

Journal La Clef n°165, dec 2024
Ligue Belge de la sclérose en plaques

Au cœur de la rencontre : le jeu de la spontanéité et de la créativité

Rester en mouvement : vers une autonomie créative et spontanée

Explorer ce qui est en mouvement à l'intérieur de nous, ce qui nous permet de rester vivant : nos désirs, nos envies, nos intuitions. Écouter cette petite voix intérieure qui nous pousse à contacter ce qui compte vraiment... Le flux de l'élan vital, qui contient entre autres notre spontanéité et notre créativité, rencontre ses obstacles, et la maladie en est un. Comment continuer à répondre aux événements de la vie avec flexibilité et ouverture ? Même si mon corps ou mon esprit ne répondent plus comme avant, comment poursuivre mon cheminement intérieur, continuer à imaginer, à désirer et à créer, préservant ainsi une part essentielle de mon autonomie intérieure ?

Cet article est une invitation à un voyage, une traversée inspirée par les témoignages des groupes d'entraide «deuil et résilience», co-animés avec les travailleurs sociaux de la Ligue au Brabant Wallon. Chacun y partage des éléments de son vécu pour tisser ensemble une réflexion.

Le théâtre de la spontanéité

Bienvenue dans l'univers du psychodrame ! Jacob Levy Moreno, dans les années 1930, a développé cette méthode de travail en groupe, initialement appelée « théâtre de la spontanéité », qui valorise la créativité et la spontanéité comme moteurs de l'évolution individuelle et collective. La méthode du psychodrame puise ses racines dans les mots grecs « psyche » (âme) et « drama » (action/mouvement), mettant ainsi la psyché en mouvement. Il s'agit de proposer un espace créatif où les participants, en jouant différents rôles, explorent spontanément diverses facettes de leur être.

L'Interview de ces deux grandes Dames : Spontanéité et Créativité

Mais qu'entendons-nous par spontanéité et créativité ? Poursuivons notre exploration en allant les interviewer.

Bienvenue à vous deux dans cet article, chère Dame Spontanéité et chère Dame Créativité ! Avec les lecteurs nous souhaiterions vous rencontrer davantage. Spontanéité, pourrais-tu nous en dire un peu plus sur qui tu es ?

Bien sûr ! Je suis celle qui brise les routines, qui fait jaillir l'inattendu. En me libérant des schémas habituels, j'ouvre les portes vers des ressources internes insoupçonnées. Quand je suis là, les gens osent se laisser aller, et c'est à ce moment que l'authenticité fait surface.

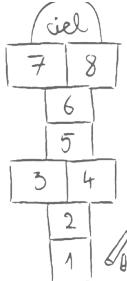
Merci ! Et toi, Créativité, comment te positionnes-tu par rapport à Spontanéité ?

Ah, Spontanéité est une amie précieuse ! Je suis celle qui prend toutes ses belles idées et découvertes, et je les transforme en solutions concrètes. Ensemble, nous donnons un sens aux surprises, et nous offrons aux individus un sentiment d'autonomie et d'évolution. Quand Spontanéité déclenche l'étincelle, je suis là pour nourrir la flamme !

Intéressant... Et comment votre duo peut-il aider les gens dans leur quotidien ?

Spontanéité (avec un clin d'œil) : « Il s'agit d'oser sortir de sa zone de confort, de dire oui aux imprévus, d'accueillir l'inattendu ! ».

L'autonomie : une cour de re-création



Créativité (souriant) : « Et c'est là que j'interviens ! J'encourage chacun à prendre ces moments d'inattendu et à les transformer en actions, en projets, en rêves réalisés ».

La Spontanéité et la Créativité en action



Après cette rencontre avec ces Dames Spontanéité et Créativités, nous allons nous immerger dans quatre expériences de groupe et voir en quoi elles peuvent nous inspirer dans le flux de notre mouvement de spontanéité/créativité.

La « sculpture vivante » : représenter ce dont on parle pour le rendre vivant

Plus exactement, il s'agit de représenter ce que l'on ressent à travers des objets, des couleurs, des foulards, des cartes ou autres symboles. Cela aide à rendre vivant ce qui est vécu à l'intérieur.

Ex : Marie (prend un foulard rouge) : « Je mets ce foulard rouge. Pour moi, il représente les paresthésies, ces sensations de picotements, de brûlure sur ma peau. » ; Sabine (pose un foulard bleu pâle) : « Celui-là, c'est pour la sensation d'être dans le brouillard. Mon esprit n'est pas toujours clair, comme si j'étais perdue ».

Le « coussin de transmission » : préciser ce que je vis à travers le doublage

Le doublage est une technique du psychodrame qui se pratique « en mouvement ». La personne qui « double » va s'approcher physiquement de la personne qui va être doublée. Le « coussin de transmission » offre une alternative qui permet de se mettre en mouvement intérieurement sans se mettre en mouvement physiquement.

Ex : Roxane (au groupe) : des amis me proposent parfois de les accompagner pour voir des expos avec eux, tous ensemble. Moi qui adore l'art, je refuse, car je sais que ma fatigue risque de les ralentir, et j'ai peur de ne pas arriver à les suivre. Et j'ai honte de mon handicap.

« Roxane, es-tu d'accord que je propose à des personnes du groupe de te doubler, c'est-à-dire d'exprimer quelque chose à ta place, et ensuite de te demander si cela te rejoint ? Et tu pourras dire, préciser, corriger, ajouter. Pour cela, je t'invite à choisir un « coussin de transmission » qui fera le lien entre toi et la personne qui te double ».

La « chaise habitée » : me dire à l'autre

Cette « chaise habitée » devient un espace d'accueil pour ce qui a besoin d'être exprimé, écouté, ou confronté. Peu importe ce qui y prendra place, c'est une invitation à faire face, à entrer en dialogue avec cette part de moi-même ou du monde qui a tant d'impact dans mon parcours.

Ex : « Benoît, pour exprimer ce que tu ressens face à ton employeur, je vais te demander de fermer les yeux un moment et de me dire l'émotion que tu ressens dans cette relation et la couleur que tu associes à cette émotion ».



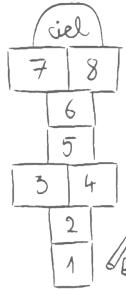
Benoît : « L'émotion c'est la colère, et la couleur c'est... rouge... un rouge intense ».

« Quand tu es prêt, ouvre les yeux et imagine que ton employeur est ici, assis sur cette chaise. Tu peux lui dire ce que tu ressens, sans retenue ».

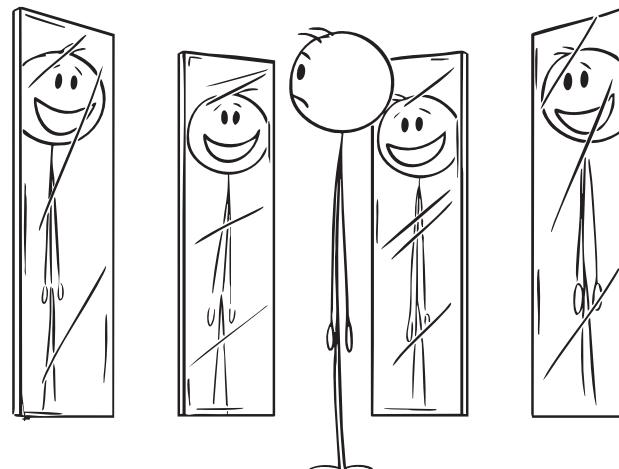
« L'écharpe de la téléportation » où la capacité à changer de regard

L'idée de « l'écharpe de téléportation » vient permettre d'activer sans grand mouvement corporel une deuxième grande technique du psychodrame : le changement de rôle.

Une personne du groupe est invitée à choisir une écharpe pour représenter une autre personne dont elle va prendre le rôle. Elle peut, par exemple, en endossant cette écharpe, prendre le rôle d'une personne inspirante pour elle, quelqu'un qui était témoin de son cheminement durant cette séance, et qui a quelque chose d'essentiel à lui dire maintenant. Elle va donc s'adresser un message à elle-même, dans le rôle de cette personne.



L'autonomie : une cour de re-création



Invitation à la Rencontre, Élan de Vie et Miroir de Soi

Permettre à l'autre de découvrir, dans son action sur moi, une vie qu'il ne connaissait pas (auteur anonyme)

En conclusion, cet article nous mène au cœur même de la philosophie de la rencontre comme essence de notre élan vital. Dans cette dynamique, se rencontrer soi-même passe par l'autre ; c'est dans la rencontre avec un.e autre que je me révèle à moi-même.

Pourtant, quand on a été secoué et parfois blessé dans la relation, comme cela arrive souvent quand on est atteint d'une maladie grave, cette ouverture à l'autre peut vaciller. Se sentir rejeté, exclu du monde professionnel ou abandonné dans ses relations affectives laissent des traces.

Vivre une expérience en groupe, dans un cadre de sécurité et de bienveillance, peut être une occasion précieuse de restaurer quelque chose de la confiance dans la relation. C'est une invitation à s'ancrer à nouveau dans une autonomie authentique, une spontanéité créative.

J'éprouve de la gratitude pour les groupes d'entraide que j'anime avec la Ligue, et ce pour plusieurs raisons. Tout d'abord, la maladie amène de manière parfois immédiate des échanges existentiels profonds. Ensuite, en tant que psychodramatiste, j'ai été formée à travailler avec le mouvement corporel et le déplacement dans l'espace au cœur de ma démarche.

Grâce aux participants des groupes de la Ligue, et souvent avec leur aide, je suis amenée à créer des nouvelles stratégies de mise en scène qui tiennent compte des contraintes physiques et de certaines difficultés de se lever et de se mouvoir sur la scène. C'est de cette rencontre créative que sont nées les stratégies du « coussin de transmission » et de « l'écharpe de téléportation » décrites dans cet article.

C'est donc une co-création !

Chère lectrice, cher lecteur, cet espace de rencontre nous appelle à laisser émerger notre spontanéité et notre créativité. Alors, pourquoi ne pas entrer en scène et oser faire un pas vers l'autre pour rencontrer aussi une part inexplorée de nous-même ?

Agathe CRESPEL
Psychologue clinicienne conventionnée et psychodramatiste

www.agathecrespel.com

Agathe est co auteure du livre *Faciliter l'Intelligence Collective : 35 fiches outils pour innover, co-construire, mettre en action et accompagner le changement* (Eyrolles, 2018).

Elle a créé le « Petit Théâtre de la Théière Rouge », un lieu de pratique du psychodrame à Court-Saint-Etienne.

Cet article vous interpelle ou vous seriez intéressé(e) de participer aux séances ?

- Pour les prochains cycles du groupe d'entraide psychodrame organisés par la Ligue SEP et le Réseau 107 : contactez les AS du BW (cf : Journal des Provinces).
- Plus d'infos sur les groupes de soutien du réseau 107 BW :
<https://reseau107bw.be/initiative/seances-de-groupe/>
- Plus d'infos sur le psychodrame en Belgique : <https://psychodrame.be>