

SFPE-AT Nice 26-28 mai 2017

Face au Destin : la créativité

Marielle Paré, dramathérapeute

« *L'aventure, c'est le trésor que l'on découvre à chaque matin.* » Jacques Brel

La Destinée, une œuvre d'art? Et pourquoi pas? L'espace dramathérapeutique permet des activités artistiques qui aident à développer la *résilience* des participants. Leur implication authentique, au moment présent, les amène à envisager leur devenir avec plus de vérité et de créativité. L'objectif de ma proposition en rapport avec le thème de ces Journées de Printemps 2017, *le Destin entre mémoire du passé et projection dans l'avenir*, est de présenter une brève analyse de leur motivation à se prendre en main dans leur processus thérapeutique. Attendre que leur bien-être arrive sur un plateau d'argent ne semblait pas une solution puisqu'ils ont compris que la magie ne s'opère pas nécessairement comme par enchantement. Alors quelles actions étaient-ils prêts à mettre en œuvre pour avancer dans leur démarche? Quel investissement ont-ils fourni? S'ouvrir dans un processus thérapeutique et artistique, telle que la dramathérapie, leur a-t-il permis de se confronter à eux-mêmes et d'envisager leur devenir? Cet espace temporaire offre-t-il à des personnes engagées de se construire un mieux-être personnel au quotidien? L'inventaire de mes données cliniques m'indique que la majorité des gens ne veulent pas être des victimes. Ils persistent à trouver des moyens pour améliorer leur sort. Ils possèdent déjà les ingrédients nécessaires qui ne demandent qu'à être développés encore plus pour une meilleure qualité de vie et cela, à leur rythme. Ces personnes sont devenues les experts du développement de leur processus. Mettre en œuvre leurs talents créatifs leur a permis de s'ouvrir à de nouvelles perspectives. Le choix de l'utilité ou de l'inutilité de leur souffrance leur appartiendra toujours. Celle-ci peut rester une absurdité ou créer une occasion de développement. Une cliente disait même se sentir devenir une meilleure personne depuis que la maladie s'était installée dans sa vie. Par la résilience, une personne s'efforce de dépasser sa souffrance, sa douleur. Elle tente de diminuer le sentiment d'impuissance qu'elle éprouve devant la gravité de son traumatisme. « Tout n'est pas toujours possible ; les limites existent » (Hanus, 2001, p. 197) mais un travail intérieur sur soi-même peut aider à identifier les racines d'une possible résistance. Ainsi la souffrance physique et morale peut devenir l'instrument d'une croissance personnelle! Les situations fréquentes de résilience prouvent qu'il est possible de s'en sortir. Même au cœur de l'adversité, il existe des possibilités de modifier sa vie en changeant les éléments du scénario prescrit par le milieu. Chacun de nous est appelé à traverser des épreuves dans sa vie et Carl Rogers écrivait que : « Le fait de vivre représente une affaire très risquée » (cité par Poletti et Dobbs, 2001, p. 54). Et j'aime bien cette pensée de Stefan Vanistendael : « La santé n'est pas l'absence de tout problème, mais la capacité de résoudre les problèmes ou de trouver des manières constructives de vivre avec des problèmes insolubles » (cité par Florence du Cosquer, 1999). Et j'ajouterais même...de trouver des manières créatives!

Peut-être avez-vous déjà eu l'occasion d'entendre une conférence de Monsieur René Bernèche, Docteur en psychologie, à la CREA (Creativity European Association) ici ou à Créa-Conférence en Italie? Il est aussi intervenu au certificat de la formation à la créativité de

Créa-Université. Son ambition est de rendre la créativité contagieuse dans un contexte où rigueur, défi, humour et jeu se rencontrent. J'ai retenu trois points forts de son discours : un, tous les jours, il faut mettre sa signature. Oui, risquer l'unicité, le plus grand chef d'œuvre de notre vie! Deux, il nomme le courage nécessaire pour actualiser son unicité, de définir ses émotions et d'avoir la capacité à élaborer et à donner du sens. Et trois, un espace de créativité peut permettre à l'*insight* de surgir. Rester quotidiennement en contact avec son processus de changement, de transformation. Les thérapeutes peuvent donner un coup de main en ce sens.

Ainsi dans un cadre de dramathérapie où l'alliance thérapeutique se développait, la créativité des participants était mise en œuvre pour leur permettre une meilleure compréhension de leurs réalités présentes et passées, d'exprimer des émotions souvent retenues, de gérer leur anxiété face au moment présent, d'anticiper l'avenir avec plus de sérénité en explorant des avenues insoupçonnées et de revisiter leur éventail de rôles joués dans leur vie en faisant le choix d'en abandonner certains et d'en adopter de nouveaux. Chaque cas est unique, chaque groupe et chaque mode d'intervention dramathérapeutique le sont aussi, car c'est à partir des participants et de l'émission de leurs objectifs et de leurs idées créatrices que les différents processus s'élaborent et cheminent. Il doit être clair qu'il ne s'agit jamais de performance en dramathérapie. Souvent des clients doutent de leurs aptitudes à y participer. Et pour d'autres, l'enthousiasme prend le dessus, cette approche méconnue les attire. Enfin pour certains, il s'agit d'explorer une nouvelle approche à la suite d'autres qui n'ont pas eu pour eux les bienfaits espérés.

Cela m'amène à vous parler de personnalité résiliente. Certains auteurs se sont intéressés à cette question : y a-t-il un profil type des personnes résilientes (Poletti et Dobbs, 2001) ? Les personnes, qui dès leur enfance ont reçu la certitude d'être aimées par leurs parents, qui ont une bonne estime d'elles-mêmes et qui sentent qu'elles ont leur place en ce monde, ont une avance. Et pour d'autres, une rencontre déterminante peut les amener sur la voie de la résilience, une personne signifiante qui leur témoigne une acceptation inconditionnelle et leur transmette la certitude qu'elles valent quelque chose. J'ai souvent constaté le manque d'estime de soi et de confiance en soi chez mes clients. Moins armés pour faire face à leur vie, ils travaillaient sur ces aspects si importants par des jeux de rôles improvisés. Nous, les thérapeutes, pouvons être des *tuteurs de résilience*, selon l'expression de Cyrulnik (cité dans Poilpot, 2001). « L'être humain possède des ressources incroyables » (Poletti et Dobbs, 2001, p. 13). Il faut s'occuper de ces compétences particulières et de ces comportements identifiables qui favoriseront une meilleure résilience. La confrontation à l'épreuve nous indique le degré de résilience qui est déjà présent à l'intérieur de nous et dont on peut se servir au moment où cela est nécessaire (Hanus, 2001). La résilience de la personne permet une réaction devant un événement et le fait de ne pas devenir victime ouvre les portes d'une victoire possible sur l'adversité (Hanus, 2001). Il s'agit de « se servir des épreuves pour progresser; résister au stress, intégrer le malheur et en sortir plus fort, plus aguerri » (Hanus, 2001, p. 107). Selon Walter Bradford Cannon (1929), si un être humain détecte une menace ou un danger, la réaction inconsciente est de combattre, de fuir ou de figer.

Julius Segal (1986), un docteur en psychologie, a décelé chez les adultes des qualités propres à ce phénomène. À partir des témoignages de personnes ayant survécu à la Shoah, il a pu constater cet état de fait et a écrit en 1986 *Gagner les batailles difficiles de la vie*. Il a mis de l'avant ces cinq caractéristiques d'une personnalité résiliente (cité dans Poletti et Dobbs, 2001) : la capacité de communiquer, de prendre la responsabilité de sa vie, d'avoir une conscience dépourvue de culpabilité, d'avoir des convictions et de la compassion.

La capacité de communiquer verbalement et non verbalement permet de se raconter. « Pouvoir mettre en mots ce que l'on ressent comporte un effet guérissant, c'est pour beaucoup la possibilité de rester en contact avec le monde et avec les autres » (Poletti et Dobbs, 2001, p.56). L'humour est partie intégrante de cette caractéristique quand cela est possible. Pour mes clients, sortir de leur isolement s'avérait une nécessité. L'un d'eux avait le souci de ne pas prendre toute la place. En partageant leurs batailles, leurs joies, leurs peines, leurs expériences de vie à travers des exercices créatifs, des déclics s'opéraient. Une meilleure connaissance de soi en ressortait assurément. Le facteur de l'universalité de Yalom (1995). Une autre cherchait à trouver les mots justes pour exprimer clairement ses pensées et ses émotions. Je les encourageais maintes fois à poursuivre leur idée, à se faire plus confiance car, leur contribution était souvent l'occasion de progresser dans leur processus. Par exemple, un groupe cherchait des moyens pour contrer leur stress. Reconnaisant leurs problèmes de mémoire et de concentration, de leurs incapacités physiques dans certains cas, il réalisait la nécessité de mettre davantage leurs limites et de faire certains deuils.

La volonté de maintenir une discipline personnelle afin de rester physiquement et mentalement résistant est le reflet de la prise de responsabilité de sa vie. Par exemple, dans les prisons du Chili, une détenue encourageait les autres à éviter de dormir le jour parce que l'insomnie la nuit pouvait amener la déprime. Donc, il s'agit d'avoir un sentiment de pouvoir sur l'événement traumatique et de prendre les initiatives qui s'imposent. Une cliente voulait être la partenaire de son succès par la discipline qu'elle s'imposait. Elle faisait des choix et pouvait changer ses attitudes. D'ailleurs, elle avait apporté un texte là-dessus qui disait que la vie est 10 % ce qui nous arrive et 90 % la façon dont nous réagissons. Cela avait provoqué une bonne discussion au sein du groupe. Une autre voulait en quelque sorte mettre en conserve dans son cerveau ses pensées et ses actions positives, les enregistrer et les retrouver au besoin en ayant la même bonne sensation.

Avoir une conscience dépourvue de culpabilité, cela implique un discernement dans le fait de reconnaître la part qui nous revient dans une épreuve de la vie. Voir ses manques et réparer les dégâts s'il y a lieu car la culpabilité est une chose désespérante, prend beaucoup d'énergie et mine la santé. Une participante avait éprouvé beaucoup de culpabilité quand elle avait dû aller travailler à l'extérieur et ainsi, se séparer de ses enfants. La conciliation travail-famille n'avait pas été simple pour elle et surtout, avait réellement nui à sa santé. Une autre se concentrait sur elle-même maintenant plutôt que de penser à « sauver la planète ».

Par convictions, Segal entend croire en quelque chose, que ce soit en sa famille, en Dieu, en un système philosophique ou autre. Pour Victor Frankl (2006), « la recherche de sens est la première force de la vie » (cité dans Poletti et Dobbs, 2001, p.62). Quant à Jung il disait que « Trouver un sens, une signification rend beaucoup de choses supportables, peut-être que cela rend toutes choses supportables » (cité dans Poletti et Dobbs, 2001, p.62).

Pour certains clients, cela signifiait leur foi inébranlable, pour d'autres, cela pouvait être de l'ordre de leurs valeurs familiales ou de se battre pour des droits fondamentaux.

Quant à la compassion, l'écrivain Wiesel dit : « Vous voulez savoir comment surmonter le désespoir. Je vais vous le dire : en aidant les autres à surmonter le leur » (cité dans Poletti et Dobbs, 2001, p.67). De même Stefan Vanistendael et Jacques Lecomte (2000) affirment que les enfants de la rue en Amérique du Sud qui prennent la responsabilité d'un plus jeune ont plus de chance de se sortir de ce milieu. Le sentiment de compassion était souvent palpable chez mes clients. Dans les groupes, un soutien était apporté quand un participant vivait un moment difficile. Il était question aussi d'apprendre à avoir de la compassion pour soi-même.

Dans son approche multimodale, la technique *Six-piece story-making and Basic PH*, de Mooli Lahad (1992) vise à faire ressortir la façon dont une personne rencontre le monde. J'ai souvent utilisé cette projection dramatique comme outil. Elle peut être appliquée à n'importe quel moment du processus thérapeutique bien que Mooli Lahad la recommande particulièrement en période de crise. Elle permet ainsi de donner des pistes au thérapeute sur la façon d'intervenir sur le champ. En connaissant les forces qui permettent à un client de s'en sortir, il peut les utiliser directement. Lahad parle de six styles d'adaptation (coping) : le mode cognitivo-comportemental, le mode émotionnel, le mode social, l'utilisation de l'imagination, les valeurs et les croyances ainsi que le mode physique. « Obviously, people react in more than one of these modes... but each person develops their own special configuration » (Lahad, 1992, p.152). Les objectifs de son approche sont d'enseigner les différentes options pour que le client gagne de la flexibilité, qu'il puisse composer avec des situations stressantes plutôt que de vivre une impasse sans perspective d'avenir. Et éventuellement, d'élargir son éventail en adoptant des styles d'adaptation qu'il n'utilise pas. Plus la personne possèdera de styles, mieux elle pourra s'adapter. Chaque personne a sa façon unique de répondre à ses besoins et de faire face aux problèmes qu'ils suscitent. Cet exercice consiste à diviser une feuille en six cases et d'inscrire dans chacune d'elles, principalement par un dessin ou des symboles, les données suivantes : un personnage ou un caractère principal dans son environnement, une tâche ou une mission à accomplir, ce qui va l'aider à l'exécuter, ce qui va lui nuire, comment il va s'en sortir et, à la dernière case, la fin de l'histoire ou une continuité possible. L'hypothèse de cet exercice est qu'on peut accéder rapidement à une certaine vision du monde de la personne, ses perceptions, son style d'adaptation et ses relations interpersonnelles. Ainsi mettre sur papier une histoire en utilisant la métaphore peut conscientiser la personne qui le fait, l'ouvrir à des changements de perspectives ou même valider sa façon de s'adapter. Dans cette exploration, le client se donne un contenant sécuritaire, une distance esthétique qui lui permet d'installer son matériel traumatique, intolérable et parfois inaccessible si raconté à l'état brut. Plus tard, il pourra se reconnecter à sa réalité et cette fiction pourra lui offrir des réponses et même lui donner de l'espoir en donnant un sens à cet événement et au facteur émotionnel précipitant. René Bernèche dit aussi que le monde métaphorique peut aider à amorcer un changement, à diminuer la résistance et à maintenir l'attention. Pour donner un exemple, une cliente mettait en scène son petit-fils qui deviendra un chercheur afin de trouver le remède miracle pour calmer ses douleurs. Son allié sera la découverte de nouvelles molécules et un endroit précis pour faire ses recherches. Les obstacles, le manque de moyens financiers et l'incrédulité autour de lui. Mais il trouvera le bon remède grâce à sa détermination. Cette cliente usait de son imagination en ayant des pensées plaisantes concernant l'avenir. Le thème de l'espoir était donc mis en œuvre et cela lui donnait de la force au moment présent.

Pour conclure, revenons à notre question de départ, la Destinée, une œuvre d'art ? Et pourquoi pas ? Si nous définissons une œuvre d'art comme l'accomplissement d'une vie, avec toutes ses magnifiques couleurs et toutes ses fausses notes et avec de l'aide, si nécessaire, je crois que la créativité liée au développement de la résilience pourra jouer un grand rôle dans le destin de chaque être humain.

Toute intervention qui met l'accent sur le relationnel, l'imaginaire, la créativité et l'expression verbale et non verbale des émotions serait souhaitable. La dramathérapie, qui inclut tous ces aspects, est certainement un moyen indiqué comme approche psychothérapeutique efficace.

En thérapie individuelle, comme en thérapie de groupe, on offre aux personnes souffrantes

un espace sécuritaire pour s'occuper d'elles-mêmes et pour prendre du temps de se pencher sur leurs besoins. Avec elles, par des exercices d'improvisation, des techniques de projection dramatique comme les jeux de rôles, la création d'histoires, les marionnettes, les masques etc., on cherche des moyens de répondre à leurs détresses physiques et psychologiques avec des expériences et des sentiments positifs qui allégeront leur vie quotidienne. Mais déjà de pouvoir exprimer leur réalité véritable sans être jugées, de ne pas mentir sur leur état, de se sentir écoutées est un premier grand soulagement.

BIBLIOGRAPHIE

- Du Cosquer, F. (1999). La résilience ou le réalisme de l'espérance, *L'Agora*, 7 (1)
Récupéré du site de la revue : <http://agora.qc.ca>.
- Frankl, V. E. (2006). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Hanus, M. (2001). *La résilience : à quel prix? Survivre & rebondir*. Paris : Éditions Maloine.
- Jacquard, A. & Kahn, A. (2001). *L'avenir n'est pas écrit*. Paris : Éditions Bayard.
- Lahad, M. (2000). *Creative supervision : the use of expressive arts methods in supervision and self-supervision*. London and Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers.
- Lahad, M. (1992). Storymaking in Assessment Methods for Coping with Stress in Sue Jennings (ed) *Dramatherapy: Theory and Practice 2*. London: Routledge, 150-163.
- Laurendeau, P. (2013). *La liberté, c'est notre destin ! La philosophie antique au cœur des Débats actuels*. Québec : Presses de l'Université Laval.
- Lewis, P. et Johnson, D.R. (eds.). (2000). *Current approaches in drama therapy*. Springfield. Ill.: Charles C. Thomas.
- Paré, M. (2010). *La dramathérapie : un mode d'intervention auprès de personnes souffrant de fibromyalgie*. Travail de recherche (maîtrise) présenté au Département de thérapies par les arts, Montréal, Université Concordia.
- Poilpot, M. P. (2001). La résilience : le réalisme de l'espérance dans *La résilience : le réalisme de l'espérance* (pp 9-12). Paris : Éditions Érès.
- Poletti, R. & Dobbs, B. (2001). *La Résilience. L'Art de rebondir*, Genève : Jouvence Éditeur.
- Schmidt, K.O. (1956). *Le hasard n'existe pas*. Paris : Éditions Astra.
- Segal, J. (1986). *Winning Life's Toughest Battles*. New York: McGraw Hill.
- Tallman, K. et Bohart, A. C. (1999). The client as a common factor: clients as self-

healers. Dans Hubble, M.A., Duncan, B. L. & Miller, S.C. (Eds), *The heart and soul of change: what works in therapy*, (pp. 91-123), Washington, DC.

Vanistendael, S. et Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, Paris : Bayard.

Yalom, I.D. (1995). « The Therapeutic Factors, » *The Theory and Practise of group Psychotherapy*. (pp.1-16). New York : Basic Books.