir quasi stérile. Le(s) rôle(s) se gèle(ent) dans une incapacité à s'ajuster à la diversité des situations.

© en français : norbert.apter@odef.ch 65 rue de Lausanne, CH-1202 Genève Tél. (+41 22 738 98 11

Apter, N. (2003). The human being : J.L. Moreno's vision in psychodrame. International Journal of Psychotherapy (E.A.P.) n°8(1) pp 31-36

CONCLUSION

La personne et le psychodrame..

Le psychodrame est une psychothérapie des relations où la personne va pouvoir explorer et chercher à concilier diverses parties de sa vie (passées, présentes, ou anticipées). La constellation de rôles intériorisés depuis son enfance peut y être mise en action "comme si" la personne en faisait l'expérience au présent, Ici-et-Maintenant. Ce processus par le jeu, cet "espace transitionnel" essentiel au développement (Winnicott, 1971) permet l'émergence de nombreuses dimensions psychiques, physiques et comportementales.

La personne, avec un psychodramatiste qualifié, peut expérimenter sans risque, par le jeu, par l'action, ses rôles (figés ou non), et y insuffler spontanéité et créativité. C'est là un atout de développement, spécifique au psychodrame. Marcia Karp (T.E.P., élève de Moreno) a souvent dit: "Le psychodrame permet de faire des erreurs sans en être puni" (communication personnelle). En effet, la recherche d'auto-actualisation passe -comme toute autre recherche- par des erreurs. Comme l'écrit John A. Wheeler, un physicien éminent (1981, p.26):" La science n'avance qu'en faisant toutes les erreurs possibles" (trad. de l'auteur) et en les reconnaissant.

Le psychodrame de Moreno, intégrant existentialisme et comportementalisme, s'effectue dans un climat d'acceptation de la complexité de l'être et de ses rôles intériorisés. Nul jugement, analyse ou interprétation n'y est présent. Si d'autres approches thérapeutiques (psychanalyse Freudienne, Analyse Jungienne, Analyse Transactionnelle...) ont choisi d'avoir de plus ou moins importantes "grilles de décodages", le psychodrame de Moreno, quant à lui, en est exempt. Confiance est faite à la personne (1) qu'elle a son propre cadre de référence (2) que chaque rôle peut même avoir le sien (3) qu'en faire l'expérience active par la confrontation et la conciliation des rôles permettra à la personne d'actualiser son positionnement, sa manière d'être et d'agir. Elle pourra (ré)évaluer, au fur et à mesure de la mise en action, ce qui lui paraît bien, ce qui lui paraît mal, ce qui, pour elle, est adéquat ou est une erreur; ainsi se réactualisera-t-elle, d'elle-même et en confiance.

La sécurité et l'efficacité issue de l'anthropologie de cette méthode, de cette recherche d'actualisation de l'être et de l'agir, n'en est que plus grande.

© en français : norbert.apter@odef.ch 65 rue de Lausanne, CH-1202 Genève Tél. (+41 22 738 98 11

Bibliographie

Blatner & Blatner, *Foundations of psychodrama : History, Theory and Practice*, Springer Publishing Company, New York, (1988).

Buber Martin, *Je et Tu*, éd. Aubier, Paris, (1923, 1969).

Karp M., Holmes P., Bradshaw Tauvon K.*The Handbook of Psychodrama*, Routledge, London and New York, (1998).

Kovel J., *A Complete Guide to Therapy*, Pantheon Books, New York, (1976), p.173-174.

Leutz G.-A., *Mettre sa vie en scène*, Epi /Desclée de Brouwer, Paris, (1985).

Marciano A., *Au commencement est la relation*, Tsédek, Paris (1984).

Maslow A., *Vers une psychologie de l'être,* Ed. Fayard, Paris (1972).

Mead, G.H., *L'esprit, le soi, et la société,* P.U.F., Paris, (1934, 1963)

Moreno J.L. *Who Shall Survive?,* Royal Publishing Company, Rounoke, VA, (1934, 1993).

Moreno J.L., *Sociometry, Experimental Method and the Science of Society*, Beacon House, Beacon, N.Y., (1951).

Moreno J.L., *Interpersonal Therapy and the Psychopathology of Interpersonal Relations*, Sociometry, (1937) (réimprimé dans Psychodrama, Volume 1).

Moreno J.L., *Psychodrama* , Volume 1, Beacon House, New York, (1946, 1985).

Moreno J.L., *The Sociometry Reader*, The Free Press of Glencoe, Illinois, (1960).

Moreno J.L. *The Role Concept, a Bridge between Psychiatry and Sociology*, American Journal of Psychiatry 118, (1961) p.512-522.

Moreno J.L, *The Psychodrama of Sigmund Freud*, Beacon House, New York, 1967.

Moreno J.L., *The Magic Charter of Psychodrama in Group Psychotherapy and Psychodrama*, (1969/1972).

Norcross J.-C., Goldfried M.R., *Psychothérapie intégrative,* Desclée de Brouwer, Paris (1998).

Rogers C., *Liberté pour apprendre ?,* Paris, Dunod, (1972).

Rogers C., et Kinget M., *Psychothérapies et relations humaines*, Paris, éd. B.Nauwalaerts, (1976).

Wheeler J.A., (1981), cité dans Blatner & Blatner,(1988), p.51.

Winnicott D.W., *Playing and Reality*, Basic Books, New York, (1971).

© en français : norbert.apter@odef.ch 65 rue de Lausanne, CH-1202 Genève Tél. (+41 22 738 98 11