

2 **Départ**

Nos émotions sur un plateau

SOCIÉTÉ Dompter ses émotions mais surtout mieux les comprendre à travers divers exercices tirés du monde du théâtre, c'est ce que propose la dramathérapie, une technique reconnue depuis peu, mais en pleine expansion en Suisse romande

ALICE CASPARY
@AliceCaspary

Les consignes étaient simples: choisir, dans plusieurs petits bacs, différents objets et figurines qui nous parlent, avant de les disposer à notre guise sur le sol. Des foulards, des personnages, des coquillages... A nos pieds, trois étranges mais symboliques installations qu'on vient de construire représentent trois situations de notre vie.

Ces «projections», comme on les appelle dans le milieu, sont un des outils utilisés lors d'une séance de dramathérapie. Anne-Cécile Moser, comédienne, metteuse en scène et dramathérapeute à Lausanne, nous pose ensuite quelques questions sur notre œuvre... Et soudain la situation devient plus claire.

«La dramathérapie, c'est une mise en images et «en sens»; cela permet de prendre de la distance et d'engager un nouveau récit de soi», éclaire l'art-thérapeute qui nous reçoit dans son cabinet de curiosités, où elle propose des séances depuis un an et demi.

Dompter ses émotions, mais surtout mieux les comprendre à travers divers exercices tirés du monde de la scène, le concept séduit par son côté ludique et peut être adopté à tous les âges. Il est utilisé pour des dynamiques de classes, par exemple: la thérapeute propose aux élèves de mettre un conte et ses personnages en jeu dans le but d'aider au bon fonctionnement du collectif. Même processus en atelier dans des institutions psychiatriques, lors de séances en groupe, ou encore dans un cabinet privé.

La dramathérapie fait tranquillement son nid et arrive petit à petit à convaincre de son efficacité. Si elle n'est reconnue officiellement par les assurances maladie que depuis quelques années en Suisse, la pratique prend de l'ampleur depuis 2012, date à laquelle une section romande s'est ouverte à l'Institut de dramathérapie à Saint-Gall.

L'utilisation de ces techniques a été importée par le médecin américano-roumain Jacob Levy Moreno, à l'origine du «psychodrame», une forme de psychothé-



Une séance de thérapie en groupe. (SKYNESHER/GETTY IMAGES)

rapie au cours de laquelle les participants doivent mettre en scène des situations conflictuelles ou suivre des processus bien précis. S'appuyant sur l'idée selon laquelle le théâtre offre des éléments utiles à celles et ceux qui tentent de mettre en forme leurs émotions, la thérapie par le drame et la parole prend forme dans les années 1970 en Angleterre. «Mais la Suisse reste le seul pays d'Europe à délivrer un diplôme fédéral d'art-thérapie», relève Anne-Cécile Moser.

Selon Marie-Adèle Hemmer, dramathérapeute à Fribourg, «on prend conscience de l'importance

avec l'autre», explique Carole Faes, directrice de l'Association professionnelle suisse des art-thérapeutes. Dans les espaces médicalisés, cette pratique offre également une bouffée d'oxygène et favorise la résilience. Selon les mots de la journaliste Lydia Gabor, elle-même patiente: «On devient maître et garant de notre rapport à la normalité.»

Théo, 9 ans, apprécie beaucoup ces séances qui l'aident à l'école. Il raconte avoir récemment fait l'expérience de devoir imaginer un fil sur lequel marcher et dont le parcours représentait la jauge d'une

une installation par exemple permet de donner du sens et de prendre du recul.»

Lydia Gabor, fille de comédien, a quant à elle surtout été séduite par le jeu que propose la dramathérapie: «Une fois, on a joué les différents aspects de ma vie avec le ton et avec l'implication que donnait l'image. En fait, on a mis en scène une émotion au lieu de la subir.» Chacun donne du sens à ce qui est vécu dans les séances. Une interprétation personnelle qui aiderait à extérioriser le ressenti et à être conscient de la façon dont nous percevons certains pans de notre vie.

La méthode est-elle la même pour toutes les tranches d'âge? «Avec les adultes, on doit faire attention à la limite du jeu. On ira peut-être moins vite dans le rôle avec certains groupes, on restera d'abord plus dans des histoires de représentation de situations», explique Marie-Adèle Hemmer.

«Avec un enfant, on va moins être dans ce besoin d'une recherche de sens, de mettre des mots sur ce qui a été vécu. Néanmoins, le dramathérapeute est là pour pouvoir accompagner et poser des hypothèses sur ce qui a été exprimé dans le corps, de façon à ce que ce soit cohérent avec le processus du patient», poursuit Lucy Newman, responsable pédagogique de la formation de dramathérapie en Suisse romande.

«Pour les adultes, ce qui est intéressant, c'est de les reconnecter avec leur enfance à travers des projections d'objets, complète Anne-Cécile Moser. Je pense qu'ils peuvent y trouver beaucoup de ressources.» ■

EN LIGNE

Changer son mode de vie demande du temps
«Depuis quelques années, la «médecine du mode de vie» (ou «Lifestyle Medicine») fait parler d'elle en Europe et aux Etats-Unis, selon la pharmacienne alexandra de Toledo. La différence majeure entre la médecine conventionnelle et la médecine du mode de vie réside dans le fait que la seconde se contente de traiter les conséquences et symptômes associés à une maladie, en prescrivant un traitement au patient, alors que la seconde s'attaque à la cause de la maladie, soit les habitudes de vie.»

A lire sur:
Blogs.letemps.ch/
alexandra-de-toledo

DIGITALE ATTITUDE

Facebook, l'allié de Trump à la présidentielle

Peu après la victoire surprise de Donald Trump en 2016, Mark Zuckerberg avait balayé les accusations selon lesquelles le réseau social avait eu un impact sur les élections, qualifiant cette idée de «folle».

Deux ans après, appelé devant le Congrès pour être interrogé sur l'influence de la campagne de désinformation russe sur sa plateforme, il dira regretter ses propos méprisants de l'époque. On pensait alors, comme pour le Dr Frankenstein, que le monstre qu'il avait créé lui avait échappé.

Mais on ne peut pas lui accorder le bénéfice du doute pour la campagne électorale 2020, car Facebook se révèle, de manière flagrante, être partie prenante pour la réélection du président, Donald Trump, en refusant de censurer ses publicités politiques mensongères.

Convoqué sur cette question en octobre dernier devant la Chambre des représentants, il a répondu en évoquant le principe de la liberté d'expression: «Nous sommes une démocratie. Je crois que c'est aux électeurs d'entendre ce que disent les politiciens et de juger la nature de leurs caractères par eux-mêmes.»

Les GAFA sont menacés de démantèlement par les deux partis, mais il semblerait que Mark Zuckerberg fasse des efforts particuliers pour apaiser la Maison-Blanche par sa complaisance, contrairement à Twitter et Google – dont le premier interdit les messages politiques sponsorisés et le deuxième empêche le ciblage spécifique des électeurs.

Le financier George Soros, dans un discours prononcé à Davos dans le cadre du World Economic Forum, ira jusqu'à accuser Facebook de participer activement à la réélection de Donald Trump en échange d'une protection. Une supposition qui paraît de plus en plus crédible.

Avec la nomination mardi dernier du président de la «Cour suprême», la nouvelle entité de surveillance de Facebook créée par Facebook qui aura le pouvoir de renverser des décisions prises par son PDG sur les litiges contentieux, les fake news et les réclames fallacieuses pourraient être interdits. A condition que ce nouveau dirigeant, le Britannique Thomas Hughes, ancien directeur exécutif d'Article 19, une organisation de défense des droits de l'homme et de la liberté d'information et d'expression, ne partage pas le point de vue de Mark Zuckerberg sur la question. ■

EMILY TURRETTINI
@textually



PUBLICITÉ

17 juillet - 2 août 2020

Veethoven*

* verbierfestival

Julius Bär

LE TEMPS

Partenaire media

NEVA FONDATION TIMTCHENKO

LES AMIS DU VERBIER FESTIVAL