

Mise en scène et ressources insoupçonnées

Confortablement installés, non pas forcément sur un divan mais en tête à tête dans un endroit apaisant, Stéphanie Doriot et Michel Girardin proposent à leurs patients une approche thérapeutique peu connue du grand public : le psychodrame. Acteurs de leur situation, ceux-ci font appel à des ressources insoupçonnées.

Surmonter une difficulté relationnelle, faire face au harcèlement professionnel, effectuer une reconversion ou éviter le burn-out en se mettant en scène? L'idée n'est pas aussi surprenante qu'il n'y paraît. Thérapeute de famille et psychodramatiste PDH (Psychodrama Helvetia), Michel Girardin s'est spécialisé en théra-

« Quand on demande à quelqu'un de jouer, d'entraîner sa spontanéité, il se passe quelque chose de l'ordre d'un changement d'état de conscience. »

Michel Girardin

pie de groupe par le psychodrame, comme son titre l'indique. « J'ai réalisé que j'avais une passion pour comprendre l'être humain en général et son esprit. J'ai été fasciné par Jacob Levy Moreno qui a un jour dit au fondateur de la psychanalyse, Sigmund Freud: lorsque les gens viennent chez vous, ils parlent et essaient de s'expliquer. Quand ils viennent chez moi, je les invite à jouer et je leur dis: «Montrez-moi!» Après avoir dirigé l'Institut pédagogique de Porrentruy, devenu la Haute école pédagogique HEP-BEJUNE (Berne, Jura, Neuchâtel), Michel Girardin a travaillé durant 11 ans à Paris avec l'initiatrice de la thérapie psychanalytique par le psychodrame en France, Anne Ancelin Schützenberger. Il a alors commencé à travailler avec des groupes de six à huit personnes, puis, de cas en cas, en réalisant des entretiens individuels. Non pas sur le divan, mais en tête à tête dans un endroit apaisant, il a ainsi traité des personnes souffrant de problèmes conjugaux, affectifs ou d'autres troubles.

Une situation qui conduit à reprendre son destin en main

Un de ses patients, par exemple, se voyait contraint d'emprunter le col d'une montagne, car il ne supportait pas de rouler dans un tunnel. « Quand on demande à quelqu'un de jouer, d'entraîner sa spontanéité, il se passe quelque chose de l'ordre d'un changement d'état de conscience. Offrir ainsi diverses possibilités de

réagir à une situation conduit à reprendre son destin en main », analyse Michel Girardin.

Depuis bientôt quatre ans, Stéphanie Doriot s'est associée à Michel Girardin dans la conduite des entretiens. Co-thérapeute en formation en psychologie à l'Université, elle pratique avec le spécialiste jurassien, tout en bénéficiant de son expérience. Elle s'est aussi formée à Paris durant quatre ans au psychodrame psychanalytique. « L'essentiel de nos activités réside dans les thérapies de couple et de famille ; cependant nous conduisons aussi des médiations familiales mandatées par les tribunaux (séparations, divorces, exercice du droit de visite, etc.).

Au travail : mobbing, agression, stigmatisation

Je suppose que vous traitez aussi de psychologie du travail? « Oui. Parfois des situations de ce genre se présentent, mais on constate que les employés redoutent toujours d'éventuelles représailles, par exemple celles d'un supérieur profitant de la situation pour assouvir ses besoins d'autorité », relève Michel Girardin. Dans les mécanismes de la psychologie du travail, c'est la hiérarchie, le pouvoir, le leadership et le stress qui prédominent, observent les deux spécialistes. « Les cas les plus graves doivent être dénoncés. Harcèlements professionnel ou sexuel,

stigmatisation liée à l'âge, parfois même relevant du domaine pénal. Dans ces cas-là, nous nous devons de les signaler à la direction », ajoute Stéphanie Doriot.

À l'écoute des gens et lanceurs d'alerte

Michel Girardin: « Lorsque plusieurs situations se répètent au sein d'un même service, nous préférons alerter les ressources humaines (RH) en leur disant : ça fume quelque part ! Et il serait judicieux d'y jeter un œil afin que vous vous interrogiez sur la manière dont ce groupe est conduit : y a-t-il des colloques réguliers? Est-ce qu'on en garde une trace? Qui rédige le PV et à quoi sert-il vraiment? Est-ce qu'on est à l'écoute des gens? On est donc un peu des lanceurs d'alerte. »

Les deux intervenants ne prétendent pas résoudre rapidement tous les problèmes relevant des relations humaines. Néanmoins, les personnes en souffrance se sentent écoutées, comprises et épaulées dans leurs difficultés. Rassurées aussi. Le début d'un rétablissement, d'un renouveau devenu possible. ●

Roland J. Keller

► Fédération Suisse des Psychologues : www.psychologie.ch

Les psys sur le divan...

- Le psychologue possède un master universitaire en psychologie. Cette formation consiste en l'étude du fonctionnement de l'esprit humain, de son développement au cours des différents âges, des comportements des individus seuls et en groupe, du fonctionnement du cerveau, des différents troubles ainsi que des méthodes de recherche permettant d'avancer dans sa compréhension. Il est en quelque sorte spécialiste du fonctionnement de l'être humain et de ses comportements
- Le psychologue du travail et des organisations est détenteur d'un master en psychologie du travail. Il se penche sur l'étude des comportements de l'individu au travail et des relations sociales qu'entretiennent les personnes dans ce cadre-là. Le psychologue du travail s'occupe notamment des relations entre l'individu et les tâches qu'il doit effectuer (ressources humaines), l'environnement de travail et les effets sur les travailleurs (ergonomie), le stress au travail et ses effets (burnout)
- Le psychothérapeute est la plupart du temps un psychologue ou un psychiatre qui a effectué une spécialisation en psychothérapie, choisie parmi plusieurs approches. Le psychothérapeute intervient donc auprès de clients en difficulté causée par des troubles psychiques ou par des événements venant perturber ses conditions de vie. Par son écoute et au moyen des outils psychologiques dont il dispose, le psychothérapeute est en mesure de venir en aide à son patient
- Le psychiatre a obtenu un diplôme universitaire en médecine, il est donc médecin spécialiste en psychiatrie, autrement dit il est spécialiste des maladies de l'esprit. Ainsi, lui seul est habilité à délivrer des ordonnances pour des médicaments

Stéphanie Doriot