

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3^{IEME} CYCLE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
PATRICE DION

UTILISATION DE MÉTHODES EXPRESSIVES EN THÉRAPIE INDIVIDUELLE
AUPRÈS D'UNE ADOLESCENTE : UNE ÉTUDE DE CAS

AVRIL 2007

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Au cours de sa carrière en psychologie scolaire, l'auteur de cet essai doctoral s'est retrouvé à plusieurs occasions dans des relations thérapeutiques où le médium d'expression privilégié était la parole. Dans ces situations, et particulièrement avec une clientèle adolescente, il semblait que les échanges se maintenaient à un niveau cognitif qui ne permettait pas aux clients de vivre une expérience émotionnelle cathartique. Dans le but de contrer l'intellectualisation du vécu du client et de permettre l'expression plus aisée des expériences émotionnelles et relationnelles, l'auteur a exploré la possibilité d'adapter et d'utiliser certaines méthodes de nature expressive, habituellement employées en thérapie de groupe, en relation thérapeutique dyadique avec des adolescents. Dans cette optique, il a utilisé deux méthodes expressives, employées à deux reprises chacune, auprès d'une adolescente de 15 ans déjà en suivi thérapeutique avec lui depuis quelques mois. Les verbalisations et observations cliniques recueillies suite à l'utilisation de ces méthodes ont alors été analysées en regard des enjeux thérapeutiques initialement présentés au début de chacune de ces rencontres. Il ressort chez la cliente, au terme de l'expérimentation clinique, une attitude plus affirmative, une reconnaissance accrue de ses capacités ainsi qu'une prise de responsabilité plus importante de ses actions. Le cheminement personnel de la cliente permet donc à l'auteur de croire que les méthodes expressives ont non seulement pu être adaptées au suivi thérapeutique individuel avec cette adolescente mais ont également favorisé la catharsis et la résolution de problème chez elle.

Table des matières

Liste des figures	v
Remerciements	vi
Introduction	1
Chapitre 1: Les aspects théoriques et pratiques des méthodes expressives auprès d'une clientèle adolescente	6
Les méthodes expressives	7
<i>Les instruments</i>	10
<i>Les étapes du psychodrame</i>	13
<i>Le réchauffement</i>	13
<i>L'action</i>	14
<i>Le retour</i>	18
<i>Le monodrame</i>	19
<i>Définition du monodrame</i>	19
<i>L'aménagement du monodrame</i>	22
<i>La ligne de vie</i>	24
Le psychodrame avec des adolescents	25
Chapitre 2: Présentation de la cliente	30
Suivi antérieur en psychologie scolaire.....	31
Suivi actuel en psychologie scolaire	34
Chapitre 3: Application pratique du monodrame et de la ligne de vie.....	37
Scène 1: Rencontres	39
<i>Le réchauffement</i>	40
<i>L'action</i>	42
<i>Le retour</i>	57
Scène 2: Le régime	58
<i>Le réchauffement</i>	59
<i>L'action</i>	61
<i>Le retour</i>	68
Scène 3: La relation avec Sophie	69
<i>Le réchauffement</i>	69
<i>L'action</i>	71
<i>Le retour</i>	86
Scène 4: Le bilan	89
<i>Le réchauffement</i>	90
<i>L'action</i>	91

Chapitre 4: Évaluation des méthodes expressives employées avec Karine	102
Résumé des seize premières rencontres du suivi thérapeutique avec Karine	104
Évaluation des quatre rencontres impliquant les méthodes expressives	105
<i>Scène 1: Rencontres</i>	105
<i>Scène 2: Le régime</i>	110
<i>Scène 3: La relation avec Sophie</i>	115
<i>Scène 4: Le bilan</i>	122
<i>Synthèse des rencontres</i>	127
Conclusion.....	130
Références	138
Appendices	141
Appendice A: Certificat d'éthique	142
Appendice B: Consentement à la participation à une étude de cas portant sur l'utilisation de méthodes psychodramatiques en thérapie individuelle.....	144

Liste des figures

Figure 1: L'éventail de rôles	9
Figure 2: Le double	12
Figure 3: Le renversement de rôles avec un ego-auxiliaire	16
Figure 4: Le renversement de rôles avec un membre de l'auditoire	17
Figure 5: La technique de la chaise vide en monodrame	21

Remerciements

La réalisation d'un essai doctoral se veut une entreprise complexe de plusieurs mois, voire plusieurs années, nécessitant un investissement personnel important de la part de l'auteur. Cependant, ce projet n'aurait pu se réaliser sans l'appui moral et professionnel de plusieurs acteurs. Je tiens d'abord à remercier profondément mon directeur d'essai doctoral, M. René Marineau, professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières, pour son soutien tout au long de mon doctorat. Par sa patience, de même que par son accompagnement tant professionnel que personnel, il a su m'orienter et me maintenir motivé dans les moments les plus ardu. Je remercie également M. Jacques Moore, psychologue scolaire à la commission scolaire Chemin-du-Roy, pour la supervision clinique offerte par rapport à la cliente présentée dans cet essai. Son écoute, son expérience et sa connaissance du milieu m'ont été d'un grand soutien dans mes interventions.

Finalement, un merci tout particulier à ma conjointe, Geneviève, qui m'a partagé pendant plusieurs mois avec cet essai et qui m'a appuyé et motivé autant dans les moments de grande productivité que dans les moments plus difficiles.

Introduction

La thérapie individuelle semble depuis toujours le médium privilégié par les psychologues pour aider leurs clients à résoudre les situations problématiques ou douloureuses, que celles-ci soit réelles ou perçues comme telles. Elle se présente sous diverses formes mais revient généralement à un modèle relationnel misant sur le soutien et l'accompagnement du client et s'actualisant plus souvent qu'autrement par l'utilisation de la parole.

Dans le cadre de son travail en psychologie scolaire, l'auteur se retrouvait régulièrement appelé à utiliser cette forme d'aide auprès d'une clientèle variée mais majoritairement adolescente; il se retrouvait dans son bureau assis en face de l'adolescent à discuter de ses difficultés, à lui demander comment il se sentait et à chercher des pistes de solution. Cependant, la conversation semblait souvent se maintenir à un niveau cognitif, ce qui rendait les rencontres plus intellectuelles que cathartiques.

Afin de contrer l'intellectualisation des échanges et de permettre à l'adolescent de vivre une expérience thérapeutique enrichissante, il apparut alors à l'auteur qu'il devait employer dans ses rencontres une méthode thérapeutique qui met le jeune en action et qui permet une exploration plus approfondie des enjeux émotionnels et relationnels vécus.

Les méthodes de type expressif semblent amener une piste de solution intéressante. Ces méthodes permettent de rendre compte de l'instant présent tout en satisfaisant le désir d'action souvent mis de côté dans la thérapie utilisant la parole comme moyen privilégié de communication. Par l'intermédiaire du jeu et du théâtre, les clients peuvent réaliser un cheminement personnel au sein d'un groupe qui se veut aidant et supportant. Malheureusement, les réalités personnelles et institutionnelles n'étant pas toujours favorables à la formation d'un groupe de thérapie, certaines de ces méthodes sont automatiquement mises de côté, les croyant inutilisables en travail individuel. Cependant, malgré la contrainte de l'absence d'un groupe, l'auteur croit que l'utilisation des méthodes expressives est tout de même possible en thérapie individuelle en l'adaptant à ce type de relation d'aide. C'est donc dans cet optique que cet essai est réalisé et a pour but d'explorer l'impact des méthodes expressives sur l'expression du vécu émotionnel et de l'expérience relationnelle d'une adolescente au sein d'une relation dyadique.

La décision d'expérimenter les méthodes expressives auprès d'une adolescente est survenue au cours d'un des suivis de l'auteur. Il rencontrait déjà cette cliente depuis quelques mois en thérapie individuelle axée sur les solutions, approche qui vise à amener ou à maximiser un changement chez le client en focalisant sur les pistes de solution et les ressources déjà présentes (de Shazer, 1999). Alors qu'il suivait depuis un an une formation en thérapie expressive de groupe, l'auteur a décidé d'appliquer les méthodes apprises auprès de cette cliente. Afin d'explorer la faisabilité d'un tel projet, il

a utilisé auprès de cette adolescente deux méthodes expressives, soient le monodrame (ou psychodrame à deux) et la ligne de vie. Le monodrame fut utilisé afin d'explorer des conflits relationnels vécus par l'adolescente alors que la ligne de vie fut utilisée afin de rendre plus explicite son cheminement personnel.

Évidemment, l'impact de telles méthodes en thérapie individuelle est difficile à évaluer objectivement étant donné la complexité d'une relation thérapeutique et la multitude de facteurs ne pouvant être contrôlés. De plus, comme ces méthodes furent utilisées en cours de thérapie, il est évident que leur évaluation demeure imprécise puisque les rencontres les impliquant ne peuvent être dissociées des rencontres antérieures. Prenant ceci en considération, l'auteur a procédé à l'évaluation de l'impact des méthodes expressives auprès de sa cliente en relevant, dans un premier temps, les enjeux émotionnels et relationnels vécus à l'aide de la lecture de son dossier psychologique et des rencontres préalablement faites auprès d'elle. Il a par la suite comparé la problématique et les enjeux présentés par sa cliente en début de rencontre aux verbalisations et observations recueillies lors des retours en fin de monodrame ainsi que lors des lignes de vie qui se veulent un récapitulatif du cheminement personnel.

Dans le but de bien rendre compte de la démarche exploratoire, cet essai se divise en cinq chapitres. Le premier porte sur les aspects théoriques et pratiques des méthodes expressives auprès d'une clientèle adolescente. L'auteur y aborde, dans un premier temps, les méthodes expressives et les préoccupations théoriques et techniques qui se

présentent dans l'application de telles méthodes en thérapie individuelle. Dans un deuxième temps, il fait une brève recension d'études démontrant la faisabilité de l'application de méthodes expressives auprès d'une clientèle adolescente. Le deuxième chapitre est consacré à la présentation de la cliente; ses caractéristiques personnelles, familiales, sociales et scolaires et les enjeux thérapeutiques présents y sont abordés. Le troisième chapitre porte sur l'application pratique du monodrame et de la ligne de vie, c'est-à-dire le déroulement des rencontres et les réactions de l'adolescente. Le quatrième chapitre est consacré à l'évaluation des méthodes expressives qui est faite à l'aide des verbalisations de la cliente et des observations cliniques. Finalement, l'auteur termine par la conclusion où il fait des recommandations par rapport à l'application future des méthodes expressives en thérapie individuelle.

Chapitre 1 : Les aspects théoriques et pratiques des méthodes expressives auprès d'une
clientèle adolescente

Les méthodes expressives, bien que créatives et d'apparence uniques, reposent, tout comme chacune des techniques thérapeutiques, sur un rationnel et une structure orientant le thérapeute dans son action. Ceci lui permet de guider son intervention et ce, auprès de différentes clientèles. Ce chapitre porte donc sur la présentation des méthodes expressives et sur l'application de celles-ci auprès d'adolescents.

Les méthodes expressives

Les méthodes expressives se différencient des autres thérapies par la mise en action du client via l'utilisation de médiums artistiques; elles sont surtout utilisées lorsque la parole devient insuffisante pour rendre compte de l'intensité d'une situation vécue ainsi que pour satisfaire et orienter le désir d'action qui se trouve souvent brimé (Moreno, 1987).

Parmi ces méthodes se retrouve le psychodrame où le client rejoue au sein d'un groupe (et avec l'aide de ce dernier) une expérience passée afin de permettre une catharsis, c'est-à-dire un soulagement de l'état de tension émotionnelle vécu, en libérant des tensions, en explorant le vécu ou en découvrant des pistes de solution à un conflit (Ancelin Schützenberger, 2003). Il est important de noter que la mise en scène ne se veut

pas une reprise exacte de l'expérience mais plutôt une représentation (qu'elle soit réaliste ou symbolique) de la situation telle que vécue actuellement dans l'imaginaire du client. Ainsi, le but d'une telle méthode n'est pas de s'attarder inutilement sur le passé du client mais bien d'influer sur l'écho qu'a une telle situation sur le présent (Ancelin Schützenberger, 2003).

Afin d'atteindre ses buts thérapeutiques, le psychodrame morenien, c'est-à-dire qui se réfère aux enseignements de Moreno, se réfère d'abord à un cadre de référence psychodynamique mais se base également sur la théorie des rôles. Moreno (1987) conçoit le rôle comme étant un ensemble d'actions produites par une personne; il représente la forme concrète et observable que prend le Moi dans le quotidien. Chaque individu possède un éventail de rôles qui sont présents dès la naissance et qui s'accroissent et se différencient tout au long de son développement. Les premiers rôles, présents à la naissance, sont les rôles psychosomatiques qui sont l'ensemble des actions dont le but est physiologique (par exemple les rôles de mangeur, dormeur, etc.) (voir figure 1). Par l'intermédiaire des interactions avec son environnement, l'individu développe par la suite les rôles psychodramatiques regroupant les actions relatives aux personnages et choses tant réels qu'imaginaires (par exemple *une mère, un dieu, un monstre, un psychologue, etc.*). Progressivement, l'individu en vient à différencier les incarnations réelles de celles imaginaires et de cette distinction naît les rôles sociaux qui sont ceux qu'adoptent l'individu dans sa vie ou qu'il reconnaît chez l'autre (par exemple *ma mère, mon enseignant, je suis psychologue, etc.*).

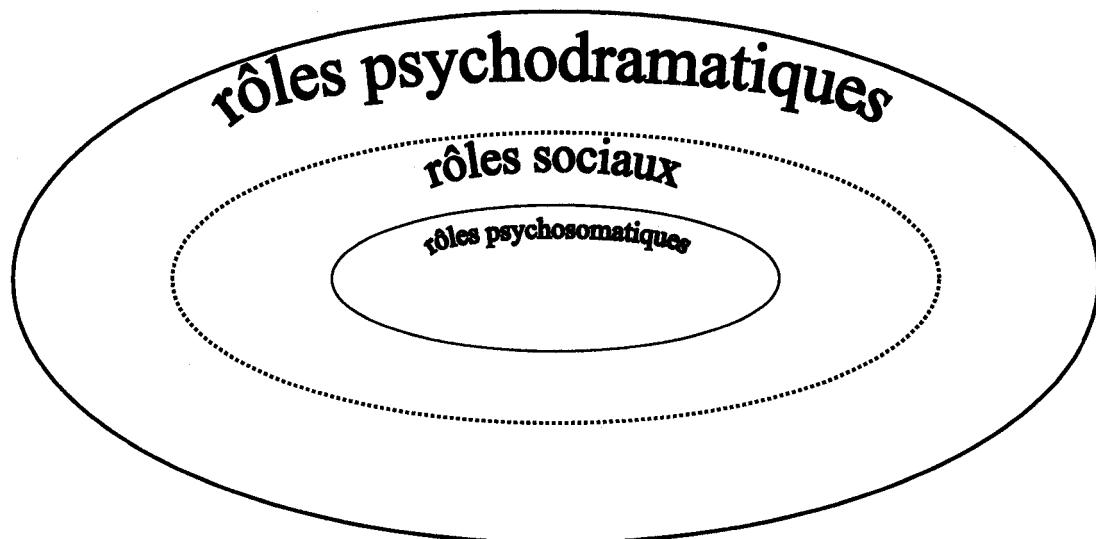


Figure 1¹. L'éventail de rôles. Les rôles psychosomatiques sont présents dès la naissance. Viennent ensuite les rôles psychodramatiques qui regroupent les incarnations réelles et imaginaires. Finalement, l'enfant en vient à distinguer les rôles imaginaires de ceux réels, ces derniers devenant les rôles sociaux.

Lors du psychodrame, les clients interprètent donc les rôles assignés en reprenant les actions des personnages qu'ils représentent, comprenant qu'ils entrent dans le fantasme et que leurs actions n'ont pas la même portée que celles produites dans la réalité. Le rôle devient alors un soutien au processus personnel du client qui met en scène son expérience.

¹ Tirée de Moreno, 1987, p. 82.

Les instruments

Cinq éléments sont essentiels à la mise en scène d'un psychodrame (Ancelin Schützenberger, 2003; Blatner 1996; Moreno, 1987) :

1. *Le protagoniste* : le protagoniste est le terme employé pour désigner l'auteur de la scène ou, si on veut, le héros principal; c'est autour de lui que se déroulera l'action. Il lui est demandé de mettre en scène une situation personnelle où il y tiendra son propre rôle. Contrairement aux autres membres du groupe à qui le directeur demandera d'entrer dans le rôle des autres personnages de la scène, le protagoniste se doit de rester fidèle à lui-même dans ses relations ainsi que dans ses réactions à moins d'indications contraires du directeur (par exemple lors du renversement de rôles qui sera présenté un peu plus loin).
2. *Le directeur* : ce rôle est généralement attribué au thérapeute. Il est le producteur de la scène et est mandaté de diriger l'action (mise en place de la scène, direction des acteurs, etc.), d'orienter le protagoniste dans l'exploration et la résolution (s'il y a lieu) de l'expérience personnelle présentée et ensuite de recadrer le processus personnel du client dans un processus élargi de groupe.

3. *Les ego-auxiliaires* : ils sont les membres du groupe ayant pour fonction de tenir les autres rôles de la scène, tels que perçus par le protagoniste ou suggérés par le directeur.

Selon Moreno (1987), l'attribution des rôles se fait rarement au hasard. Le choix serait plutôt tributaire du phénomène de *télé* qui se veut la base d'une communication réciproque. Composée du transfert et de l'empathie, la *télé* oriente d'une façon consciente ou non le choix de l'acteur en fonction de ce qui est perçu et ressenti chez lui. Le protagoniste choisira donc un acteur en fonction d'une caractéristique qui est retrouvée ou désirée chez le personnage à jouer (par exemple, un acteur peut être choisi parce qu'il rappelle au protagoniste la générosité de son père) tout comme il peut éviter cet acteur en raison d'une trop grande ressemblance avec ce dit personnage (un acteur peut être oublié parce qu'il rappelle au protagoniste l'agressivité de son père à laquelle il ne peut faire face).

Les ego-auxiliaires qui ne sont pas dans un rôle attribué doivent quant à eux de rester disponibles au protagoniste en reflétant les états d'âme perçus mais non exprimés en cours de jeu. Tel son *alter ego*, l'ego-auxiliaire *double* le protagoniste et dit tout haut ce qui est perçu mais non exprimé ou conscientisé (voir figure 2). Par exemple, lors d'une scène où un protagoniste resterait muet face à un père dénigrant et malfaisant, un ego-auxiliaire pourrait, s'il ressent une colère chez le

protagoniste qui ne trouve d'expression, se placer physiquement derrière ce dernier et, dans sa peau, crier au père toute cette colère.

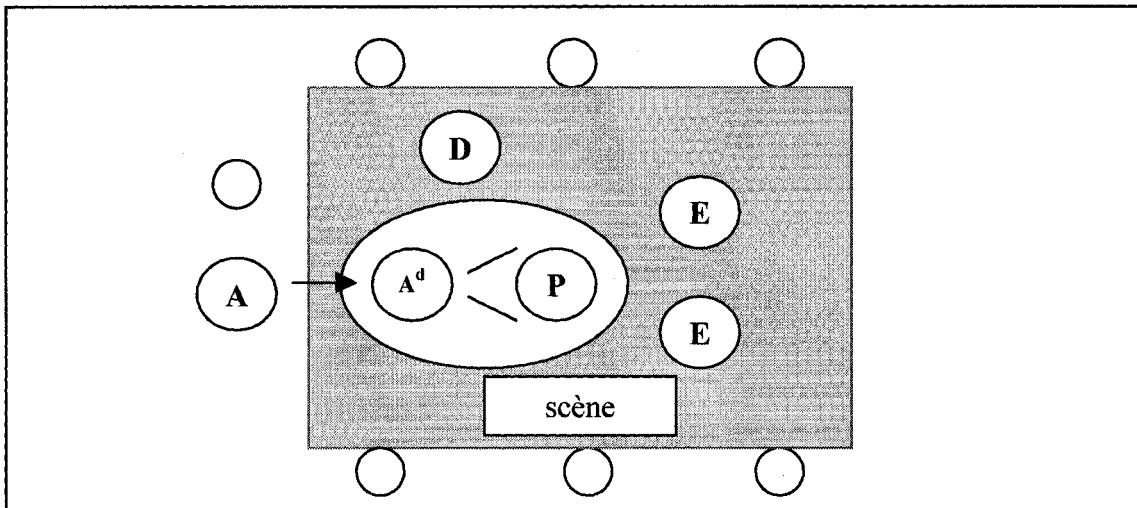


Figure 2. Le double. Lors de l'action, un membre de l'auditoire (A) peut doubler le protagoniste (P) lorsqu'il perçoit un état d'âme non exprimé. Il (A^d) devient alors un nouvel ego-auxiliaire dans l'action et se place derrière le protagoniste afin d'exprimer cet état d'âme dans la peau de ce dernier.

Si le *double* reflète effectivement ce qui est vécu par le protagoniste, le directeur peut alors orienter l'action en fonction du reflet afin de permettre une expression authentique et cathartique du client.

4. *L'auditoire* : il représente le groupe d'où sont choisis les ego-auxiliaires, d'où proviennent les doubles et devant qui l'action se déroule. Bien qu'extérieur à la scène, il a le double rôle d'être témoin du dévoilement du protagoniste et de permettre à ses membres de partager leur vécu en lien avec le psychodrame présenté;

par ses commentaires, l'auditoire valide le processus du protagoniste et normalise son expérience.

5. *La scène* : la scène est l'aire de jeu où l'action se déroule. Elle doit être un emplacement défini qui devient, par le jeu dramatique, l'endroit où l'expérience présentée par le protagoniste eut originellement lieu. Ainsi, lorsque le protagoniste et les acteurs y mettent pied, ils entrent symboliquement dans le jeu et oublient ce qui est extérieur à la scène. Elle ne doit pas obligatoirement être composée de plateaux ou posséder un décor bien qu'il soit fort utile lorsque des accessoires (tels que des chaises, costumes et fichus) et un éclairage particulier sont mis à la disposition des acteurs afin de faciliter la représentation symbolique des lieux.

Les étapes du psychodrame

Bien que chaque psychodrame soit unique et puisse prendre plusieurs formes dépendamment du protagoniste, du directeur et du groupe, les séances se déroulent toujours en trois temps : le réchauffement, l'action et le retour.

Le réchauffement

La séance débute par le *réchauffement* ou mise en train. Cette phase a pour but de développer la cohésion du groupe et d'ouvrir les lignes de communication (Ancelin

Schützenberger, 2003). C'est à ce moment que chaque membre prend contact avec son expérience actuelle et se dévoile aux autres, entraînant un rapprochement du groupe et une baisse des résistances au travail thérapeutique par la création d'une zone d'intimité commune. De ce dévoilement se dégage un thème général autour duquel les membres du groupe se retrouvent. Vient par la suite l'identification d'un protagoniste qui sera en quelque sorte le porteur du processus du groupe et qui sera au cœur de l'action (Moreno, 1987). Les techniques que peuvent utiliser le directeur pour le réchauffement et le choix du protagoniste sont nombreuses et fort différentes (voir Ancelin Schützenberger [2003] pour quelques exemples); ce choix est tributaire du contexte dans lequel se retrouvent les membres et des enjeux actuels.

L'action

Une fois le groupe réchauffé et le protagoniste choisi, la séance passe alors à la phase de l'*action*. Le directeur commence d'abord par réchauffer le protagoniste, c'est-à-dire à le préparer à mettre en scène une situation tirée de son vécu réel ou fantasmatique. Pour ce faire, le directeur se rapproche physiquement de lui et explore d'une façon plus approfondie son expérience afin de le soutenir dans son dévoilement et de l'aider à surmonter une certaine crainte ou inconfort souvent ressentis au moment de mettre son expérience en scène. De plus, ce moment privilégié permet au directeur de bien saisir le vécu du protagoniste et de le pister dans sa direction du jeu dramatique. Une fois rassuré et disponible à la représentation de la situation rapportée, le protagoniste place la scène,

avec l'aide du directeur, et choisit les ego-auxiliaires qui participeront à cette reconstitution. Lorsque ces éléments sont mis en place, l'action peut commencer.

Le protagoniste et les acteurs sont alors mis en interaction en jouant la scène. Le directeur dirige l'action et oriente le jeu afin de permettre au protagoniste d'explorer en profondeur son vécu. Afin d'en arriver à ceci, le directeur peut utiliser plusieurs techniques qui n'ont de limite que la créativité de ce dernier; il est important de se souvenir que, même si la scène est le reflet d'un événement réellement vécu, nous sommes ici dans un jeu qui permet l'utilisation de la fantaisie.

Une des techniques les plus couramment utilisées lors de la phase de l'action est le renversement de rôles (Ancelin Schützenberger, 2003). Pour ce faire, le directeur demande au protagoniste de changer de rôle avec un autre membre du groupe.

Lorsque le directeur demande un renversement de rôles avec un ego-auxiliaire déjà en scène, il le fait d'abord afin de pister l'acteur sur comment il doit jouer son rôle. Le protagoniste prend alors la place de l'ego-auxiliaire (pendant que celui-ci prend le rôle du protagoniste) et joue le rôle selon sa perception (voir figure 3). Ainsi, un protagoniste pourrait initialement prendre le rôle de son père afin de montrer à l'ego-auxiliaire comment le père agit et interagit avec son fils.

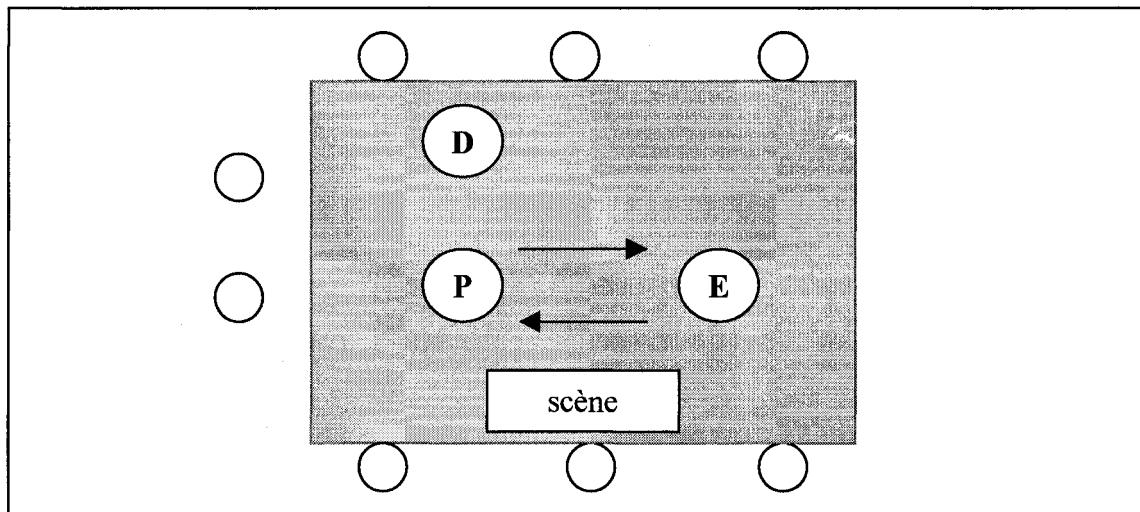


Figure 3. Le renversement de rôles avec un ego-auxiliaire. À la demande du directeur (D), le protagoniste (P) et l'ego-auxiliaire (E) changent physiquement de place et entrent ainsi dans le rôle de l'autre.

Ceci permet d'orienter l'ego-auxiliaire dans son jeu et permettra ultérieurement au protagoniste d'entrer plus intensément dans la scène. Une deuxième raison qui peut justifier un renversement de rôles est lorsqu'une question posée ne peut être répondue par l'ego-auxiliaire puisqu'elle touche directement l'expérience non accessible du protagoniste. Ce type d'interaction peut devenir difficile à représenter pour un acteur puisque la réponse attendue n'est pas nécessairement celle normalement donnée par le personnage mais plutôt celle imaginée; la conversation est alors davantage un dialogue intra-psychique que le protagoniste a avec les rôles intérieurisés d'autrui qu'avec les personnages mêmes. Ainsi, en prenant le rôle qu'a l'ego-auxiliaire et en répondant à la question, le protagoniste développe une empathie et une compréhension de la position de l'autre tout en donnant accès à ses perceptions et à ses projections au directeur et à l'ensemble du groupe.

Le renversement de rôles avec un membre de l'auditoire est utilisé lorsque le protagoniste, alors trop impliqué dans l'action, ne semble pas remarquer les patterns qui se jouent ou la scotomisation de certaines parties de la scène. Le protagoniste est alors invité à choisir un membre de l'auditoire qui prendra sa place et à regarder l'action en observateur (voir figure 4). Ainsi, notre protagoniste qui reprend une scène où il est en conflit avec son père pourrait choisir un membre de l'auditoire qui le représentera dans l'action pendant qu'il regarde l'interaction de l'extérieur afin d'obtenir une nouvelle perspective de la situation.

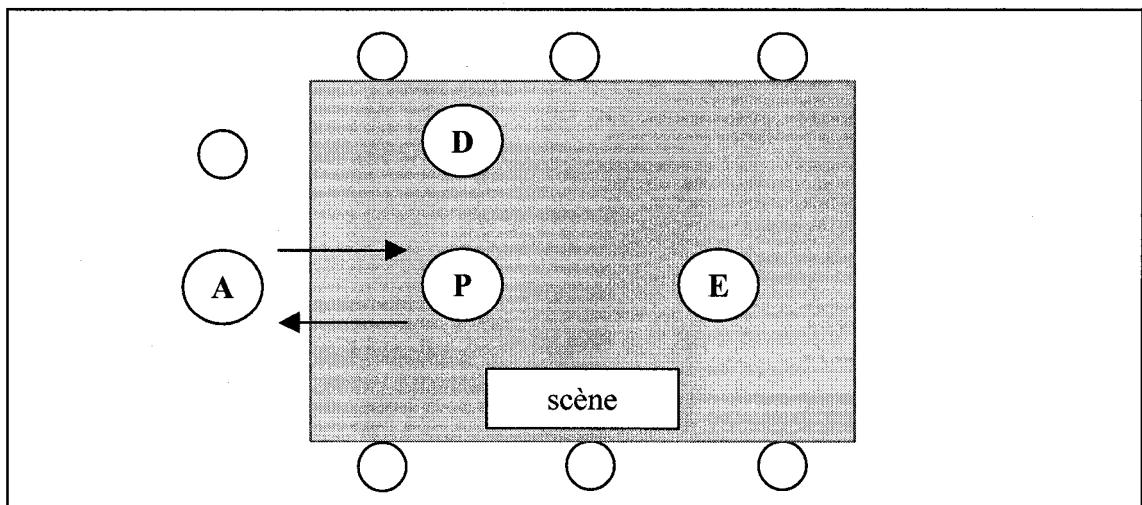


Figure 4. Le renversement de rôles avec un membre de l'auditoire. Le directeur (D) demande au protagoniste (P) de changer physiquement de place avec un membre de l'auditoire (A). Le membre de l'auditoire reprend alors l'action pendant que le protagoniste regarde la scène.

Il est important de mentionner que, bien qu'uniquement la description du renversement de rôles est présentée ici, il existe plusieurs autres techniques mis à la disposition du directeur afin de l'aider à faire progresser l'action (telles que celles du monodrame, de la

chaise vide et de la ligne de vie qui seront présentées un peu plus loin). Anne Ancelin Schützenberger, dans son livre *Le psychodrame* (2003), en propose d'ailleurs plus d'une centaine que le thérapeute peut employer en fonction de ses intentions et de sa compréhension du processus du groupe.

Le retour

Lorsque le jeu arrive à une conclusion, il est demandé aux personnes qui ont joué dans la scène de réintégrer le groupe afin de terminer la séance. Le *retour* se fait par le partage du vécu des membres du groupe en lien avec l'action qui s'est déroulée dans le psychodrame (Ancelin Schützenberger, 2003). Dans un premier temps, ce sont les ego-auxiliaires qui partagent comment ils se sentent *dans* le rôle joué. En continuité avec l'action, ceci permet au protagoniste d'approfondir sa compréhension de la situation jouée. Bien sûr, lorsqu'un ego-auxiliaire exprime comment il se sent dans le rôle, par exemple celui du père du protagoniste, nous ne pouvons assumer qu'il exprime exactement ce que le père réel du protagoniste vit mais, par le processus de *tele*, nous pouvons supposer que ce qui est dit rejoint d'une certaine façon les perceptions et conceptions du protagoniste.

Le partage se fait ensuite à titre personnel, c'est-à-dire que les membres du groupe (ego-auxiliaires et auditoire) partagent comment ils sont touchés par le psychodrame. Cette démarche a plusieurs objectifs. D'abord, elle permet de briser l'isolement du protagoniste, et même des membres du groupe, par la normalisation du vécu. Le partage

d'expériences similaires permet de mettre en lumière l'universalité des thèmes présentés. Elle permet également aux membres du groupe de partager les émotions ressenties lors du jeu. Ainsi, même s'ils n'ont pas été directement impliqués dans l'action, ils peuvent cheminer personnellement par identification au protagoniste ou à certaines parties du psychodrame.

Le monodrame

Comme il a été mentionné à plusieurs reprises, le psychodrame se veut une méthode expressive de groupe, c'est-à-dire que l'investissement d'autrui et les relations développées, quelle qu'en soit la nature, sont essentiels dans le cheminement du protagoniste. Est-ce que cela implique nécessairement qu'une telle méthode ne puisse s'actualiser dans un contexte de thérapie individuelle ? Bien qu'il y ait peu d'écrits sur le sujet, nous retrouvons mentionnée à quelques occasions l'utilisation du psychodrame en dyade.

Définition du monodrame

Le monodrame (parfois appelé autodrame, psychodrame individuel ou psychodrame à deux) se veut une mise en scène du vécu réel ou fantasmé du protagoniste où les perceptions qu'il a de lui-même et d'autrui sont mises en scène; il se veut un dialogue intra-psychique entre les rôles intérieurisés qui sont devenus parties intégrantes de la

personnalité. Cet échange avec soi-même est appelé l'*autotélé*, c'est-à-dire la relation entre le moi extérieur et le moi intérieur (Moreno, 1987). Pour que cette *autotélé* puisse s'exprimer, le protagoniste doit incarner tous les rôles de la scène et non seulement les narrer; à la limite, il peut même diriger l'action (Ancelin Schützenberger, 2003). Ainsi, il change régulièrement de rôle et se donne la réplique. Il est fort utile, pour ne pas dire nécessaire, que le protagoniste change physiquement de place lors des renversements de rôles pour éviter la confusion et permettre un certain réalisme. Afin de faciliter ceci, il est recommandé d'utiliser une technique similaire à celle de la chaise vide (Blatner, 1996). Nous demandons alors au protagoniste, lors de la mise en place de la scène, de positionner dans l'espace les personnages importants et de les *fixer* par l'utilisation de chaises. Ainsi, lors de l'action, il a des référents topographiques et un endroit déterminé où projeter son imaginaire (voir figure 5). L'utilisation de chaises vides facilite également les renversements de rôles; le protagoniste change physiquement de place avec une chaise vide, ou y prend place, alors qu'une nouvelle chaise est introduite pour représenter le rôle qu'il vient de quitter. Dans cette situation, tout comme dans le psychodrame, il entre dans la peau de cet autre personnage et interagit l'autre représenté par la nouvelle chaise vide.

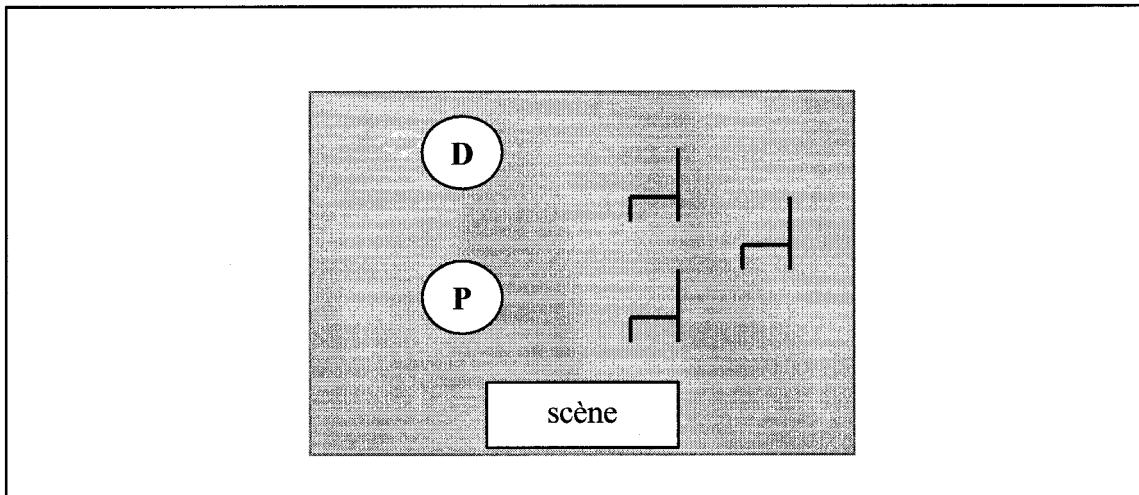


Figure 5. La technique de la chaise vide en monodrame. Le directeur (D) et le protagoniste (P) sont seuls sur la scène et les autres personnages sont représentés par des chaises vides.

Cette méthode thérapeutique présente certaines similarités avec l'analyse transactionnelle, approche développée par Éric Berne (1971), qui a pour but d'aider l'apprentissage du contrôle de soi en confrontant les situations problématiques actuelles à l'épreuve de la réalité. Ce faisant, elle permet au client d'apporter un changement à sa vie et de favoriser sa croissance personnelle (Stewart & Joines, 1987). Afin d'arriver à un tel dénouement, le thérapeute utilise la technique de la chaise vide; le client projette sur chacune des chaises les différentes parties de lui-même qu'il incarnera tour à tour afin d'engendrer une conversation qui permettra une résolution du conflit (Stewart & Joines, 1987).

Le monodrame présente cependant une différence majeure avec l'analyse transactionnelle. Alors que le monodrame se colle à l'expérience du client et suit son

processus actuel, l'analyse transactionnelle adhère *a priori* à une certaine conception du comportement humain; décrite à la fois comme une théorie de la personnalité, du langage et du développement, elle conçoit le comportement, appelé « scénario de vie », comme la répétition d'un traumatisme infantile (Stewart & Joines, 1987). Afin de se sortir d'un scénario de vie inadapté, le client doit remonter jusqu'à la scène traumatisante originelle afin de la revivre. Ainsi, la scène de départ présentée en thérapie par le client ne devient qu'une introduction à l'exploration d'une deuxième scène plus primitive d'où originerait la problématique.

L'aménagement du monodrame

De par ses caractéristiques, le monodrame pose certaines questions quant à son utilisation. Étant donné le nombre restreint de participants (soient le thérapeute et le client), le monodrame exige une modification des fonctions tenues par chacune de ces personnes. D'abord, le rôle du protagoniste est appelé à changer. Bien sûr, tout comme lors d'un psychodrame, il met en scène une partie de son expérience et y joue le rôle principal, soit le sien. Cependant, en l'absence d'ego-auxiliaires, il doit également assumer les autres rôles du jeu dramatique par l'utilisation, entre autres, de la technique de la chaise vide. Cette situation exige un effort accru au plan de l'imagination et de la concentration puisqu'elle implique le maintien du rythme de l'action en l'absence de rétroaction directe et continue. Le directeur doit donc porter une attention particulière au soutien qu'il apporte à son protagoniste s'il désire que l'action reste fluide et suive le processus thérapeutique.

Le protagoniste peut également, en l'absence d'auditoire, faire par lui-même une mise à distance de la scène actuellement représentée et exprimer ses pensées et ses sentiments en lien avec son expérience. Par différentes techniques, telle le soliloque, le directeur peut interrompre le cours normal de l'action afin de permettre au protagoniste de partager ses états d'âme jusqu'alors cachés par rapport à son vécu (Ancelin Schützenberger, 2003). Son utilisation nécessite cependant une gestion judicieuse afin que ces transitions entre le rôle de protagoniste et la mise à distance ne nuisent pas à la progression de l'action.

Les fonctions du directeur sont également appelées à être modifiées dans un monodrame. Premièrement, même si le protagoniste peut lui-même diriger l'action, il est préférable que cette fonction relève toujours du directeur, ne serait-ce que pour alléger ce qui est demandé au protagoniste. De plus, l'absence d'un groupe signifie également l'absence d'ego-auxiliaires et d'auditoire, deux rôles que le directeur se doit maintenant d'assumer. Ainsi, en plus de diriger, le directeur double le protagoniste, que ce soit lorsque ce dernier se retrouve dans sa peau ou dans celle d'un autre personnage, afin de conscientiser certaines émotions ou réactions et d'orienter l'action. Le directeur doit également jouer le rôle de témoin du dévoilement du protagoniste et le valider dans son processus en l'insérant dans le contexte plus large de l'expérience humaine.

En ce qui a trait aux étapes du déroulement d'un séance de monodrame, elles se doivent d'être les mêmes qu'en psychodrame mais doivent être adaptées au contexte individuel.

Tout d'abord, le réchauffement ne devient plus un moyen de développer la cohésion du groupe mais plutôt, dans un premier temps, un moment pour le client de prendre conscience de l'état d'âme dans lequel il arrive et de se connecter aux enjeux personnels présents et, dans un deuxième temps, un moyen d'ouvrir la communication avec le directeur et d'établir un lien de confiance. Le protagoniste est alors préparé à entrer dans une relation thérapeutique et à se dévoiler pleinement. Une fois le protagoniste réchauffé, nous entrons dans l'action. Tel que mentionné ci-haut, l'ensemble de la scène est joué par le protagoniste et dirigé par le directeur. Finalement, lors du retour, l'absence du groupe prive le protagoniste de la perception et de l'empathie d'autrui. Le directeur doit ici prendre la relève et soutenir le protagoniste dans son expérience et la généraliser, lui permettant alors de faire le pont entre son vécu et l'expérience humaine. Ainsi fait, le protagoniste peut bénéficier pleinement du jeu et vivre une expérience enrichissante et cathartique.

La ligne de vie

Cette méthode s'inscrit à l'intérieur d'une approche plus vaste appelée l'approche biographique ou le récit de vie. Cette approche prône la reconstruction structurée de l'histoire personnelle et sociale du client dans le but qu'il se réapproprie son processus et puisse prendre des décisions éclairées qui auront un impact sur sa vie (Robinson, 2003; Legrand, 1997, 1993). En reprenant son histoire de vie et en la réinsérant dans un

contexte global, le client peut en venir à comprendre ses rapports avec lui-même et avec autrui pour ensuite les modifier, lui permettant ainsi de reprendre le contrôle de sa trajectoire sociale (Robinson, 2003; Legrand, 1997, 1993).

Pour ce faire, le thérapeute a recours à plusieurs méthodes dont la ligne de vie, aussi appelée ligne du temps. Cette méthode vise à aider le client à organiser ses expériences de vie en ordre chronologique et ce, que ce soit sur papier ou en jeu de rôles. La ligne de vie permet d'abord au thérapeute d'obtenir des informations sur l'histoire du client ainsi que sur l'impact des différents événements de vie, surtout ceux critiques, sur son développement (Legrand, 1993, Pourtois & Desmet, 1988). Elle peut également être utilisée afin d'explorer avec le client les faits saillants de leur rencontre (Deacon, 2000). Quant au client, elle l'aide à relativiser ses difficultés actuelles en les insérant dans un continuum qui met d'abord en lumière les origines de ses problèmes et peut également lui donner l'espoir d'un mieux-être futur (Suddaby & Landau, 1998).

Le psychodrame avec des adolescents

Le psychodrame est une technique thérapeutique pouvant s'adapter à différentes clientèles dont celle adolescente. Plusieurs études supportent le fait que les adolescents tirent profit d'une thérapie de groupe axée sur l'action dans l'optique d'explorer un vécu douloureux ou problématique (Guilé *et al.*, 2005, Dushman et Bressler, 1991) ou de faire

un cheminement personnel (Fay, 1990). Il semble que les adolescents retrouvent dans ce type de thérapie un environnement rassurant propice au dévoilement de soi (Fay, 1990) de même que la présence continue d'introspection, de mise en scène de situations familiales et d'altruisme, facteurs jugés importants par eux dans l'efficacité d'une thérapie de groupe (Ozbay et Goka, 1993).

Le psychodrame peut s'opérer auprès d'adolescents de différentes nationalités (Guilé *et al.*, 2005, Fay, 1993, Ozbay et Goka, 1993, Dushman et Bessler, 1991) et présentant différentes problématiques telles que la dépendance à la drogue et à l'alcool (Dushman et Bessler, 1991, Knittel, 1990), une problématique au plan de la santé mentale (Ozbay et Goka, 1991, Fay, 1990) ou une problématique au plan familial (Guilé *et al.*, 2005). Il se trouve également particulièrement indiqué pour les adolescents dont la thérapie axée sur la communication verbale est difficile (Ozbay et Goka, 1993, Dushman et Bressler, 1991, Fay, 1990).

Afin que le psychodrame soit efficace auprès des adolescents, Knittel (1990) précise que certaines règles spécifiques doivent être observées, règles qui diffèrent de l'utilisation du psychodrame auprès d'une clientèle adulte :

1. Le directeur doit donner des directives claires et précises; le vocabulaire fonctionnel limité des adolescents peut entraîner une incompréhension des consignes et ainsi ralentir et même interférer avec la mise en action.

2. Le directeur doit prendre la direction de la séance : un manque de direction peut amener le groupe à disgresser de l'action au dialogue de même que créer une ambiance de confusion qui peut interférer avec le processus thérapeutique.
3. Le directeur doit garder l'action à la première personne du singulier : garder l'action à la première personne du singulier, même lors des renversements de rôles, permet de maintenir le processus en cours et permet aux ego-auxiliaires de se réchauffer à l'expérience du protagoniste.
4. Le directeur ne doit pas laisser le groupe cesser l'action de façon prématurée : l'action doit être maintenue en constante progression sinon les acteurs, et même l'auditoire, peuvent en venir à « décrocher » ou à interférer en projetant leurs propres idées et fantasmes.
5. Le directeur doit avoir des attentes réalistes lors de la période de retour : les adolescents sont portés à focaliser leur attention sur ce qui se passe à l'extérieur d'eux-mêmes plutôt que sur ce qui se passe à l'intérieur. Ainsi, ils sont portés à faire des commentaires au protagoniste plutôt que de partager de quelle façon ils ont été touchés par le psychodrame. Cette pratique n'est pas en soi dommageable et peut même à la rigueur être bénéfique pour le protagoniste. Il est cependant important de rediriger l'attention des adolescents vers une introspection afin de permettre un cheminement personnel.

Ces règles ont été élaborées afin de diriger des adolescents dans un contexte de groupe, mais semblent également applicables lorsqu'il est question de thérapie individuelle impliquant des techniques expressives, telle le monodrame, et devraient influencer la direction. D'abord, le directeur doit être soucieux du langage employé, c'est-à-dire qu'il doit émettre ses consignes et commentaires avec un vocabulaire fonctionnel et accessible à l'adolescent; les limites langagières telles que rapportées par Knittel réfèrent davantage à l'adolescence qu'au contexte de groupe. De même, le directeur doit maintenir l'action à la première personne du singulier afin de permettre à l'adolescent de rester dans l'expérience vécue. Cette règle devient d'autant plus importante que l'adolescent n'a pas un autre acteur pour recevoir ou lui donner la réplique. Le directeur doit également rester maître du jeu, c'est-à-dire qu'il doit orienter l'action afin que le protagoniste vive pleinement l'expérience jusqu'à son dénouement et ne reste pas qu'au niveau de la remémoration. Étant en monodrame, le piège avec un manque de direction n'est pas tant la projection des fantasmes d'autrui et la propension au dialogue que les temps morts et la confusion que peut entraîner chez le protagoniste une mise en scène comprenant plusieurs personnages avec un seul acteur. Finalement, la dernière règle, soit l'importance de rediriger l'attention de l'adolescent vers une introspection personnelle plutôt que de se maintenir à un niveau plus superficiel nous semble également valable en individuel; il est important pour le protagoniste d'explorer son vécu émotif plutôt que de s'attarder sur des généralisations qui peuvent être justes mais beaucoup moins personnelles.

Le psychodrame est une méthode expressive structurée où ses participants sont impliqués de différentes façons à différents moments afin de permettre à tous de cheminer personnellement. Bien qu'initialement élaborée pour le travail de groupe, cette technique peut s'adapter à la relation dyadique sans en dénaturer le processus et permettre à toute personne impliquée dans une thérapie individuelle, dont notamment des adolescents, de bénéficier de ses bienfaits.

Chapitre 2 : Présentation de la cliente

Karine est une adolescente de 15 ans vivant actuellement avec sa mère, son frère aîné ainsi que sa demi-sœur plus jeune. Ses parents sont séparés depuis plusieurs années et la mère a eu depuis plusieurs conjoints dont un avec qui elle a eu un enfant; elle s'est séparée de cet homme il y a environ trois ans. Karine voit son père biologique de façon régulière (garde partagée) depuis environ un an.

Karine est actuellement en deuxième année du secondaire et fréquente une école pour jeunes raccrocheurs (généralement entre 16 et 18 ans) qui accueille également des jeunes mères qui font un retour aux études. Éprouvant des difficultés académiques depuis plusieurs années de même qu'une difficulté à s'adapter à une école secondaire régulière, Karine a opté pour un cheminement parallèle où l'horaire est aménagé et le matériel adapté en fonction des besoins et capacités des jeunes présentant une démotivation scolaire ainsi qu'un trouble d'apprentissage.

Suivi antérieur en psychologie scolaire

Karine fait une demande personnelle en psychologie pour une première fois en milieu scolaire en janvier 2002 alors qu'elle fréquente une école secondaire de la région. Elle demande alors un suivi individuel afin d'obtenir un accompagnement dans son

questionnement relatif à une séparation parentale antérieure. Six rencontres espacées sur une période de cinq mois ont lieu avec l'accord de la mère étant donné que Karine a moins de 14 ans au moment de la demande.

À la lecture de son dossier psychologique, Karine se présente alors comme une adolescente réactionnelle et égocentrique affichant souvent une humeur dépressive. Elle a une image d'elle-même plutôt négative avec une crainte constante de décevoir. Elle se dit gênée en situations sociales, craignant le jugement et les railleries des pairs. Karine éprouve également un malaise lorsqu'il est question des relations homme-femme.

Au plan scolaire, Karine se retrouve en situation d'échec dans l'ensemble de ses matières et craint de voir ses pairs promus alors qu'elle doit reprendre son année; elle a déjà vécu cette situation en quatrième année du primaire et ne désire pas renouveler l'expérience. Elle ne met cependant pas les moyens en place pour pallier à ses difficultés et démontre une démotivation scolaire.

Au plan familial, elle est très attachée à sa mère au point où cela pourrait être considéré comme étant de la possessivité. En effet, Karine déplore chez elle la succession d'amoureux qui « prennent de la place et la (mère) touchent »; elle a de la difficulté à accepter qu'un homme puisse démontrer des marques d'affection à sa mère en sa présence. De plus, Karine tolère mal d'être éloignée d'elle durant une période de temps prolongée. Pour sa part, la mère ne comprend pas les comportements de sa fille qu'elle

trouve atypiques venant d'une adolescente et apprécie l'aide extérieure apportée par le psychologue.

Karine rapporte vivre des relations non satisfaisantes avec les figures paternelles qu'elle perçoit souvent comme étant trop restrictives et sévères. D'abord, afin de voir son père biologique plus souvent, elle demande une modification de la garde afin de vivre à demi-temps chez lui, ce qu'elle obtient. Cependant, au fil des mois, elle remet sa décision en doute vu l'éloignement de sa mère qu'un tel style de vie implique et l'encadrement de son père jugé sévère.

Karine soulève également plusieurs questionnements par rapport aux beaux-pères. Dans un premier temps, elle cherche à maintenir le contact avec le père de sa demi-sœur suite à la séparation parentale il y a environ trois ans. Karine se dit envahie par ce désir de contact et ne comprend pas pourquoi elle n'est pas capable de « refaire sa vie » à l'instar de sa mère et de cet homme. Ce dernier accepte de la rencontrer à l'occasion mais ses gestes et ses conversations démontrent le peu d'intérêt qu'il a à maintenir cette relation.

Elle éprouve également des frictions avec le nouveau conjoint de sa mère qu'elle décrit comme étant trop autoritaire; elle se dira satisfaite lors de la fin de cette relation étant donné que monsieur se mêlait trop de son éducation.

Suivi actuel en psychologie scolaire

Suite à son intégration à l'école pour raccrocheurs en septembre 2003, Karine fait une nouvelle demande en psychologie par l'intermédiaire du psychoéducateur. Elle se plaint alors à ce dernier de symptômes physiques présents depuis environ deux mois, symptômes qu'elle croit associés au stress. Elle a participé à vingt rencontres sur une période de huit mois : seize utilisent principalement la parole comme moyen de communication alors que les quatre dernières impliquent des méthodes expressives dans un but exploratoire et cathartique (ces quatre séances feront l'objet de notre étude dans le prochain chapitre).

Au cours des seize premières rencontres, Karine se présente comme une adolescente ayant une pauvre image d'elle-même et peu portée à l'introspection. Elle tient souvent un discours blâmant et culpabilisant à l'égard d'autrui et adopte des comportements de nature passive-agressive (parle au thérapeute sur un ton enfantin, le félicite par rapport à certaines interventions sur un ton insolent, etc.). Au plan social, elle prend une position plutôt passive dans ses relations bien qu'elle se dit souvent déçue et frustrée que les autres ne soient pas plus attentifs à ses besoins. Elle craint beaucoup de décevoir autrui et a peur d'être mise de côté ou tout simplement abandonnée.

Les relations familiales de Karine sont difficiles. D'abord, la relation avec le père biologique est conflictuelle; l'encadrement est jugé trop sévère et infantilisant alors que les conversations sont perçues comme étant truffées de reproches et de sarcasmes. La

relation avec la mère est quasi symbiotique; il y a une grande identification entre les deux femmes au point où il y a parfois confusion de rôles (par exemple, Karine fait la morale à sa mère par rapport à ses relations amoureuses, la mère se confie à sa fille par rapport à ses amours, etc.). Finalement, la relation avec le frère aîné est également conflictuelle; ce dernier entretient depuis peu une relation amoureuse avec la meilleure amie de Karine et celle-ci se sent à la fois trahie par son frère et mise à l'écart par son amie.

Le thème principal des rencontres a cependant trait à l'intimité. Karine dit vivre un grand vide intérieur qui ne peut être comblé que par l'amour d'un homme. Cet amour libérateur est la seule chose, selon elle, qui puisse l'amener à prendre ses distances par rapport à sa mère. Cependant, elle éprouve une grande crainte face à l'intimité, ce qui l'amène à être passive dans ses relations amoureuses et même à y mettre fin prématurément. Ainsi, elle présente une grande difficulté à embrasser un homme, même si elle se dit attirée par lui, par crainte de sa réaction. Elle perçoit la sexualité libertine comme un manque de respect envers autrui, particulièrement envers les personnes indirectement impliquées, et doit donc être cachée. Cependant, malgré ce discours critique par rapport à la sexualité, elle démontre clairement une attirance envers les hommes provocateurs et séducteurs. Elle a plusieurs fantasmes érotiques et fait état de pulsions sexuelles de plus en plus présentes qu'elle n'actualise pas par peur des ragots de son entourage et de perdre l'amour de l'homme avec qui elle coucherait; la sexualité est perçue comme une fin en soi et marquerait l'aboutissement de la relation amoureuse,

l'homme n'ayant plus alors de raison de rester avec elle. Il est donc important pour elle de contrôler ses pulsions pour garder un contrôle sur elle-même ainsi que sur la relation en continuant de posséder l'autre en ne lui donnant pas ce qu'il désire.

Après ces seize rencontres où Karine partage son expérience, il apparaît au thérapeute que les conflits rapportés semblent se répéter tant au plan de l'intimité que des relations familiales et sociales et ce, malgré les moyens thérapeutiques mis en place. Il est alors décidé d'utiliser des méthodes expressives lors des quatre dernières rencontres afin de permettre une exploration plus approfondie des expériences relationnelles vécues ainsi que des émotions engendrées.

Chapitre 3 : Application pratique du monodrame et de la ligne de vie

Depuis déjà quelques semaines, Karine aborde en thérapie la relation amoureuse instable existant entre son frère et sa meilleure amie Sophie. Elle aborde à plusieurs occasions les différentes façons dont cette relation la blesse, que ce soit par le sentiment de rejet qu'elle vit ou par le rappel de la féminisation de sa mère; les relations sexuelles entre son frère et Sophie, décrites comme un manque flagrant de respect envers elle (bien qu'elle trouve curieux que les autres ne l'interprètent pas ainsi), lui rappellent la première fois où elle a surprise sa mère en plein ébat sexuel.

Parallèlement à cette thématique, Karine aborde régulièrement la sexualité, que ce soit sous l'angle de la dualité du plaisir (ou *one night stand*) versus l'amour (ou relation stable), de la peur que les émotions ressenties lors d'une relation sexuelle ne soient pas réciproques ou de la peur de perdre le contrôle sur ses pulsions sexuelles si elle laissait libre cours à ses fantasmes (jugés d'ailleurs comme étant amoraux par elle).

Lors de ces rencontres, Karine prend régulièrement un ton critique en blâmant autrui de leur manque de responsabilité. Paradoxalement, elle refuse une orientation plus introspective et évite d'explorer sa propre responsabilité dans les expériences vécues.

Dans le but de pallier à cette difficulté d'introspection, il est choisi à ce moment d'utiliser le monodrame lors de la dix-septième rencontre de thérapie et ce, malgré l'orientation initiale de thérapie axée sur les solutions (type de thérapie brève). Étant donné que le superviseur de l'auteur n'était pas formé en thérapie expressive et qu'il était plutôt un tenant de la thérapie brève, l'utilisation du monodrame auprès de cette cliente adolescente a davantage une visée exploratoire tout en conservant l'objectif de faire progresser le processus thérapeutique.

Scène 1 : Rencontres²

Karine entre dans le local et s'assoit. Elle initie habituellement les rencontres en parlant de ses préoccupations hebdomadaires ou des réflexions qu'elle a fait par rapport à la séance précédente mais reste muette cette semaine. Il faut mentionner qu'elle sait que la séance sera consacrée au monodrame et qu'elle sera filmée.

² Pour chacune des quatre scènes présentée, le verbatim rapporté est accompagné des commentaires de l'auteur suite à son retour sur son expérience. Ces commentaires sont faits sur la base des nouveaux acquis de l'auteur et de sa compréhension plus approfondie de la relation d'aide en général et des techniques expressives en particulier.

Le réchauffement

Karine est une adolescente soucieuse de l'image qu'elle projette et se montre donc plutôt réticente à s'engager dans une activité qui déroge de la thérapie traditionnelle qu'elle connaît bien. Elle est peu portée à l'introspection et cherche davantage à focaliser sur les autres que sur elle-même. Pour ces raisons, l'orientation qui est privilégiée pour mettre Karine en confiance et ouvrir les voix de la communication est d'utiliser la communication verbale (sans trop s'y attarder) afin de permettre l'identification d'une scène ou d'une thématique qui pourra servir de canevas de base pour la rencontre. C'est également le moyen le plus sûr d'éveiller une émotion sans faire face à une réticence ou une résistance de sa part. En prenant cela en ligne de compte, l'auteur revient sur la rencontre de la semaine dernière où était exprimée une frustration envers son frère et sa meilleure amie en raison des relations sexuelles qu'ils ont ensemble dans la maison alors qu'elle s'y trouve. Ce thème est très significatif dans la dynamique de Karine puisqu'il touche conjointement le sentiment de rejet, l'expression de pulsions sexuelles et la féminité de sa mère.

Karine : « J'ai parlé à mon frère hier. Ça me fait de la peine de ne plus parler à mon amie. (Elle prend alors une voix masculine pour représenter son frère) Tu as juste à la rappeler, elle n'attend que ça; c'est juste qu'elle ne veut pas

plier. (Elle reprend sa voix normale) Pourquoi moi je plierais ? Ça ne me tente pas de plier³ »

Thérapeute : « Pourquoi ferais-tu le premier pas ? »

Karine : « Dès que j'ouvre ma boîte pour dire des affaires, je le sais... Pourquoi... J'ai pas le goût de m'excuser pour ça, je ne regrette pas de l'avoir dit. »

Thérapeute : « Est-ce que ça te dirait qu'on aille explorer cette scène, la discussion avec ton frère ? »

Karine : « Ça ne me dérange pas. »

Le choix de revenir sur le thème de la semaine passée fait ressurgir chez Karine le souvenir d'une conversation qu'elle a eu la veille avec son frère à propos de l'ambivalence dans laquelle elle se retrouve face à son amie et de la peine que cela engendre. Cette peine est malheureusement ignorée au dépend de ce bras de fer avec Sophie où l'enjeu semble la responsabilité du début des hostilités. Alors que Karine commente cette situation, son discours devient de plus en plus hésitant et il est possible de remarquer un début d'autocritique vite camouflé. Étant donné les différents signes d'introspection démontrés, ce souvenir semble une scène de départ intéressante qui devra cependant faire place à une deuxième scène, cette fois-ci imaginaire, où Karine rencontrera Sophie.

³ Les verbalisations originelles sont conservées dans le but de rester fidèle au déroulement des rencontres. Ce faisant, il est possible de retrouver dans le verbatim une orthographe et une grammaire qui diffèrent de celles prescrites par la langue française.

Le réchauffement s'est fait ici à l'envers; au lieu de connecter Karine à son état d'âme actuel pour ensuite identifier une scène s'y rattachant, elle explore sa semaine à la recherche d'une scène qui susciterait une émotion. Bien que, dans les deux cas, il est possible de relever des expériences blessantes ou des problématiques non résolues, la première façon de procéder aurait permis à Karine d'explorer son expérience actuelle plutôt que d'en susciter une antérieure. Ainsi, si ce réchauffement était à refaire, il serait demandé initialement à Karine de fermer les yeux et de prendre conscience de son corps (respiration, sensations, maux, etc.) pour ensuite lui demander de se connecter à l'émotion présente à ce moment. En passant par la sensation physique, la résistance aurait pu être évitée et il aurait été alors possible de l'introduire progressivement dans la sphère émotionnelle. Si elle se montrait toujours résistante, une formule plus projective pourrait être employée, c'est-à-dire identifier une couleur ou une image pour représenter son émotion du moment. Par la suite, alors qu'elle élaborerait davantage sur son état d'âme actuel, il lui serait demandé d'identifier une scène, peu importe son ancienneté et son caractère réel ou fictif, que cela fait surgir chez elle. Ce faisant, le réchauffement aurait porté davantage sur son processus actuel.

L'action

L'action commence par la mise en place de la scène. Cette première étape a pour but de faciliter la reconstitution et l'immersion dans le jeu dramatique. Karine mentionne

d'abord que la discussion a lieu dans la chambre de son frère. Il lui est demandé alors de se lever physiquement et de prendre place au milieu de la pièce.

Thérapeute : « On va y aller dans la chambre de ton frère. Où est la porte ? »

Karine : « Je le sais pas moi. La porte, elle serait ici (elle prend un ton désintéressé et pointe un coin de la pièce). »

Thérapeute : « Vous vous parlez où ? »

Karine : « Sur le lit, moi j'étais sur une chaise et lui sur le lit. »

Thérapeute : « Son lit serait où ? »

Karine prend une chaise et la place pour indiquer le lit de son frère.

Thérapeute : « Cette chaise sera ton frère. Place ta chaise comme elle était quand tu parlais à ton frère. »

Karine : « Mettons que mon frère était comme ça et que j'étais comme ça (Karine place les chaises à 90° l'une de l'autre). La porte serait plutôt là (elle déplace la porte de la chambre de son frère par rapport aux chaises). »

Ce qui se passe ici est très intéressant. Au début de la mise en place de la scène, Karine semble peu intéressée et place la porte de la chambre de son frère d'une façon possiblement aléatoire. Il eut été facile d'escamoter cette partie vue le manque d'intérêt mais la persistance dans cette démarche permet une remémoration ainsi qu'une

immersion plus importante dans la scène; la mise en place de la porte ne peut plus rester aléatoire puisqu'elle doit maintenant concorder avec la position du lit et de la chaise de Karine, ce qui amène une modification de son emplacement afin de se coller le plus possible à son expérience.

Une fois la scène mise en place, Karine est invitée à se diriger vers la porte de la chambre afin de se retrouver à l'extérieur. Elle raconte alors qu'elle entre dans la chambre de son frère afin de récupérer le téléphone mais qu'en fait, ceci n'est qu'un prétexte pour aller lui parler d'un incident qui s'est produit la semaine dernière et qui l'a fâchée. À ce moment, il n'est pas nécessaire de connaître cet incident puisqu'il sera discuté avec le frère au cours du monodrame.

Elle entre dans la chambre et se retrouve face au lit. Karine a beaucoup de difficulté à entrer dans l'expérience et reste continuellement sur un mode de dialogue avec le thérapeute. Étant dans un jeu dramatique, elle est encouragée à quelques reprises à reprendre ses propos et à les dire à son frère. Elle est cependant hésitante en raison de la gêne et de sa difficulté à imaginer son frère assis sur son lit. Après quelques balbutiements, son discours, qui était jusqu'alors au passé, se fait graduellement au présent et elle s'assoit d'elle-même sur sa chaise en regardant la chaise qui identifie son frère. À ce moment, beaucoup d'efforts sont déployés par Karine pour éviter le motif de la conversation.

Thérapeute : « Dans une scène comme ça, on imagine que ton frère est là. Peut-être me le décrire. »

Karine : « Mon frère est grand et gros. En coton ouaté avec les cheveux en pics. »

Thérapeute : « Ton frère est assis là dans sa grandeur et sa grosseur, son coton ouaté, ses cheveux en pics... »

Karine (me coupe alors la parole) : « C'est parce que j'ai commencé à lui parler que ça me faisait de la peine de ne plus parler avec Sophie et on a commencé à parler de plein de choses autour de ça. »

Le fait de demander à Karine de décrire physiquement son frère alors qu'elle regardait la chaise le représentant a pour but de l'aider à entrer dans l'expérience et de rendre son souvenir plus présent. Cette technique a pour effet d'ouvrir enfin sur le sujet principal de la conversation, sujet qu'elle évitait jusqu'à présent.

Thérapeute : « Tu peux lui dire que ça te fait de la peine comme si ton frère était là... ton frère est là. »

Karine : « Je parle à lui ou je dis ça comme ça ? »

Thérapeute : « À lui. Le prénom de ton frère ? »

Karine : « Marc. »

Thérapeute : « Tu peux dire à Marc que ça te fait de la peine de ne plus parler à Sophie. »

Karine : « Marc, ça me fait de la peine... (décroche de la scène). »

Thérapeute : « Tu te sentais comment quand tu étais assise sur la chaise hier ? »

Karine : « Ben, à l'aise. Je lui ai dit que j'étais écœurée. Quand elle appelle, c'est comme si de rien n'était. Il me juge puis moi je lui ai dit (regarde la chaise et gesticule avec les mains) « regarde tout ce que tu as fait. Tu lui as dit des choses que je t'aie dit puis que c'était resté entre nous-deux » puis moi je n'ai jamais dit ce qu'il disait de Pierre, son meilleur ami. »

Thérapeute : « Tout de suite, tu es connectée avec ta peine ou avec ta colère ? »

Karine : « De la colère. »

Thérapeute (dans la peau de Karine) : « Sur le coup, j'ai le goût de dire que me faire juger, j'aime pas ça ! »

Karine : « Mmm mmm. Puis il dit que j'ai joué avec le frère de Sophie tsé, c'est chien! »

Karine éprouve encore de la difficulté à entrer dans la scène. Afin de l'aider, le nom de son frère lui est demandé et il lui est demandé de se rappeler la sensation qu'elle ressent au moment où l'événement s'est réellement produit dans le but de faciliter l'immersion dans la scène. Il semble que ceci ait eu un effet bénéfique puisqu'elle continue par elle-même la suite du jeu.

Initialement, Karine exprime la tristesse de perdre le contact avec Sophie mais il apparaît rapidement que la colère envers son frère joue un rôle également important. Le thérapeute le souligne d'ailleurs et cherche à permettre son expression en doublant Karine, c'est-à-dire en verbalisant, dans sa peau, un état d'âme perçue chez elle mais qui

ne restait, jusque là, que sous-entendu. Cette colère provient de la trahison d'une intimité partagée entre elle et Marc, mais aussi d'être accusée d'avoir profité du frère de Sophie, accusation qui fait écho à sa crainte d'être perçue comme étant une « fille facile ».

Thérapeute : « Je vais te demander de changer de place avec ton frère. En prenant cette chaise, tu deviens Marc, tu es Marc. Marc, tu as quel âge ? »

Karine (dans la peau de Marc) : « 18 ans. »

Thérapeute : « Ta sœur vient d'entrer dans ta chambre, il est 11 heures du soir puis elle te tend le téléphone. Ça commence comme ça. Tu te sens comment tout de suite ? »

Karine (dans la peau de Marc) : « Je trouve ça bizarre qu'elle vienne. »

Thérapeute : « Elle s'assoit et te dit qu'elle trouve ça choquant que tu aies dit des choses à Sophie qu'elle avait dites uniquement à toi; elle te dit qu'elle garde tes secrets et que toi tu ne gardes pas les siens. Tu trouves ça comment de te faire dire ça ? »

Il est demandé à Karine de faire un renversement de rôles. À ce moment, en prenant le rôle de Marc, le thérapeute désire recréer l'échange et ainsi éviter une narration des propos. Le renversement de rôles a pour objectif de permettre à Karine d'expérimenter de première main l'impact de ses commentaires sur son frère et d'explorer les sentiments et motivations de ce dernier. Au cours du renversement de rôles, quelques questions sont posées à Marc et un résumé de ce qui vient préalablement de se passer dans la scène lui

est fait. Ces questions ont pour but de permettre à Karine d'entrer dans le rôle et de lui éviter l'effort cognitif de se remémorer le début de l'action, ce qui permet une continuité dans le jeu.

Le choix de faire un renversement de rôles à cet instant est questionable. Bien qu'il permet de recréer l'échange entre Karine et son frère, il aurait été aidant de s'écartier d'une reconstitution réaliste de la scène afin de tabler sur un enjeu important : l'expression de la colère de Karine à l'égard de Marc. Cependant, dans une optique de résolution de conflit, il est demandé à Karine d'entrer dans la peau de son frère. Ce choix a cependant un prix : Karine présente une certaine difficulté à entrer dans le rôle en raison de sa colère envers Marc qui est à ce moment très présente. Afin de l'aider, les propos de Marc sont repris au présent tout comme si le thérapeute était lui-même Marc. Il lui est dit également qu'elle ne doit pas être pareille comme Marc mais plutôt être fidèle à ce qu'elle voit et sent de lui.

Karine (dans la peau de Marc) : « J'essaierais de me justifier. »

Thérapeute : « Il faut que tu te justifies, que tu lui montres que tu as raison ? »

Karine (dans la peau de Marc) : « Oui. »

Thérapeute : « Il faut pas que tu te fasses dire que tu as tort. »

Karine (dans la peau de Marc) : « Ça ressemble à ça. »

Thérapeute : « Qu'est-ce que tu dis pour lui dire que tu as raison, que tu es correct ? »

Karine (dans la peau de Marc) : « Je lui dis que Sophie puis elle, elles étaient pareilles.

C'est des grandes gueules toutes les deux. [...] Elle avait chialé parce qu'elle avait ouvert sa bouche mais qu'elle était pas meilleure. [...] T'as couru après (Karine dit cette dernière phrase en regardant la chaise la représentant et appuie chaque mot d'un mouvement de la tête). »

Thérapeute : « Tu te sens comment quand tu lui dis cela ? »

Karine (dans la peau de Marc) : « Je me sens mieux... il... je me sens mieux. Là, c'est parfait. »

Thérapeute : « On va changer de place. »

La clarification du renversement de rôles amène Karine à réagir dans la peau de son frère qui est par la suite reflété d'une façon de plus en plus affirmative. Il semble qu'à ce moment, l'orientation du jeu disgresse de la réalité pour se coller au vécu émotif de Marc tel que perçu par sa sœur. Karine semble pleinement habiter le rôle et exprime, dans la peau de Marc, une colère par rapport à l'attitude de supériorité perçue chez sa sœur ainsi qu'une justice par rapport au dénouement de la situation. Cette expression amène ensuite un soulagement puis un dégagement de toute responsabilité personnelle dans la situation conflictuelle. Cette position est lourde de sens puisqu'elle recrée un pattern qui semble familial : la déresponsabilisation. Suite à la fin du renversement de rôles, elle se perçoit impuissante face à cette situation et utilise la formation réactionnelle; elle dit son frère jaloux de sa relation d'amitié qu'elle a avec Sophie bien que, dans les faits, c'est plutôt elle qui envie leur relation. À ce moment, il semble que

les discussions avec son frère ne peuvent mener à une modification de la situation conflictuelle actuelle. Une exploration de la relation de Karine avec son amie est alors proposée.

Karine refuse d'abord d'explorer cette relation en insistant sur le fait que Sophie est non seulement fermée à toute discussion mais également immuable au plan personnel. Finalement, elle se résigne et en vient à mettre en place une deuxième scène qui se passe dans sa chambre où elle rencontre Sophie. Tout comme la scène avec Marc, elle identifie, avec l'aide du thérapeute, une chaise qui représente Sophie et il est demandé à Karine de décrire son amie physiquement. Une fois ceci fait, Karine dit explicitement qu'elle attend des réponses mais ne sait quelles questions poser.

Thérapeute : « De quoi veux-tu parler avec Sophie, quel est le sujet qui te tracasse le plus ? »

Karine : « Le pire là dedans, c'est que je ne sais pas trop quoi dire. »

Thérapeute : « C'est quoi la première affaire qui te vient en tête ? »

Karine : « Toujours la même affaire : je suis là, j'existe, je ne suis pas morte. [...] Je veux avoir ma place et je suis tannée de passer en second; c'est un grand mot, je passe jamais. Puis à chaque fois qu'on parle, c'est pour parler de mon frère, ça gosse.»

Thérapeute : « Tu peux lui dire ? »

Karine (s'adressant à Sophie): « Ben quand je t'appelle c'est juste pour parler de mon frère puis tu ne m'appelles pas de la semaine puis je sèche comme un coton (lève les bras dans les airs pour appuyer). Ben là, je ne suis plus capable (dit sur un ton frustré) . »

Thérapeute : « Comment tu te sens tout de suite ? »

Karine : « Ben là, j'ai le goût de brailler (dit sur un ton frustré). »

Thérapeute : « Tu te retiens ? »

Karine : « Oui. »

Thérapeute : « Tu te retiens tout le temps quand tu as le goût de pleurer ? »

Karine : « Je ne pleure pas (dit sur un ton ferme). »

Karine entre plus facilement dans la scène et ne montre aucune gêne ou réticence à s'adresser à Sophie en utilisant la première personne du singulier. Elle exprime ici la frustration qu'elle ressent à l'égard de Sophie mais qu'elle n'ose lui dire en personne; elle exprime son désarroi d'être rejetée, d'être prise pour morte. À cet instant, il aurait été aidant d'inviter Karine à exprimer sa tristesse et à l'encourager à enfin pleurer, expérience dont elle se prive. Sa résistance initiale a fait dériver le jeu de cette voie et l'a maintenu à un niveau plus superficiel.

Il est alors demandé à Karine de faire un renversement de rôles afin d'avoir accès à la perception qu'elle a de Sophie. Suivant la technique du renversement de rôles, il est demandé à Karine de changer physiquement de place et le thérapeute lui pose quelques

questions afin de lui permettre d'entrer dans le rôle. Dans la peau de Sophie, elle adopte plusieurs positions de façon successive. Au début, elle dit regretter le tort qu'elle cause à Karine et dit ne pas vouloir la blesser, présentant alors une Sophie empathique à la tristesse de sa meilleure amie. Ensuite, la conversation tourne autour de la peur de perdre son copain. Sophie dit que Marc peut être colérique et que la mise de côté de sa relation d'amitié avec Karine aide à diminuer les risques de conflit. Sophie prend alors un ton colérique et justifie son choix de prioriser l'amour à l'amitié, justification probablement employée dans le but d'éviter la responsabilité de son choix et l'inconfort qu'il engendre.

Karine présente une Sophie prise dans une double contrainte, c'est-à-dire qu'elle se sent obligée de choisir entre deux partis possibles qui semblent opposés et mutuellement exclusifs. L'inconvénient avec une double contrainte est qu'il ne peut y avoir de dénouement heureux de prime abord; l'inaction rend tous les partis impliqués inconfortables par l'ambivalence créée tandis qu'un choix engendre de l'inconfort et de l'insatisfaction chez le parti non-choisi, ici Karine.

À ce moment, Karine décroche du rôle et les derniers propos tenus ainsi que la colère qui l'accompagne lui appartiennent davantage qu'à Sophie. La présence de cette colère aurait dû indiquer la fin du renversement de rôles afin à permettre à Karine de l'exprimer. Malheureusement, Karine est maintenue dans la peau de Sophie par le questionnement. Ce faisant, la colère présente est scotomisée, ce qui nuit à une

expression cathartique. Le renversement de rôles termine sur une note un peu particulière :

Karine (dans la peau de Sophie) : « On dirait que je ne veux tellement pas me retrouver toute seule que je suis prête à faire tout. [...] Tant que j'ai mon chum, je peux vivre. »

Cette dernière intervention est importante puisque, quelques semaines plus tôt, Sophie a fait une tentative de suicide nécessitant une hospitalisation suite à une séparation momentanée d'avec Marc. Plus que factuels, ces propos révèlent une *autotélé* où Karine exprime d'une façon symbolique, au travers d'un personnage, le rôle intérieurisé de la femme qui a besoin désespérément de l'amour d'un homme et qui craint par dessus tout de ne pas être aimée, d'être seule. Dans la peau de Sophie, Karine exprime son désir d'intimité avec un homme et en même tant la crainte que ses sentiments ne soient pas réciproques. Karine revient physiquement à sa place et sort du rôle de Sophie.

Thérapeute : « Comment tu reçois ça ? »

Karine : « C'est comme une claque dans la face. Même que j'aime mieux avoir la claque que de me faire dire cela. C'est pas surprenant, elle est comme ça Sophie; elle ne le dira jamais en face mais c'est ce qu'elle pense pareil. On est toujours plus fort avec quelqu'un. Quand on est tout seul, on est bon en ostie (ton sarcastique).»

Thérapeute : « Qu’as-tu l’intention de faire ? »

Karine : « Laisser le temps passer. J’y parlerai plus. Je ne veux pas plier puis je n’ai pas le goût que ça revienne comme c’était. Pourquoi je revivrais tout le temps ça et avoir de la peine encore. J’ai de la peine mais c’est moins pire. C’est moins pire de le savoir que tu es bouche-trou. »

Karine clarifie son rôle dans sa relation avec Sophie et la peine semble faire place à une résignation. Malgré tout, elle reste ambivalente quant à la position qu’elle désire prendre; elle ne veut pas la rappeler mais espère que Sophie la appellera. Trois positions possibles pouvant être prises par rapport à Sophie sont présentées. Premièrement, elle peut la rappeler et continuer la relation comme elle est actuellement. Deuxièmement, elle peut attendre que Sophie l’appelle et espérer. Finalement, elle peut décider de passer à autre chose et d’investir dans d’autres relations. La présentation de ces pistes de solution a pour but d’initier un changement dans la situation conflictuelle vécue mais également de rendre le *statu quo* un choix conscient et délibéré de mise de côté d’autres avenues possibles de résolution. Il est important de noter que cette dernière intervention relève davantage d’une approche brève axée sur les solutions que de la thérapie expressive qui met principalement l’emphase sur l’exploration de l’expérience du client plutôt que sur la recherche de pistes de solutions. Cette interférence au plan des techniques employées peut s’expliquer par le fait que le modèle de la thérapie brève axée sur les solutions était le modèle adopté lors des seize premières rencontres avec Karine de même que celui utilisé par le superviseur de l’époque.

Suite à cette présentation, Karine reste ambivalente; elle persiste à dire qu'elle ne veut pas que la situation perdure mais ne veut pas modifier ou mettre un terme à la relation d'amitié. Cette difficulté à faire un choix peut s'expliquer de deux façons. D'un côté, il est de la nature de Karine d'éviter la responsabilité de ses actions et d'attendre que les autres s'activent. D'un autre côté, les quelques moments où l'expression des émotions vécues fut évitée a pu nuire à l'expérience et au choix qui se serait probablement présenté par lui-même.

Devant l'ambivalence de Karine, il lui est proposé de dire à Sophie comment elle se sent lorsqu'elle est mise de côté, lorsqu'elle ne se sent pas traitée comme une amie. Elle est réticente à l'idée par peur de l'impact que cela pourrait avoir sur Sophie. Le thérapeute la rassure en lui rappelant qu'elle est dans un jeu psychodramatique et que c'est un bon endroit pour expérimenter.

Karine : « Elle serait à quatre pattes à terre en train de brailler si elle était *live* ici. »

Thérapeute : « Veux-tu qu'elle soit à quatre pattes, on peut la mettre comme ça si tu veux. »

Karine : « Non, je veux qu'elle reçoive le coup. Ben regarde (regarde la chaise représentant Sophie), je suis tannée d'être le second violon ou d'être le bouche-trou. Regarde, des amis, moi, je ne traite pas ça comme ça. Comment tu me traites, c'est comme si j'étais de la marde (se pointe). Puis tu me dis que je suis ta meilleure amie ! Après ça, tu me dis de te laisser vivre ta vie

parce que je ne dis pas un ostie de mot jamais puis toi, quand ça fait pas ton affaire, madame peut chialer parce que madame est une ostie de jalouse qui n'est pas capable de ne rien prendre, qui a tellement peur de perdre sa place.
C'est ça, moi, quand j'ai des chums, je fais même pas ce que tu fais.»

Thérapeute : « Comment tu te sens ? »

Karine : « Un peu défoulée. Je sais pas, je la fesserais monsieur. Des claques, des coups de pied, des coups droits, des coups de poing sur la gueule.»

Ces marques de colère et d'agressivité sont l'expression d'une colère ressentie à l'égard de Sophie; Karine désire qu'elle ressente l'ampleur de sa douleur. Malgré ceci, Karine chérit toujours l'espoir que Sophie investisse de nouveau leur amitié, de gré ou de force. Elle explique alors qu'elle n'a que peu d'amis proches et que la fin de la relation avec Sophie signifierait qu'elle se retrouverait uniquement avec deux bonnes amies. La chaise représentant Sophie est retirée et il est demandé à Karine comment elle vit son absence.

Karine : « C'est bizarre. C'est étrange parce qu'elle a toujours été là. »

Thérapeute : « Tu te sens mal ? »

Karine : « Non. »

Thérapeute : « Est-ce du vide devant toi ou de l'espace ? »

Karine : « Du vide mais je ne me garocherais pas dedans. Si elle coule, je ne veux pas couler avec. »

Thérapeute : « N'empêche que tu t'accroches après. J'ai l'impression que tu es bien accrochée après sa jambe tout en disant que tu ne veux pas couler avec.
[...] On peut être amies sans être nécessairement meilleures amies. »

Karine : « Elle n'aura plus le titre en chef, elle n'aura plus l'importance. »

Pour une première fois, Karine est confrontée à la possibilité de l'absence de Sophie; y voit-elle un espace signifiant une certaine liberté ou un vide n'offrant d'autres opportunités ? Le retrait de la chaise représentant Sophie lui permet de vivre et de ressentir l'absence de son amie comme un vide dont elle avait habituellement tendance à essayer de combler mais pas cette fois-ci. De nouveau, une technique tirée de la thérapie brève axée sur les solutions (la modification de la perception) est employée en ouvrant avec Karine sur la possibilité de voir Sophie comme une amie parmi tant d'autres plutôt que comme l'amie privilégiée. Elle répond favorablement à cette perspective et précise en soulignant que Sophie n'aura plus l'importance et non d'importance.

Le retour

Le thérapeute reprend sa place assise en face de Karine et fait un retour sur la scène qu'elle vient de jouer. Elle fait d'abord le lien avec plusieurs autres relations où elle a l'impression d'être mise de côté, particulièrement les relations familiales. Karine revient ensuite sur les relations sexuelles de son frère qui sont l'écho de la sexualité de sa mère.

Elle commence alors à pleurer et dit avoir été vraie aujourd’hui. Ce dernier commentaire démontre bien que, alors que Karine porte habituellement son attention sur les autres en les blâmant et en les critiquant, elle aborde actuellement son expérience, ce qui lui permet de se dévoiler et ainsi de se connecter à sa colère et à sa tristesse.

Scène 2 : Le régime

La deuxième rencontre a lieu une semaine après la première. Karine débute la conversation en abordant sa relation avec Sophie. Elle parle des contacts téléphoniques qui sont moins fréquents et du désir de renouer la relation qui serait moins présent. Malgré ce discours teinté d’indépendance et d’acceptation, il y a toujours dans ses propos une rancœur à l’égard de Sophie qui l’évince de ses pensées dès qu’elle est en contact avec le frère de Karine, son amoureux. Impuissante devant cette situation, Karine semble se résigner à son rôle de second violon dans ce trio et choisit plutôt d’investir d’autres relations, particulièrement avec des hommes.

Thérapeute : « Tu ne te sens plus seule ? Tu disais que si tu la perdais (Sophie), tu tombais à deux amies. »

Karine : « C'est pas vrai. J'ai eux-autres mais aussi je sors, j'en ai des amis. J'ai plein de nouvelles connaissances; j'ai rencontré un gars qui s'appelle Martin, un ami. Puis je me tiens avec Éric, un gars de l'école; je jase souvent avec lui. »

Le réchauffement

Karine aborde son poids. Elle pèse actuellement aux alentours de 160 livres et désire maigrir de 30 livres. Ne pouvant y parvenir seule, sa mère l'a inscrite à un programme de motivation où les clients se rencontrent d'une façon hebdomadaire pour se peser en public et s'encourager. Bien que le choix du programme et le moment de s'y inscrire furent fortement suggérés par la mère, Karine accepte d'y participer et trouve l'idée intéressante dans la mesure où elle dit avoir besoin d'encadrement pour atteindre ses objectifs.

Karine : « Là, il faut que je travaille sur mon poids la semaine prochaine. Ma mère a décidé que c'était le temps de me mettre au régime (dit sur un ton sarcastique). Ma mère le sait que je ne suis pas bien dans ma peau comme ça. Elle aussi elle s'inscrit mais ma mère n'est pas grosse, elle est mince. [...] J'ai de la misère à me montrer. Je suis trop grosse (le dit comme un constat). »

Karine exprime le malaise personnel et social qu'elle vit par rapport à son excédent de poids. Cependant, malgré cette insatisfaction, la responsabilité du changement est de nouveau laissée à autrui; sa mère l'inscrit à un programme d'amaigrissement. Cette prise en charge, bien que désirée, peut cependant envoyer deux messages contradictoires à Karine. Dans un premier temps, elle peut être interprétée comme une confirmation de l'image qu'a Karine d'elle-même et que l'excédent de poids, si petit soit-il, est

inacceptable. Par contre, elle peut également être perçue comme une marque l'empathie et de soutien de la part de sa mère.

Karine : « Comme j'ai dit à mon père, quand je vais revenir la semaine prochaine, je ne veux plus rien voir de cochonneries dans le garde-manger, cachez-moi ça. Je mange mes émotions, je mange tout le temps, je ne me contrôle pas. Quand je m'oblige à pas le faire, c'est comme si je virais folle. Je me sens coupable d'en manger après. Je le sais qu'il ne faut pas que je le fasse mais je vous jure que j'en profite cette semaine, c'est ma dernière semaine. Je mange pas gros mais je mange des cochonneries pareil. Après ça *fuck*, je commence le régime, je n'ai plus le choix. »

Thérapeute : « Tu estimes que tu as 30 livres à perdre ? »

Karine : « 160 ! C'est gros en maudit puis je mesure cinq pieds quelques, c'est pas normal. 130, c'est ça que je pesais il y a ... Ce qui est arrivé pour que j'engraisse comme ça c'est quand ma mère s'est séparée; j'ai passé un été dans la maison. On a déménagé dans une place où je ne connaissais pas de monde, donc moi je mangeais. J'ai pris cinq – dix livres puis là c'est des cinq livres que tu pognes par année. C'est en cinq ans que j'ai pris ça. Avant, je pesais pas gros, 110 livres. »

Karine parle ici de l'omniprésence de la nourriture qui comble un besoin affectif important et qui se veut rassurante dans les moments de détresse tel que lors de la

séparation de sa mère (non celle de ses parents). Dans une perspective psychodynamique, cette relation émotionnelle vécue avec la nourriture peut originer de l'enfance où la mère-amour est confondue à la mère-nourricière par le nourrisson qui perçoit le manque de nourriture comme la perte de l'objet aimé (Colette, 1990). Ainsi, la surconsommation de « cochonneries » serait pour Karine un substitut à l'amour maternel dont elle ne peut se passer. Incapable de contrôler sa consommation et craignant le manque, elle demande (pour ne pas dire impose) à son père de l'aider à se tenir loin de la nourriture, ne pouvant y parvenir par elle-même.

L'action

Karine présente un objectif de vie qu'elle désire atteindre à moyen terme mais dit également manquer les outils et la motivation nécessaires au succès de l'entreprise. L'exploration de sa démarche de perte de poids et la mise en action se fait dans le but de supporter Karine dans son cheminement et de l'outiller pour faire face aux différents obstacles qu'elle risque de rencontrer. En ce sens, il est préférable qu'elle se réapproprie sa démarche plutôt que de la laisser entre les mains d'autrui.

Thérapeute : « Je te propose quelque chose. Tu vas peut-être trouver cela bizarre. Ce qui m'habite beaucoup, ce sont ces livres-là, comment vas-tu les perdre ? Je sais que c'est par la diète et qu'ils vont te donner une structure. Mais,

quand on veut couper une habitude, c'est beau d'avoir une structure mais tant et aussi longtemps qu'on ne sera pas déterminé, ça ne marchera pas, peu importe qui tu es. »

Karine : « On dirait que je veux mais que je n'aie pas la volonté, je suis lâche. Je sais que je serais mieux dans ma peau. »

Karine exprime son désir de bien-être mais également, par des propos dévalorisants, son manque de motivation. Karine est alors invitée à se lever pour qu'elle puisse de nouveau expérimenter la technique de la chaise vide. Cependant, contrairement à la première rencontre où les chaises représentaient des personnes, elles seront utilisées ici pour représenter son poids idéal et les livres excédentaires. Ainsi, son idéal peut être exploré et sa perception modifiée; elle peut se voir comme une fille de 160 livres qui désire perdre du poids ou une fille de 130 livres qui porte un excédent. Ce changement de perception, tiré de la thérapie brève axée sur les solutions, a pour but de lui faire conscientiser qu'elle possède déjà le potentiel nécessaire à l'atteinte de son objectif qui n'attend qu'à être libéré; il est légitime qu'elle vive déjà les émotions liées à cet état.

Une chaise centrale est identifiée comme étant son poids idéal tel qu'elle le conçoit (130 livres) et il est demandé à Karine de s'y asseoir.

Thérapeute : « Quand tu es assise sur cette chaise, tu pèses 130 livres. Comment c'est de peser ce poids ? »

Karine : « Je ne sais pas, je ne le pèse pas. »

Thérapeute : « Imagine qu'on est au mois de septembre, tu pèses 130 livres... »

Karine (coupe la parole) : « Ben, je vais pouvoir m'habiller mieux. Des fois, j'ai de la misère à m'habiller. Dans les boutiques, ce n'est pas tout le linge qui me fait et des fois je vais jusqu'à brailler puis moi je ne suis pas quelqu'un qui est capable de s'assumer à se montrer. Il y a des filles qui sont toutoune et qui se montrent mais moi non. »

Thérapeute : « Donc, à 130 livres, je me cache moins. »

Karine : « Tout va presque me faire. »

Thérapeute : « Est-ce que quelque chose va changer par rapport aux autres ou par rapport à comment tu vas te sentir ? »

Karine : « Peut-être que je vais me sentir mieux car mes amies sont toutes minces, je me sentirais moins mal. Eux-autres mettent tout ce qu'elles trouvent pis ça leur fait, tsé regarde là (Karine crispe alors le visage comme si elle pleurait et élance les bras dans les airs). Tous les gars vont me trouver belle. »

Thérapeute : « Ça te fait du bien de te faire regarder pour ton corps, de te faire désirer. »

Karine : « Un peu oui. »

Karine exprime comment son poids idéal est relié à son estime de soi. Selon elle, l'atteinte de son objectif la rendrait non seulement plus désirable auprès de la gente masculine mais également lui permettrait d'appartenir au même monde que ses amies, deux objectifs qu'elle cherche à atteindre depuis longtemps.

Malheureusement, Karine n'est pas complètement entrée dans le rôle de l'idéal; le fait qu'elle se bute à la réalité (je suis une fille de 160 livres qui ne pèse pas actuellement 130) et qu'elle emploie la forme future des verbes me démontre qu'elle parle de son idéal comme d'une hypothèse sans se visualiser dans le rôle. Le manque de constance au plan de l'emploi de l'indicatif présent dans les interventions et le réchauffement bref au rôle ont probablement contribué à maintenir l'aspect superficiel du jeu et ce, malgré l'assignation d'un emplacement physique pour ancrer l'idéal ainsi que les reformulations de certains de ses commentaires.

Il est demandé à Karine de prendre trois chaises représentant 10 livres chacune et de les placer autour d'elle. Elle en place une de chaque côté et la dernière en arrière; toutes les chaises sont collées à son idéal.

Thérapeute : « Tu es dans le 130 livres mais avec les 30 autres livres ça fait 160.

Comment c'est 160 livres ? On se sent comment ? »

Karine : « C'est lourd. »

Thérapeute : « Physiquement ? »

Karine : « Non, mentalement. On se sent pogné, on ne peut pas faire tout ce qu'on veut.

Envers les gars, je me sens coupable, je me sens mal, j'aime pas ça. Christ, je le sais que c'est à cause de moi que je suis de même, c'est pas à cause des autres. Quand un gars te regarde, il a beau dire qu'il ne regarde pas la beauté mais, dans le fond, c'est pas vrai. Tsé, être un pichou pis tout là ben, tu

sortirais pas avec. [...] Je le dis moi-même que je ne tripe pas sur des beautés mais tsé, ce n'est pas vrai. (Karine crispe alors son visage comme si elle allait pleurer).»

La disposition des chaises permet à Karine de représenter la sensation d'encombrement et de contrainte que lui fait vivre son excédent de poids et l'amène progressivement à prendre la responsabilité de son embonpoint, ce qui est déjà un premier pas appréciable dans son processus personnel. Cette expérience lui permet également d'entrer en contact avec la souffrance de se sentir indésirable; elle se déprécie et se sent coupable d'imposer aux hommes une vision d'elle-même qu'elle juge rebutante, perception nourrie par la projection de ses propres croyances de la primauté de la beauté physique sur toute autre qualité. La piste de la culpabilité aurait été intéressante à poursuivre dans un but cathartique mais l'orientation prise tend vers la résolution de la problématique explicitement identifiée, soit la perte de poids, en l'aidant à déplacer le lieu de causalité de ses actions de l'externe (soit la nécessité de dépendre d'autrui) à l'interne (l'accroissement de sa motivation et la reconnaissance de ses propres habiletés à y arriver).

Quatre nouvelles chaises (d'allure différentes) sont prises et placées entre son idéal et les livres en trop. Ces chaises représentent les contrôles externes qui lui permettront de perdre le poids excédentaire; la première représente l'entourage qui doit surveiller son alimentation, la deuxième représente le programme d'amaigrissement, la troisième

l'exercice nécessaire et la quatrième, mise à l'écart, la balance. Karine est une adolescente revendicatrice qui désire donner l'illusion d'être en contrôle. Cependant, ses comportements expriment souvent une dépendance à autrui qui l'empêche de s'ouvrir à son environnement et d'expérimenter. Le but de rajouter ces chaises autour d'elle est donc de rendre explicites cette dépendance et les contraintes que cela occasionne.

Une fois les chaises mises en place, il est demandé à Karine de se lever et de sortir de la scène afin de prendre le rôle d'observatrice. Dans un groupe, elle ferait alors un renversement de rôles avec un membre de l'auditoire afin de se regarder aller mais, étant ici en monodrame, il lui est demandé tout simplement de regarder l'organisation des chaises, avec leur signification, et de dire ce qu'elle observe dans le but de faire une prise de conscience.

Karine : « Je trouve que je suis pas mal trop entourée mais j'ai ça juste le temps de maigrir. »

Thérapeute : « Te sentirais-tu bien là-dedans même si c'est encombrant ? »

Karine : « Oui. »

Thérapeute : « Tu peux te rasseoir. Penses-tu que le programme sera efficace ? »

Karine : « Je le sais pas, on dirait que ce n'est pas en-dedans de moi. »

Karine exprime bien l'encombrement qu'entraîne l'ensemble des mesures extérieures mises en place. Malgré ceci (et le fait que la contrainte ne lui plaît guère comme elle l'a

rapportée lorsqu'on parlait de son excédent de poids), elle se dit prête à faire un sacrifice, soit d'endurer l'encombrement un certain temps, afin d'atteindre son objectif, signe d'une motivation personnelle nécessaire au changement. Karine prend également conscience de l'extériorité du programme; le programme se veut un facilitateur mais ne peut opérer efficacement sans motivation et détermination.

À ce moment, Karine exprime qu'elle veut perdre 20 livres à l'aide du programme. Une fois ceci fait, elle désire continuer par elle-même. Les chaises relatives aux contrôles externes sont alors retirées ainsi que deux chaises relatives au poids. La dernière est rapprochée et collée à son idéal.

Karine : « Il va falloir que je continue chez-moi. »

Thérapeute : « Le 10 livres est encore collé à ta peau ? »

Karine (se retourne vers le dernier 10 livres situé à l'arrière) : « Il va partir ostie. Si j'ai perdu 20 livres, je vais perdre le dernier 10 livres (Karine s'avance sur sa chaise pour s'éloigner physiquement du dernier 10 livres). Si j'ai été capable de perdre 20 livres et je me suis forcée, je suis capable de le perdre le 10 livres. »

Au fur et à mesure qu'elle parle de sa perte de poids, son attitude change et elle devient de plus en plus confiante d'être capable de perdre non seulement le 20 livres à l'aide du programme mais également le dernier 10 livres par elle-même. Elle continue par la suite

en parlant d'expériences positives passées où elle a été capable de perdre du poids par elle-même et de le maintenir. Le discours de Karine devient de plus en plus déterminé et motivé. Elle accorde une importance accrue à ses capacités personnelles et à ses réussites antérieures qui lui donnent des références pour le futur; alors qu'au début de la rencontre elle donnait beaucoup de pouvoir aux ressources extérieures pour perdre du poids, elle s'appuie maintenant de plus en plus sur ses ressources intérieures pour atteindre son objectif.

Le retour

Karine : « Moi, ce que je veux, c'est si je le dis, je veux le faire, pas faire comme d'habitude et lâcher. Je veux changer mes idées, me respecter, prouver que je n'aie qu'une parole et me trouver plus belle. »

Karine poursuit en disant comment elle a besoin d'encadrement au début de ses démarches et qu'ensuite elle peut développer la volonté nécessaire. Elle aborde brièvement la lâcheté mais change son discours pour aborder de nouveau sa volonté personnelle. Il est intéressant de noter que Karine fait un retour sur le thème général de la rencontre plutôt que sur la perte de poids même; elle exprime son désir de se percevoir comme une femme de valeur qui est persévérente et séduisante.

Karine exprime par la suite qu'elle a appréciée la rencontre mais qu'elle trouve que le rythme n'était pas assez rapide. Elle dit craindre le moment de confronter ses difficultés mais que, si elle doit le faire, elle préfère que ce soit direct. Ce dernier commentaire est intéressant et doit être pris en considération lors des prochaines rencontres. Il faut cependant tenir en ligne de compte que Karine réagit mal à la confrontation directe qu'elle voit comme un défi ou peut-être même une humiliation (ce qui tend à la rigidifier dans sa position) et qu'elle ne doit pas percevoir un rythme de thérapie plus rapide comme une façon d'éviter ou de banaliser les malaises que l'expérience engendre.

Scène 3 : La relation avec Sophie

Le réchauffement

Cette rencontre a lieu une semaine après la deuxième séance. Karine aborde d'emblée la question de son frère qui a décidé de quitter le nid familial (au grand dam de la mère) et qu'elle décrit comme un égoïste profitant de l'argent et des largesses de sa mère sans égard pour le bien-être et les valeurs familiales. Cette attitude s'étendrait également à sa relation amoureuse. Cette situation, qu'elle trouve d'ailleurs choquante, amène progressivement Karine à parler de sa relation amicale avec Sophie, relation toujours empreinte d'ambiguïté au plan de l'investissement. De nouveau, elle se dit frustrée de s'impliquer autant dans une relation sans recevoir la pareille et blâme Sophie de son

manque de vision; la relation amoureuse de son amie ne peut finir que par un échec alors que sa relation amicale est garante d'un avenir plus prometteur. Sophie est qualifiée de profiteuse comparable au père de Karine qui ne se montre présent que lorsque cela lui est avantageux.

Ce bref aperçu de ce qui habite Karine en début de rencontre est intéressant puisqu'il touche certains thèmes abordés antérieurement. Dans un premier temps, le thème du rejet est abordé au travers de deux relations distinctes, soit la relation mère – fils et la relation amicale. Il n'est pas surprenant que ces deux sujets soient touchés conjointement puisque, à la base, ils présentent une trame relationnelle commune. Dans les deux cas, une femme (et nous savons que l'identification mère – fille est très présente chez Karine) s'investit beaucoup auprès d'une autre personne jugée ingrate et profiteuse et s'attriste de se voir finalement mise à l'écart.

Le thème de la dépendance est de nouveau abordé, thème étroitement lié au précédent, où Karine reste toujours dans l'attente d'une relation exclusive avec Sophie. Bien qu'elle tienne un discours différent, son attitude et son retour constant sur ce sujet démontrent une difficulté à laisser aller le confort et la familiarité qu'une relation connue engendre. Ils maintiennent également chez elle, par le manque d'expériences personnelles valorisantes, ce manque d'estime de soi si souvent présent dans ses propos dénigrants et dévalorisants tenus à son égard. Cette relation vécue avec Sophie pourrait être perçue

comme un prolongement de celle vécue depuis longtemps avec sa mère de laquelle elle n'arrive à se séparer tant physiquement qu'émotionnellement.

Étant donné les rencontres précédentes où la relation amicale avec Sophie ainsi que la prise de contrôle de sa propre vie ont été abordés, la dépendance est retenue comme thème de la rencontre actuelle afin de consolider les prises de conscience faites antérieurement.

Thérapeute : « Il y a quelque chose que je trouverais important qu'on regarde. Ça fait un bon bout de temps qu'on parle de Sophie. Tu es passée par une gamme d'émotions avec elle [...]. Depuis un moment, tu as commencé à la laisser aller et on pourrait regarder cela. Je te propose de faire une ligne de vie. »

L'action

Une chaise est placée à chaque extrémité d'une ligne imaginaire traversant la pièce et Karine prend place debout auprès de la première. Ces chaises ont pour fonction d'identifier le début et la fin de la ligne de vie, soient le commencement de la problématique explorée (ici la relation avec Sophie) et la situation actuelle. La technique de la ligne de vie est choisie afin de permettre à Karine de confronter certaines de ses

perceptions par rapport à cette relation et de consolider les prises de conscience faites antérieurement, le tout dans le but de faciliter le processus de responsabilisation et de distanciation. Comme cette technique se veut un récapitulatif des rencontres antérieures, les moments significatifs ne seront que survolés étant donné qu'ils ont déjà été explorés et que le but de l'expérience est de s'attarder sur le processus plutôt que sur chacun des événements.

Thérapeute : « Les problèmes relationnels avec Sophie ont commencé quand ? »

Karine : « Je ne sais pas. Peut-être quand elle a commencé à sortir avec mon frère une semaine avant la St-Valentin, au mois de février. »

Thérapeute : « Ok. Cette chaise sera juste avant que Sophie sorte avec Marc, début février. Cette chaise là (je pointe la chaise à l'autre bout de la pièce) sera aujourd'hui. On fera quatre stations, quatre pas entre les chaises. Chaque pas représentera un moment important dans ta relation avec Sophie entre février et aujourd'hui. On est présentement le premier février, Sophie ne sort pas encore avec Marc. Comment est ta relation avec elle ? »

Karine : « Ben, une vraie relation amie. On se disait tout, on faisait tout le temps des choses ensemble. »

Thérapeute : « Vous étiez tout le temps ensemble. À ce moment là, tu te sens comment avec elle ? »

Karine (après une longue pause) : « Je ne sais pas, je ne me sens pas en compétition. »

Thérapeute : « Est-ce que tu es en train de me dire que tu avais ta place auprès d'elle ? »

Karine : « Oui. »

La ligne de vie est d'abord expliquée à Karine afin de la familiariser avec cette méthode expressive et afin de la rendre plus confortable face à une nouvelle expérience qui lui est inconnue. Le choix de restreindre la ligne de vie à six moments (soit les deux extrémités et les quatre pas intermédiaires) est fait pour des raisons pratiques. Premièrement, en limitant le nombre de stations, il est demandé à Karine de discriminer les événements qui lui semblent, selon elle, les plus significatifs de ceux jugés moins importants. Deuxièmement, étant donné le commentaire de la rencontre de la semaine dernière (Karine exprimait alors son désir que les interventions soient plus directes), il semble préférable que la séance garde un certain rythme en ne s'attardant inutilement sur des détails. Après réflexion, il aurait été préférable que le thérapeute soit moins directif dans son approche. Par exemple, il aurait pu demander initialement à Karine d'identifier les événements significatifs qui se sont produits dans sa relation avec son amie. Si ce nombre était trop élevé, il aurait alors pu lui demander de ne cibler que ceux qui lui semblent très significatifs tout en lui expliquant que cette discrimination n'a pour objectif que de tenir compte du temps disponible pour la rencontre. Ce faisant, il aurait permis à Karine de vivre une plus grande liberté, d'expérimenter une plus grande ouverture à son expérience et finalement, de prendre une plus grande responsabilité face sa rencontre.

Dans un premier temps, Karine identifie un moment initial qui précède le début du conflit relationnel, le but étant de préciser un état de départ, soit un temps zéro. Ainsi, lorsqu'elle revient dans le temps et qu'elle se retrouve au début février, Karine aborde la proximité et l'intimité vécues avec Sophie qui se veulent un révélateur de son investissement et de son engagement dans leur relation amicale. Cependant, elle présente également la nature du conflit à venir : la compétition pour sa place auprès de Sophie. Il aurait été intéressant ici de remonter encore plus loin dans le temps et de demander à Karine de revivre les débuts de la relation ainsi que le développement du lien d'amitié. Ce faisant, il aurait été plus facile pour elle, de même que pour le thérapeute, de comprendre l'impact des événements récents sur la relation amicale actuelle.

Étant donné l'exploration faite antérieurement de la qualité de la relation amicale avant l'arrivée de Marc et la première mention du conflit relationnel, Karine est invitée à faire un pas en avant le long de la ligne imaginaire afin d'avancer dans le temps au premier moment significatif.

Thérapeute : « Le premier événement important qui s'est passé dans ta relation avec Sophie depuis le début février, c'est quoi ? »

Karine : « Je pense que c'est quand mon frère a été chez elle, je pense que c'est là que j'ai pété ma coche. Elle disait qu'elle le trouvait de son goût mais elle avait un chum. [...] Je ne savais pas qu'elle allait laisser son chum pour lui. C'est

normal. Ça lui a ouvert une porte parce qu'elle n'est pas capable d'être toute seule [...]. J'aurais fait la même chose. »

Thérapeute : « Tout à coup tu apprends que ton frère est chez elle. »

Karine : « Ben, j'appelle chez eux puis elle me dit : « Est-ce que tu sais où est ton frère ? » J'ai dit non tsé, elle faisait sa fendante. « Ah, il est chez-moi. » Elle se vantait qu'il soit là, elle était fière qu'il soit là. J'étais en christ. »

Thérapeute : « Par rapport au sentiment de compétition, c'est à ce moment-là... »

Karine (coupe la parole) : « Pourquoi il y aurait de la compétition ? »

Thérapeute : « Un peu comme tu me le disais avant, tu te sentais en compétition... »

Karine (coupe la parole) : « Je ne suis pas en compétition moi. Quand je parle de compétition, dans ma tête, tu ne te sens pas à l'aise avec une amie, tu l'envies sur plein de choses. »

Karine aborde l'élément déclencheur du conflit avec sa meilleure amie, soit le début de la relation amoureuse avec son frère Marc. L'exploration de ce moment significatif l'amène alors à clarifier le sentiment de compétition exprimé il y a quelques instants et ainsi à exprimer sa jalousie à l'égard de son amie qui possède plein de choses tant désirées, entre autres probablement une relation amoureuse.

À ce moment, la relation amicale est tout de même jugée relativement intacte; Karine se rabattant sur la croyance que cette nouvelle relation amoureuse ne sera qu'éphémère.

Elle dit cependant se sentir délaissée et fait état de plus en plus de chicanes avec son amie à propos de Marc.

Thérapeute : « On va faire un autre pas. Quel événement suivant a été important dans ta relation avec Sophie ? »

Karine : « Ils ont commencé à sortir ensemble. C'était un jeudi. Ouin, c'était un jeudi qu'elle a laissé son chum.»

Thérapeute : « Tu l'as appris comment ? »

Karine : « Ben là, si elle a laissé son chum, c'était évident qu'elle allait sortir avec mon frère ! »

Thérapeute : « Donc, c'est toi qui l'a déduit... »

Karine (coupe la parole): « Ben, elle me l'a dit. »

Thérapeute : « À ce moment, tu te sens comment dans ta relation avec Sophie ? »

Karine : « Je pense que ça me fait plus chier que d'autre chose. [...] Elle avait moins de temps pour moi. Puis c'était tout le temps mon frère. Elle a tout le temps été de même, que voulez-vous que je vous dise.»

Thérapeute : « Tu savais que te faire délaisser arriverait. »

Karine : « Oui. »

Thérapeute : « À ce moment-là, est-ce que tu la considères encore comme une amie ? »

Karine : « Oui, ça ne fait pas longtemps que je ne la considère plus comme une amie. »

La première question sur la façon dont elle a appris la concrétisation de la relation amoureuse de Sophie et de Marc a initialement pour but de faciliter l'exploration et la compréhension de cet événement significatif, soit la mise à l'écart, dont la trame semble se répéter fréquemment dans la vie de Karine (avec sa mère entre autres). Elle permet également de relever un fait qui, de prime abord, peut paraître anodin mais qui est pourtant impliquant : Karine dit d'abord que la relation amoureuse était logiquement déductible mais se ravise par la suite pour dire que, finalement, Sophie le lui avait annoncé. Cette rectification enlève possiblement à Karine l'argument de la malhonnêteté pour justifier en partie sa colère.

Elle aborde ensuite la solitude qu'elle s'attendait à vivre, résignée, en raison de la personnalité de Sophie mais également des expériences passées de Karine où elle a été écartée au profit d'une autre personne. Malgré tout, l'amitié subsiste et Karine tolère la situation.

Thérapeute : « On va faire un autre pas. On a commencé au début février. Après, tu as appris que ton frère passait une veillée avec Sophie. Tu apprends qu'ils sortent ensemble. Un autre moment important qui s'est passé dans ta relation avec Sophie ? »

Karine : « Elle a essayé de se suicider. »

Thérapeute : « Tu l'as appris comment ? »

Karine : « Par mon frère. »

Thérapeute : « Elle est à l'hôpital à ce moment-là (induit par le thérapeute)? »

Karine : « Oui. »

Thérapeute : « C'est avec des pilules ? »

Karine : « Oui. »

Thérapeute : « Comment as-tu pris ça ? »

Karine : « En christ, je ne la comprenais pas. En christ après mon frère car si elle était morte, mon frère aurait eu sa mort sur sa conscience. Mon frère avait tort car il n'acceptait pas tous ses sentiments.»

Thérapeute : « À ce moment-là, ta relation avec Sophie est rendue où ? »

Karine : « Je pense que c'est à partir de là que tout s'est détérioré. Elle dit : « Ah, je ne veux plus rien savoir des gars, bla bla bla... » et une semaine après, elle a repris avec mon frère. J'ai commencé à me sentir plus mal, à me sentir plus agressive... J'ai pris le bord. »

Thérapeute : « Tu as pris le bord ou on t'a fait prendre le bord ? »

Karine : « Ouin, on m'a fait prendre le bord. »

Thérapeute : « À ce moment, tu la considères encore comme ta meilleure amie ? »

Karine : « Oui, je pense que oui. »

Thérapeute : « Oui mais ça devient plus floue. »

Karine : « Oui. »

Cet événement est un pivot important dans la relation amicale de Karine avec Sophie. Elle apprend d'abord, par l'intermédiaire de son frère, que Sophie a attenté à sa vie suite

à une rupture amoureuse. À ce moment, Karine ne semble pas vivre d'émotion particulière à l'égard de Sophie mais, paradoxalement, elle accuse son frère de ne pas avoir été plus empathique envers sa copine. S'identifie t-elle à son frère quant à son détachement émotionnel et le blâme t-elle afin d'éviter de vivre une culpabilité ? Aurait-elle eu la mort de Sophie sur la conscience ? Il aurait été intéressant de ramener Karine à sa propre expérience, de même qu'à celle de son frère, suite à la tentative de suicide de son amie. Malheureusement, elle est plutôt encouragée à continuer sur l'agressivité et la solitude ressenties non pas en lien avec la tentative de suicide mais plutôt suite à la réconciliation amoureuse entre Sophie et Marc; Karine réagit au fait que Sophie l'ait écartée au profit d'un homme jugé insensible et l'ayant poussée à la mort. Ce choix devient alors pour elle la preuve supplémentaire de la perte de sa place privilégiée auprès d'une personne qui lui est chère.

Thérapeute : « On va faire un autre pas, juste avant aujourd'hui. Quel autre événement important est arrivé dans ta relation avec Sophie ? »

Karine : « Je pense qu'on s'était chicané à un moment donné. On a eu une grosse chicane et on ne s'est pas parlé pendant deux semaines. »

Thérapeute : « Te rappelles-tu à propos de quoi ? »

Karine : « Oui. Elle avait dit de quoi et moi aussi j'avais dit des affaires. »

Thérapeute : « Une chicane de bitchage ? »

Karine : « Oui, c'est ça. »

Thérapeute : « Ça bitchait par rapport à ton frère ou par rapport à elle ? »

Karine: « Par rapport à son passé. Elle avait fait des niaiseries et elle avait à réaliser ça. On se chicanait pas juste pour ça mais aussi à cause de son frère. »

Thérapeute : « Elle voulait que tu sortes avec son frère et était frustrée parce que tu avais dit non ? (information obtenue lors d'une séance antérieure) »

Karine : « Ouin, elle dit que j'ai profité de lui. Ben... d'un côté oui et d'un côté non. »

Thérapeute : « De quel côté tu penses que oui ? »

Karine : « Pour me dégêner. »

Thérapeute : « Tu as fait des expériences avec lui. »

Karine : « C'est ça. »

Thérapeute : « De quel côté tu n'as pas profité de lui ? »

Karine : « Je ne sais pas, je ne le sais vraiment pas. Peut-être que j'ai profité de lui tout court. Si j'avais profité de lui, j'aurais continué. J'ai arrêté tout de suite. »

Karine demeure évasive à propos du sujet de la discorde mais, paradoxalement, elle demande à Sophie de prendre la responsabilité de ses actes (« Elle avait fait des niaiseries et elle avait à *réaliser* ça). Cette contradiction peut-elle laisser croire à ce moment à une identification à Sophie ou même à une projection de ses propres conflits internes dans le sens où Karine a une difficulté marquée à prendre la responsabilité de ses propres *niaiseries* ? Comme de fait, lors de cette chicane, Karine est jugée profiteuse pour avoir passé une veillée avec le frère de Sophie sans y donner suite. Cette accusation l'amène à se questionner sur son comportement et la confond; comment fait-on pour déterminer si une personne profite d'une autre ? Le fait qu'elle ait impliqué une

personne dans la satisfaction d'un de ses désirs en fait-elle une profiteuse comme Sophie? La réponse à ces questions est d'autant plus importante qu'elle peut l'amener à réviser ses perceptions par rapport à Sophie et Marc.

Karine : « [...] La chicane était longue et chiante. C'était long et je voulais lui reparler. »

Thérapeute : « C'était encore ta chum ? »

Karine : « Ben, on était en chicane, elle ne l'était plus mais en mon plus profond de moi je voulais lui reparler mais dans ma tête j'étais sûre que c'était... Je pense qu'il fallait que j'y retourne pour voir encore plus que ça me dérangeait moins. Ben, on dirait que je ne le voyais pas que ça arrivait, je le disais mais je ne le voyais pas ben ben... Ben je voyais pas... On dirait que je ne voulais pas voir sa véritable face, je ne voulais pas puis regarde, j'avoue puis regarde, je m'en fous là, appelle-moi, appelle-moi pas. Moi aussi je vais faire comme toi, je vais prendre le meilleur. Je pense que le jour où elle puis mon frère ça va être vraiment fini, ça a des chances de remarcher. »

Thérapeute : « Tant que ton frère sera dans le décor, ça ne va pas changer. »

Karine : « Peut-être qu'elle va se faire un nouveau chum après ça puis qu'elle va être avec puis que c'est ça qu'elle va faire. »

Thérapeute : « Ta place est où là-dedans ? »

Karine : « Peut-être juste une bonne amie, pas plus. J'en ai plein dans le fond; ce n'était pas ma meilleure amie... Pourquoi toujours chercher pour être déçue tout le temps ? »

Thérapeute : « Es-tu en train de me dire qu'avant, tu te faisais mettre de côté et maintenant, c'est toi qui te retires ? »

Karine: « Ça me tente pas de voir mon frère, je suis écœurée puis, sérieusement, je suis bien à l'aise qu'il chrisse son camp de chez nous. Je vais avoir... Au point où il est rendu, je ne sais pas pourquoi, il se prenait pour un autre ces temps-ci et il prenait de la place c'est épouvantable. »

Thérapeute : « Tu es en train de dire que tu vas avoir ta place ? »

Karine : « Je n'ai pas dit que je voulais ma place, je vais prendre plus de place. »

Thérapeute : « As-tu l'impression que tu vas prendre trop de place ? »

Karine : « Des fois, j'en prends trop de place, je le sais et je m'en rends compte... Je me fais replacer par ma mère. »

Karine exprime une ambivalence par rapport à sa relation avec Sophie, ambivalence résultant de la confrontation entre son désir de maintenir une relation avec son amie (malgré le fait que Karine semble éprouver une amertume par son manque d'exclusivité) et ses croyances archaïques par rapport à la relation amicale (la relation n'existe qu'en l'absence de conflit et donc, le désaccord rompt entièrement tout lien). La remise en question de cette dichotomie semble la confondre au point où elle dit qu'elle deviendra elle aussi profiteuse, démontrant qu'elle ne se désintéresse pas complètement des actions de Sophie. Ainsi, Karine n'est pas aussi sereine qu'elle essaie de le faire croire par rapport à cette situation et nourrit toujours l'espoir que cette amitié puisse un jour revenir au stade originel d'exclusivité et ce, même si elle juge les chances minces.

À défaut de pouvoir avoir sa place auprès de Sophie, Karine espère le départ de son frère afin d'obtenir plus de place dans la cellule familiale. La confusion entre prendre sa place et prendre la place démontre qu'elle recherche toujours l'exclusivité dans une relation qui ne peut être pour elle que bipartite et non triangulaire; si Karine ne trouve pas l'exclusivité auprès de Sophie, elle la trouvera ailleurs (et vice versa). Ainsi, elle n'envisage pas la possibilité d'une négociation à trois, c'est-à-dire de clarifier le rôle et les attentes de chacun à l'intérieur d'une relation tripartite.

Thérapeute : « On termine à aujourd'hui. On est le 17 juin. C'est comment avec Sophie aujourd'hui ? »

Karine : « Bah, bonne amie mais pas meilleure. »

Thérapeute : « Ok. C'est quoi la différence entre une bonne amie et une meilleure amie ? »

Karine : « Meilleure, c'est... non. La différence ? Ben moi, meilleure amie, je me disais, c'est plus... C'est plus important. Tsé, j'en ai des bonnes amies comme Manon mais ce n'est pas toujours du monde sur qui je peux compter tandis que ma meilleure amie, avant, je pouvais tout le temps compter sur elle mais maintenant non. Moi, je suis toujours à l'écoute mais quand je lui parle, je ne me sens pas écoutée. »

Thérapeute : « Sophie, tu lui parles, tu fais des activités avec elle mais tu sais que si tu as un problème, elle ne sera pas nécessairement là pour toi et tu ne comptes

pas nécessairement sur elle. Tu te sens comment dans ta relation avec Sophie maintenant ? »

Karine : « Je ne suis pas triste, elle ne me met pas en colère; je suis entre les deux puis il faut que je vive avec. Je n'attends pas de ses nouvelles non plus. Ça ne me dérange même pas. »

Thérapeute : « Tu l'acceptes davantage. »

Karine : « Il faut que je l'accepte. »

Thérapeute : « Depuis que tu as écarté Sophie, tu te sens comment ? »

Karine : « Je me sens comment ? Moi, avant, ce que j'aimais faire, c'est d'être toute seule, ne pas avoir d'ami. Je me rends compte que ce n'était pas ça, j'en avais autant que... Ils sont plus présents qu'elle (Sophie) aurait pu l'être dans ma vie. »

Thérapeute : « Finalement, tu ne te sens pas aussi seule que tu le pensais. Le fait qu'elle soit moins présente n'est pas aussi dramatique que tu le pensais. »

Karine : « Ça ne change rien quant à moi. »

Karine perçoit maintenant un changement dans sa relation avec Sophie qui peut être une réponse à son ambivalence décrite précédemment. Ainsi, il lui est demandé de faire la différence entre une bonne amie et une meilleure amie afin de l'aider à différencier les types de relations qu'elle peut développer et les attentes qu'elle peut avoir par rapport à celles-ci. Ce faisant, elle voit maintenant Sophie comme une personne avec qui elle peut avoir du plaisir mais qui ne sera peut-être plus la personne appropriée pour être sa

confidente. Ce changement de perspective l'amène également à réaliser que la perte de l'exclusivité relationnelle, avant jugée impensable, n'est plus aussi dramatique et qu'en fait elle l'empêchait de voir et d'investir d'autres relations déjà présentes. Il serait intéressant de poursuivre ultérieurement dans cette voie, si le temps le permet, afin de vérifier si cette nouvelle vision de sa relation amicale relève véritablement d'une prise de conscience et non d'un désir de se convaincre qu'il en est ainsi afin d'éviter d'explorer plus en profondeur le sentiment de rejet vécu dans ses relations, particulièrement dans celle avec sa mère.

Thérapeute : « Et dépassé le 17 juin, si on regarde cet été ? »

Karine : « Peut-être qu'on va se voir, peut-être que ça va changer avec mon frère, je ne sais pas. »

Thérapeute : « Toi, qu'est-ce que tu prévois ? Prévois-tu que tu vas te rapprocher de Sophie ?»

Karine : « Non, je me dis que je vais laisser les choses aller. »

Thérapeute : « Es-tu confortable avec le fait de laisser aller les choses ? »

Karine : « Oui. »

Ce questionnement a pour but d'explorer l'avenir, d'entendre les espoirs et les attentes de Karine par rapport à sa relation avec Sophie. En réponse, alors que, précédemment, elle nourrissait le désir que la relation amicale exclusive se rétablisse, Karine parle

maintenant d'un laisser-aller qui donne place à la possibilité d'une évolution de la situation ainsi qu'à de nouvelles expériences relationnelles.

Le retour

Thérapeute : « On a fait la ligne de vie par rapport à ta relation avec Sophie. Si tu regardes en arrière, on a commencé au début février quand Sophie était ta meilleure amie, vous étiez ensemble, vous vous disiez tout, ça allait bien. Après, ton frère a passé une veillée avec elle et ça t'a mis en christ. En plus, ton frère n'est pas une personne que tu verrais avec Sophie. Là, tu apprends qu'ils sortent ensemble; elle a laissé son chum pour sortir avec ton frère. Tu te sens délaissée. Ensuite, la tentative de suicide et ça commençait à dégénérer, à aller plus mal. [...] Tu te sens mise de côté. On avance un peu plus. Grosse chicane. Vous ne vous parlez pas pendant deux semaines. »

Karine : « Je pense que c'est là qu'on s'est vu les deux faces, tsé qu'on a vu... Je pense qu'on est hypocrite toutes les deux. Je le sais qu'elle ne disait pas que j'étais hypocrite si je n'agissais pas en plein face... »

Thérapeute : « Vous vous dites les vraies affaires et tout à coup ta tête te dit que tu es en train de te faire avoir mais ton cœur n'est pas sûr. Je passe d'une meilleure amie à une bonne amie. »

Karine : « Finalement, c'est une amie, peut-être une bonne amie, je n'en suis pas encore sûre. Moi, en tout cas, j'ai l'impression que je ne suis pas aussi seule que je croyais l'être. Puis, ils feront leurs petites affaires, ils se mettront dans la marde. Elle, de toute façon, je sais qu'elle va sauter d'un gars à l'autre. Moi, je vais faire mes affaires et ce n'est pas si pire que ça faire mes affaires. »

Thérapeute : « Il y a deux choses. Un, c'est un *shift* de pouvoir; quand on t'écarte, c'est eux qui te poussent. Quand c'est toi qui te tasses, tu dis : « Non, je suis capable de faire mes affaires par moi-même et je prends la décision de me tasser parce que ce n'est plus sain ce qui se passe. » Tu as pris la décision et tu as repris du pouvoir. La deuxième chose est que, avant, tu voulais que Sophie change. Si elle ne change pas, est-ce que j'accepte qu'elle reste de même ou est-ce que je passe à autre chose; tu as pris une décision, tu as décidé de changer. [...] Finalement, je sors, je me fais de nouveaux amis, je ne suis pas si seule que ça. »

Lors du retour, le but est d'amener Karine à s'exprimer sur le développement de sa relation d'amitié avec Sophie et non pas à focaliser sur un événement en particulier afin d'éviter une répétition du passé. Afin d'en arriver à ceci, une récapitulation des différents moments significatifs relevés dans la ligne de vie est faite dans le but de présenter une image d'ensemble de la situation. Il en ressort que Karine voit la chicane comme un moment important dans le déroulement des événements. À ce moment, alors qu'elle avait toujours critiqué vertement Sophie à propos de ses choix, Karine s'identifie

à elle dans ses agirs et démontre quelques signes de responsabilisation face à ses attitudes, entre autres en se disant hypocrite, trait qu'elle a régulièrement attribué à son amie. Cette identification orientera ses conscientisations par rapport à la situation explorée.

D'abord, Karine exprime, suite à une prise de conscience ou un désir de se convaincre, que la solitude si souvent crainte en raison du désinvestissement de Sophie n'est pas si dramatique. Elle remarque que d'autres personnes gravitent autour d'elle, personnes qui, jusqu'alors, n'étaient pas considérées tant la relation avec Sophie était accaparante. Ce détachement se veut un symbole (et peut-être même une pratique) du détachement de sa mère que Karine devra progressivement faire afin d'aller vivre ses propres expériences. Cependant, ce détachement obligé n'est pas nécessairement accepté, pour preuve le souhait implicite de Karine de voir les personnes qui la mettent de côté se retrouver « dans la merde ».

La deuxième réalisation faite est que Karine est en droit de tenir compte de ses propres désirs et de ses intérêts sans percevoir ceci comme de l'égocentrisme ou une cause de rejet. Ses besoins sont valides et méritent qu'elle les prennent en considération dans ses relations. C'est d'ailleurs sur ce dernier point que table la dernière intervention qui se veut une validation de ses besoins; ne pouvant changer autrui, elle est en droit de prendre des décisions personnelles qui l'aideront à reprendre un pouvoir sur sa vie.

Scène 4 : Le bilan

Cette rencontre se veut la dernière étant donné la fin de l'année scolaire et l'absence du service de psychologie durant l'été. Afin de conclure le suivi thérapeutique, il est envisagé de faire un retour sur l'ensemble des thèmes explorés lors des rencontres dans le but de permettre à Karine de s'exprimer sur son expérience vécue ainsi que sur les prises de conscience faites en lien avec ses difficultés énoncées en début de parcours. Pour ce faire, la ligne de vie est à nouveau utilisée afin de représenter son cheminement thérapeutique.

Karine arrive en retard au rendez-vous et de mauvaise humeur. Elle a d'abord manqué son autobus, qui a un nouvel horaire pour l'été, et a l'impression de s'être fait narguer par deux jeunes adolescentes lors du trajet. En fait, elle n'a jamais entendu de commentaires inappropriés faits à son égard par ces deux jeunes filles, mais leur fou-rire ainsi que leurs commentaires désobligeants faits au sujet des autres passagers lui font assumer qu'elle a subi le même traitement. Elle leur a crié après mais dit ne plus se souvenir des propos qu'elle leur a tenus.

Elle parle ensuite de ses vacances qui viennent de commencer mais qu'elle trouve déjà ennuyantes. Son objectif pour l'été est de se trouver un emploi rémunéré afin de payer son permis de conduire pour le début de l'automne; elle refuse de se faire payer son permis par ses parents, se disant « assez grande ». Ne faisant actuellement qu'attendre

l'appel d'employeurs potentiels, elle s'ennuie mais ne veut pas fréquenter ses amis de peur de se lasser d'eux d'ici la fin des vacances. En fait, elle s'ennuie actuellement mais ne désire pas de compagnie afin de ne pas s'ennuyer plus tard.

Le réchauffement

Thérapeute : « Aujourd'hui, on va fermer quelque chose. On a travaillé ensemble depuis plus de six mois. Ce que nous ferons, c'est un peu comme la semaine passée, une ligne de vie, afin de regarder l'évolution de nos rencontres. J'ai l'impression qu'il y a trois grands thèmes qu'on a vu. S'il y en a plus, tu pourras les rajouter. On pourrait regarder le début des rencontres et regarder les thèmes au fur et à mesure pour après terminer sur où tu es aujourd'hui. Ça te va ? »

Karine : « Oui. »

En ce début de vacances, Karine entreprend de nouveaux projets; elle se cherche un emploi et désire décrocher son permis de conduire. Afin de faciliter cette nouvelle étape de sa vie, il est important de clore adéquatement celle qui se termine, entre autres, en faisant un résumé du suivi thérapeutique dans le but de consolider ses acquis. Trois thèmes sont suggérés d'emblée qui semblent avoir été significatifs lors de nos rencontres et sur lesquels il serait intéressant que Karine s'exprime. Elle a également la latitude de

proposer en cours de séance d'autres thèmes qu'elle jugera important d'explorer. Cette orientation peut être jugée directive et même restrictive; les thèmes qui semblent importants pour le thérapeute ne sont pas nécessairement les mêmes que ceux de Karine. Il aurait été ici plus adéquat de la laisser choisir elle-même ses thèmes significatifs, d'autant plus que cette orientation s'inscrirait à l'intérieur de son processus; elle prendrait la responsabilité de la rencontre plutôt que de se faire prendre en charge comme d'habitude.

L'action

Karine se lève et prend place à une extrémité de la pièce, le regard orienté vers l'autre extrémité.

Thérapeute : « Te rappelles-tu un peu comment on a commencé à se rencontrer ? »

Karine : « Au mois de... début décembre, deux ou trois rencontres avant les fêtes. »

Thérapeute : « Te rappelles-tu pourquoi on a commencé à se rencontrer ? »

Karine (après un moment de silence) : « Je ne m'en rappelle vraiment pas. Je ne me rappelle pas comment... Ah ben, c'est ma mère qui voulait que j'y aille. »

Thérapeute : « Qu'est-ce que ta mère voulait que tu règles ? »

Karine : « Ben, je ne le sais plus, ça fait longtemps. »

Thérapeute : « Est-ce que ça se pourrait que c'était à propos du fait que tu la collais beaucoup ? »

Karine : « Oui. »

Thérapeute : « On commence à se rencontrer comme ça. L'idée de rencontrer un psychologue, ça te dit quoi ? »

Karine : « Ça ne me dérange pas. »

Thérapeute : « C'est quoi tes attentes en allant voir un psychologue ? »

Karine : « Ben de parler, de me soulager. »

Thérapeute : « Tu me disais que tu t'attendais à pleurer. »

Karine : « Je pensais que j'allais pleurer. Je ne me rappelle pas si j'ai pleuré, je pense que oui. »

Thérapeute : « On parlait de ta mère et de la fois où tu as découvert que ta mère n'était pas juste ta mère mais aussi une femme. Donc, on commence avec ça la première rencontre.»

La demande initiale en psychologie, faite pas l'intermédiaire du psychoéducateur, avait pour motif les symptômes physiques associés au stress. Cependant, Karine n'aborde pas ici le stress et attribue plutôt la demande à une proposition de sa mère qui souhaitait alors « qu'elle sorte de sous ses jupes ». Elle fait également état de son seul souvenir de cette rencontre, quoique vague, soit ses pleurs. Lors de cette première rencontre, les larmes étaient associées à la prise de conscience que sa mère est sexuée qui entretenait une relation amoureuse avec un homme, fait que Karine avait présenté d'elle-même

alors qu'elle relatait un suivi thérapeutique antérieur. Ses commentaires actuels démontrent que la relation avec la mère ainsi que la relation amoureuse de cette dernière occupaient et occupent toujours une grande partie de ses préoccupations.

Thérapeute : « On avance d'un pas. Premier thème qu'on touche ensemble, le baiser. Tu as un gars dans l'œil et puis embrasser, tu ne sais pas comment ça fonctionne. La langue te répugne un peu et il y a un malaise. Comment tu te sens à ce moment ? »

Karine : « Je ne sais pas, ça fait longtemps. »

Thérapeute : « On est dans la mois de décembre, tu me parles de Sylvain, de la langue qu'il a dans la bouche... »

Karine : « Ah là là, ça me gêne monsieur. Vous me le répétez, ça me gêne. En plus, les autres vont le savoir, ça me gêne. »

Thérapeute : « Tu t'attends à quoi en me parlant de ça (baiser)? »

Karine : « Que vous me conseilliez. »

Thérapeute : « Comment on approche un gars ? »

Karine : « C'est pas juste pour régler le problème, c'est pour comprendre pourquoi aussi. »

Thérapeute : « Pourquoi c'est difficile d'embrasser. As-tu l'impression d'avoir trouvé un réponse ? »

Karine : « Je ne sais pas comment dire ça, je ne sais pas quoi dire. Avant, je pensais que j'étais bouchée parce que... à cause de ma mère. Ça ne marchait jamais ses

histoires et je pensais que j'avais peur à cause de ça mais dans le fond, une fois que tu es dedans, ça passe. »

Sont abordées à ce moment les nombreuses relations amoureuses de sa mère; les hommes qui se succèdent et alternent dans sa vie suite à sa séparation du père de Karine. Ses relations amoureuses semblent toujours se solder par un échec et une insatisfaction. Karine a alors l'impression de ne pas avoir un modèle féminin très valorisant et se croit réticente à tenter toute expérience sensuelle pour cette raison.

Thérapeute : « Y a t-il une façon dont nos rencontres t'ont aidée ? »

Karine (après un moment de silence): « Je pensais que ce serait grâce à vous si j'avançais mais dans le fond, ce n'est pas ça qui s'est passé. C'est arrivé un beau jour. En partie, c'est grâce à vous car ça m'a permis de comprendre des choses mais après ça c'est grâce à moi. »

Thérapeute : « [...] comment tu te sens dans nos rencontres ? »

Karine : « Ben là, encore une question à laquelle je ne sais quoi répondre. Je sais que ça me faisait chier de ne pas être capable de le faire parce que je me disais que j'allais essayer mais je ne la faisais jamais. »

Le thème du baiser a occupé une grande partie des rencontres en début de processus. Cette expérience sexuelle se veut un moment intime qui met encore Karine mal à l'aise même si elle a finalement embrassé un homme. Au début, il semble que Karine a une

attente à l'égard du thérapeute qui relève presque de la pensée magique; il allait la faire embrasser un homme. Finalement, elle réalise que, malgré l'aide apportée, elle ne peut surmonter sa difficulté en restant passive; elle doit se mettre en action et accepter de vivre de nouvelles expériences. Elle aborde de nouveau le thème de sa mère en exprimant une certaine déception face à ses décisions relationnelles ainsi que l'impact négatif que cela a eu sur ses attentes par rapport à l'amour et à la sexualité.

Karine : « On avance ! »

Thérapeute : « J'ai l'impression que le deuxième sujet qu'on a touché est la sexualité : qu'est-ce que le gars pense, est-ce qu'il est là uniquement pour le nananne, est-ce que je me lance là-dedans... Comment te sens-tu lors de nos rencontres ? »

Karine : « Ben, ce sont toutes des questions qui me chicotent. »

Thérapeute : « Est-ce que tu te sens mal à l'aise, confortable, en colère, heureuse... »

Karine : « Non, plus mal à l'aise. Je ne suis pas malheureuse. »

Thérapeute : « Comment c'est de parler de ce sujet avec un gars ? »

Karine : « Ben, je ne vous ai pas pris pour un gars. On dirait qu'avec vous, ça n'a pas de rapport. Vous êtes là pour m'écouter, pour me conseiller, vous êtes là pour... »

Thérapeute : « Est-ce qu'il y a des parties à ces rencontres qui t'ont aidée ? Y a t-il des choses qui ont avancé ? »

Karine : « Ben, dans ceci, ça n'a pas débouché mettons. »

Thérapeute : « Tu restes encore avec un questionnement ? »

Karine : « Ben, le questionnement, non. Quand c'est réglé, je passe à autre chose. »

Thérapeute : « Le questionnement portait beaucoup sur la fidélité du gars, sur le respect... »

Karine : « Il faut s'écouter, il ne faut pas pousser le désir, il faut que tu t'écoutes. »

Karine élabore ensuite sur sa vision de la relation sexuelle qu'elle voit comme un acte impliquant des sentiments envers l'autre. Elle aborde également indirectement la crainte que ses sentiments ne soient pas réciproques et croit donc ne pouvoir garder un homme auprès d'elle qu'en le maintenant dans l'attente de la relation sexuelle, acte jugé comme la finalité d'une relation. Cette perception est l'écho direct des échecs amoureux successifs de sa mère. Pour ces raisons, ainsi que par peur de se créer une réputation de femme volage, Karine refoule délibérément certains élans pulsionnels axés vers la recherche du plaisir charnel.

Thérapeute : « Un autre pas. J'ai l'impression que le prochain sujet est Sophie, ta relation avec elle, sa relation avec ton frère. Dans le fond, ce triangle-là. »

Karine : « C'est jamais bon un triangle, tout le monde le sait. Il y a quelqu'un de trop. [...] »

Thérapeute : « Dans un triangle... »

Karine (coupe la parole) : « Il y en a tout le temps un qui souffre. »

Thérapeute : « À ce moment-là, qui a été une grosse partie de nos rencontres... »

Karine (coupe la parole): « Ça a été de la peine et de la colère. »

Thérapeute : « Comment as-tu trouvé ça d'en parler ? »

Karine : « Ça faisait du bien. Je me rappelle qu'à un moment donné, je braillais pis j'étais à terre raide. Mettons que je voulais crier et *varger* (synonyme de frapper violemment à répétition). »

Thérapeute : « Il était temps que ça sorte puis en parler t'a fait du bien. D'autre chose que nos rencontres t'ont apporté ? »

Karine : « Je pense que je me suis plus épanouie, j'ai changé, je suis plus solide qu'avant. J'ai changé, j'ai avancé. »

Thérapeute : « Quels sont les signes qui te font dire que tu as avancé; qu'est-ce qui est différent chez toi ? »

Karine : « Je suis capable de moins avoir de peine avec Sophie. Avec les garçons, j'ai avancé, je ne suis plus barrée comme avant. Avec ma mère, c'est fini. Je parle à ma mère puis je lui dis qu'elle n'est pas correcte des fois avec les gars. »

Elle relate la relation amoureuse actuelle de sa mère qui est instable et marquée de plusieurs séparations. Karine dit en avoir assez de voir le copain de sa mère entrer et sortir de sa maison (et de sa vie) et exige de sa part un engagement ferme sans quoi son prochain départ sera définitif. De nouveau, elle demande à autrui de prendre la responsabilité de ses actes sans impliquer une des principales intéressées, sa mère

Thérapeute : « Tu as appris à mettre tes limites, à garder tes distances... »

Karine : « Dire ce que je veux vivre et ce que je ne veux pas. »

Thérapeute : « Par rapport à Sophie et à ton frère ? »

Karine : « Ça a aidé. Vous me parliez et me conseilliez puis, à un moment donné, j'ai été capable. C'est grâce à vos conseils que j'ai appris puis, à un moment donné, ça s'est fait tranquillement pas vite puis ça a marché. Ça a pris du temps en maudit avant que je sois capable de dire ce que je ne veux pas puis si elle n'est pas capable ben, qu'elle fiche le camp.»

Thérapeute : « [...] Maintenant, tu te sens bien avec ça ? »

Karine : « Oui. Je me chicane encore un petit peu avec mais ça se règle. Elle m'a reproché de ne pas être là quand elle m'a appelée. Je lui ai dit que j'avais un autre appel. »

Une brève discussion est alors faite sur ce petit incident entre les deux filles. Karine en vient finalement à dire que, malgré son désir de voir Sophie vivre le rejet et le délaissé, elle croit que ceci n'amènerait pas un changement dans la situation et préfère s'abstenir.

Thérapeute : « Un commentaire que tu veux passer sur nos rencontres à ce moment-là ? »

Karine : « Ben, je vous remercie. »

Lors de cette étape, la relation triangulaire amplement explorée dans les rencontres précédentes est abordée. Bien que cette situation la préoccupe toujours, Karine semble avoir pris une distance par rapport à Sophie qui lui semble de moins en moins douloureuse; elle s'affirme davantage et se respecte au plan de ses besoins et de ses attentes. Cette nouvelle attitude se généralise dans sa relation avec les hommes ainsi qu'avec sa mère. Elle se permet maintenant de remettre en question l'attitude de sa mère face à ses relations amoureuses et d'en discuter avec elle, bien que son intervention soit parfois à la limite de l'ingérence.

Thérapeute : « Dernier pas. On est le 22 juin. Tu as terminé l'école, nos rencontres se terminent aujourd'hui. Comment as-tu trouvé l'expérience ? »

Karine : « Ben, j'ai bien apprécié. J'ai trouvé que vous étiez un bon psychologue aussi. Je pense que vous êtes celui qui m'a le plus aidé, vous êtes mon grand confident. »

Thérapeute : « Des choses que tu ne pensais pas qu'un psychologue faisait ? »

Karine : « Je ne pensais pas qu'on allait faire des activités avec des chaises. J'ai aimé cela. Des fois, je trouvais ça bébé aussi. Déjà que moi, quand je pars de quoi, je veux que ça vire tout de suite, j'haïs ça la lenteur. J'ai pas la patience. »

Karine a apprécié l'expérience du suivi thérapeutique, y compris les techniques expressives (bien qu'elle trouvait parfois le rythme lent) et semble y avoir trouvé l'aide dont elle avait besoin. Certaines questions restent en suspens, entre autres celle relative à

son commentaire décrivant le thérapeute comme son grand confident... Il aurait été intéressant d'explorer la signification qu'elle accorde à cette affirmation en faisant bien attention de ne pas tomber dans le transfert du thérapeute.

Thérapeute : « Des choses qui te restent par rapport à nos rencontres, des leçons que tu vas pouvoir te servir dans le futur ? »

Karine : « Vivre et laisser vivre. »

Thérapeute : « Tu t'es donnée des objectifs ? »

Karine : « Ben, j'en ai des objectifs : maigrir. »

Thérapeute : « Est-ce que tu as l'impression qu'en septembre tu vas encore avoir besoin d'aide ? »

Karine : « Pour l'instant, je suis capable de me débrouiller. Peut-être en septembre, je le sais pas, je vais peut-être venir te voir. À un moment donné, je ne vais plus savoir quoi dire parce que tous les problèmes se règlent. »

Bien que la rencontre avait pour but l'exploration du passé, elle se termine par un regard vers le futur. Karine résume bien l'ensemble du suivi par l'expression « vivre et laisser vivre », expression qui ouvre la voie à l'appropriation de son propre processus, à l'autonomie ainsi qu'à l'action. Cette leçon, résultante des expériences vécues et des prises de conscience faites au cours du suivi thérapeutique, lui donne espoir de pouvoir surmonter les obstacles futurs et ce, même s'il y avait un retour en thérapie.

Étant donné la note positive sur laquelle Karine termine l'action et que l'ensemble de la rencontre se voulait un retour sur le suivi thérapeutique, il n'est pas nécessaire de faire un retour plus spécifique sur la présente séance.

Chapitre 4 : Évaluation des méthodes expressives employées avec Karine

Le chapitre précédent rapporte le déroulement des rencontres où les méthodes expressives furent appliquées en présentant, d'une façon factuelle, le verbatim de même que les interventions faites et commentées. Suite à cette présentation, il apparaît nécessaire de s'attarder plus spécifiquement au processus thérapeutique en évaluant l'impact du monodrame et de la ligne de vie sur le cheminement personnel de Karine, ce qui sera fait dans ce chapitre. Dans un premier temps, les seize premières rencontres du suivi thérapeutique de Karine sont abordées afin de situer son processus au début des séances consacrées aux méthodes expressives. Une brève présentation de la cliente, un résumé de ces rencontres de même qu'un rappel de l'enjeu thérapeutique principal y sont faits. Dans un deuxième temps, l'évaluation de l'application des méthodes expressives auprès de Karine est présentée. Pour chacune des quatre scènes impliquant le monodrame ou la ligne de vie, la progression du processus thérapeutique en cours de rencontre est abordée et illustrée à l'aide des verbalisations, des actions et des émotions vécues par la cliente. Ce processus est par la suite comparé à celui relevé lors des seize premières rencontres. L'évaluation personnelle des méthodes expressives faite par Karine y est également abordée lorsque l'information est disponible. Finalement, une synthèse des quatre séances est faite où une image globale de Karine de même que l'impact général qu'ont eu sur elle les méthodes expressives sont présentés.

Résumé des seize premières rencontres du suivi thérapeutique avec Karine

Karine est une adolescente de 15 ans fréquentant de façon régulière une école pour jeunes raccrocheurs. Elle présente un retard académique d'environ deux ans dû, entre autres, à des difficultés d'apprentissage, à des difficultés d'adaptation et à une démotivation scolaire. Elle demande initialement un suivi en psychologie en raison de la présence de symptômes physiques associés au stress.

Lors des seize rencontres utilisant un format thérapeutique misant sur la parole comme principal moyen de communication, Karine présente, lorsque analysé selon un cadre de référence psychodynamique, un profil de nature passive-agressive qui s'exprime au travers de son discours blâmant, dichotomique et sarcastique à l'égard d'autrui et du thérapeute. Elle critique les autres par rapport à leur manque de jugement ou d'attention à son égard tout en démontrant elle-même peu d'empathie. Elle reste passive devant ses problèmes, attendant que les autres se mettent en action puisqu'ils en sont jugés la cause. Cependant, sous cette façade, Karine présente une pauvre image d'elle-même et craint par-dessus tout de décevoir et, encore pire, d'être rejetée.

L'enjeu principal lors de ces rencontres porte sur l'intimité; Karine présente une difficulté à vivre une relation familiale, amicale ou sexuelle authentique avec une autre personne par peur du rejet. Au plan familial, elle présente une difficulté à se séparer de sa mère ainsi qu'à départager la relation maternelle de la relation amoureuse; l'absence

de sa mère est intolérable et les amoureux de cette dernière sont perçus comme étant dérangeants et restrictifs. Au plan amical, elle déplore que sa meilleure amie vive une relation amoureuse avec son frère, ce qui l'amène à remettre régulièrement sa relation avec elle en doute en raison du sentiment de rejet vécu. Finalement, au plan sexuel, Karine a beaucoup de difficulté à initier le contact physique avec les hommes et appréhende les relations sexuelles de peur qu'elles marquent la fin de ses relations amoureuses; elle craint l'impossibilité qu'il puisse y avoir réciprocité des sentiments. Malgré ceci, elle a un vif désir sexuel mais a peur d'être affublée d'un réputation de fille volage si elle l'exprimait.

Évaluation des quatre rencontres impliquant les méthodes expressives

Scène 1 : Rencontres⁴

Cette scène survient lors de la dix-septième rencontre et se veut la première impliquant l'utilisation d'une méthode expressive. À ce moment, Karine connaît les grandes lignes du monodrame (qui lui ont été présentées lors de la rencontre précédente) et comprend que l'application des méthodes expressives pour nos dernières séances se fait dans un

⁴ L'auteur est conscient des redites occasionnées par la séparation du déroulement des rencontres et de l'évaluation de l'impact des méthodes employées en deux chapitres distincts. Il juge cependant important de faire cette séparation afin de mettre l'emphase ici sur l'aspect thérapeutique de son intervention. Ceci nécessite donc à l'auteur de reprendre certains extraits du chapitre précédent le plus fidèlement possible afin d'aider le lecteur à se remémorer le déroulement des rencontres ainsi que pour appuyer son propos.

but exploratoire. Cette situation produit initialement un inconfort chez Karine puisqu'elle est habituée à une certaine forme de thérapie; elle se retrouve maintenant devant l'incertain, le tout enregistré sur vidéo. Alors que ceci pourrait faire obstacle au déroulement de la rencontre, surtout dans le cas de Karine qui présente habituellement une attitude réfractaire nuisant à l'introspection et à l'adaptation, elle tente tout de même l'expérience et ce, malgré le fait qu'elle exprime d'emblée une appréhension (tel que lors de la rencontre imaginaire avec Sophie). Cette immersion dans l'expérience de la thérapie expressive lui permet alors d'exprimer autant les émotions vécues que la perception qu'elle pense que les autres ont d'elle.

Karine relate en début de rencontre une dispute où elle aurait tenu des propos blessants à Sophie :

« Ça me fait de la peine de ne plus parler à mon amie ».

« Dès que j'ouvre ma boîte pour dire des affaires, je le sais... Pourquoi... J'ai pas le goût de m'excuser pour ça, je ne regrette pas de l'avoir dit ».

Alors qu'il semble à première vue qu'elle ne veut pas recontacter son amie par principe et ce, même si cette dernière se montre intéressée à renouer le lien (« Tu as juste à la rappeler, elle n'attend que ça »), son opposition sert à protéger son estime de soi. Rappeler Sophie ferait de Karine la demanderesse et la confronterait donc à une

culpabilité en lien avec les propos tenus à l'égard de son amie; la colère vécue cacherait en fait la tristesse et la déception d'avoir été blessante.

Karine exprime ensuite la colère et la tristesse ressenties face au rejet perçu de la part de son frère et de son amie Sophie, expression facilitée par l'utilisation des techniques de la chaise vide et du renversement de rôles. Elle exprime bien le rejet vécu et toutes les émotions que cela provoque chez elle, que ce soit dans sa peau ou dans celles de son frère et de son amie. Lorsqu'elle est dans sa peau, elle exprime autant à Marc qu'à Sophie la colère et la peine ressenties lorsqu'elle est mise à l'écart ainsi que la dévalorisation perçue dans ce geste; elle se sent traitée comme « de la marde ». Ce message touche clairement l'image négative qu'elle a d'elle-même et pourrait être perçu par elle comme une preuve supplémentaire du peu de valeur qu'elle s'attribue et qu'on lui reconnaîtrait :

« Quand elle appelle, c'est comme si de rien n'était ».

« Il me juge ».

« Puis il dit que j'ai joué avec le frère de Sophie tsé, c'est chien! ».

« Je suis là, j'existe, je ne suis pas morte ».

« Je passe jamais ».

« J'ai le goût de brailler ».

« Même que j'aime mieux avoir la claque que de me faire dire cela ».

« Quand on est tout seul, on est bon en ostie ».

« Je suis tannée d'être le second violon ou d'être le bouche-trou ».

« Je la fesserais monsieur. Des claques, des coups de pied, des coups droits, des coups de poing sur la gueule ».

La représentation théâtrale de son expérience permet également à Karine d'exprimer enfin, par le biais de rôles intérieurisés, deux positions dans lesquelles elle se retrouve régulièrement, soit celui de la déresponsabilisation et celui de la solitude. Karine, autant dans le rôle de son frère que dans celui de son amie, justifie sa passivité dans le conflit en cours afin de ne pas se sentir responsable et coupable de la tristesse que ses actions engendrent :

« J'essaierais de me justifier ».

« T'as couru après ».

- Sophie justifie son choix de prioriser l'amour à l'amitié.

Cette position rejoint beaucoup le processus de départ de Karine où elle se défend des propos tenus à Sophie afin d'éviter de ressentir une culpabilité à son égard :

« Dès que j'ouvre ma boîte pour dire des affaires, je le sais... Pourquoi... J'ai pas le goût de m'excuser pour ça, je ne regrette pas de l'avoir dit ».

La solitude vécue est pour sa part principalement exprimée dans la peau de Sophie où elle manifeste l'impression que sa valeur, et même sa vie, ne dépend que de l'autre; l'amour exige l'exclusivité. Cette affirmation exprime clairement la crainte qu'a Karine d'être dispensable, d'être remplacée par un homme, et confirme que, pour elle, la présence de l'autre est presque vitale :

« On dirait que je ne veux tellement pas me retrouver toute seule que je suis prête à faire tout. [...] Tant que j'ai mon chum, je peux vivre ».

Lors du retour, Karine met l'emphase sur les relations dont elle se sent exclue, particulièrement les relations familiales. Bien qu'il n'en fut pas question lors du monodrame, elle revient également sur les relations sexuelles de son frère avec Sophie de même que sur celles de sa mère avec ses conjoints. Dans un cas comme dans l'autre, elle aborde des relations où elle ne peut avoir l'exclusivité et se sent rejetée. Alors qu'elle pleure et dit avoir été vraie, elle démontre que la situation mise en scène lui a permis d'exprimer d'une façon indirecte le drame de sa vie, soit le rejet, qui est perçue comme la preuve du peu de valeur personnelle qu'elle pense avoir aux yeux des personnes aimées.

Lorsque cette rencontre est comparée aux seize précédentes, il est possible de remarquer que Karine prend ici une position plus introspective, c'est-à-dire qu'elle exprime ses émotions (et même se permet de pleurer) face aux actions d'autrui plutôt que de prendre

une distance par rapport à son expérience en blâmant et en culpabilisant les autres. Elle prend également une position plus active dans son processus et n'attend pas passivement que le thérapeute « trouve » ce qui ne va pas; elle exprime son vécu au lieu d'attendre que l'autre identifie la cause de ses préoccupations comme avant. Finalement, Karine réussit par elle-même à généraliser l'expérience représentée lors du monodrame à d'autres situations vécues où elle se sent rejetée, généralisation que le thérapeute faisait par lui-même auparavant.

Scène 2 : Le régime

La rencontre débute par l'expression de la solitude suite au rejet vécu de la part de Sophie. Karine tient toujours rancœur à son amie qui choisit son frère plutôt qu'elle. Elle commence alors une démarche de rencontre, croyant que si un homme peut l'évincer du cœur de l'être aimé, il peut probablement en être de même pour elle; l'exclusivité pourrait être retrouvée auprès d'un homme :

« J'ai rencontré un gars qui s'appelle Martin, un ami. Puis je me tiens avec Éric, un gars de l'école; je jase souvent avec lui ».

Il s'ensuit ensuite une exploration de l'excédent de poids de Karine, excédent dû à la nourriture qui comble un besoin affectif mais qui maintient également l'autre à distance.

Elle parle alors de la nourriture qui remplace le vide créé par sa solitude mais qui engendre également un malaise par rapport à son poids et à l'image qu'elle projette :

« Je mange mes émotions ».

« Quand je m'oblige à pas le faire, c'est comme si je virais folle ».

« Ce qui est arrivé pour que j'engraisse comme ça c'est quand ma mère s'est séparée; j'ai passé un été dans la maison. On a déménagé dans une place où je ne connaissais pas de monde, donc moi je mangeais ».

« Ma mère le sait que je ne suis pas bien dans ma peau comme ça ».

« J'ai de la misère à me montrer. Je suis trop grosse ».

« Je me sens coupable d'en manger après ».

Au début de l'action, Karine décrit la perte de poids comme un but qu'elle désire atteindre mais note qu'elle n'a pas la volonté («On dirait que je veux mais que je n'ai pas la volonté, je suis lâche »). Pour venir à bout de son problème de poids, elle fait appel à son entourage pour l'aider. Ce faisant, elle brise la solitude tant crainte et se fait prendre en charge, se déresponsabilisant du même coup de sa problématique :

« Ma mère a décidé que c'était le temps de me mettre au régime. Ma mère le sait que je ne suis pas bien dans ma peau comme ça ».

« Je ne veux plus rien voir de cochonneries dans le garde-manger, cachez-moi ça ».

« Je mange tout le temps, je ne me contrôle pas ».

Le monodrame permet d'abord à Karine d'exprimer l'insatisfaction vécue par rapport à son image et la contrainte affective ressentie par le surplus de poids, particulièrement lorsqu'elle se retrouve coincée au milieu des nombreuses chaises vides représentant les livres excédentaires. Parallèlement à ceci, elle exprime son désir de se sentir plus désirable, expression facilitée par l'incarnation du poids idéal par une chaise vide. Elle aimerait perdre du poids afin de répondre aux normes sociales (« Ben, je vais pouvoir m'habiller mieux », « Tout va presque me faire ») ainsi que par désir d'appartenance et de désirabilité; actuellement, Karine se considère rebutante et se sent coupable, voire même insécurie, d'imposer la vue de son surplus de poids aux hommes:

« Peut-être que je vais me sentir mieux car mes amies sont toutes minces, je me sentirais moins mal ».

« Tous les gars vont me trouver belle ».

« Dans les boutiques, ce n'est pas tout le linge qui me fait et des fois je vais jusqu'à brailler puis moi je ne suis pas quelqu'un qui est capable de s'assumer à se montrer. Il y a des filles qui sont toutoune et qui se montrent mais moi non ».

« Envers les gars, je me sens coupable, je me sens mal, j'aime pas ça ».

« Tsé, être un pichou pis tout là ben, tu sortirais pas avec ».

Karine en vient progressivement à un discours plus confiant en ses capacités et plus optimiste par rapport aux chances de succès de son entreprise, discours symbolisé par le

retrait successif des chaises représentant le poids excédentaire; elle se montre plus motivée et prend une attitude plus responsable par rapport à sa situation :

« Christ, je le sais que c'est à cause de moi que je suis de même, c'est pas à cause des autres ».

« Je trouve que je suis pas mal trop entourée mais j'ai ça juste le temps de maigrir ».

« On dirait que ce (programme) n'est pas en-dedans de moi ».

« Il va partir ostie. Si j'ai perdu 20 livres, je vais perdre le dernier 10 livres. Si j'ai été capable de perdre 20 livres et je me suis forcée, je suis capable de le perdre le 10 livres ».

Le discours de Karine devient de plus en plus positif et, contrairement au début de la rencontre, elle parle de ses réussites et de ses capacités personnelles :

« Moi, ce que je veux, c'est si je le dis, je veux le faire, pas faire comme d'habitude et lâcher. Je veux changer mes idées, me respecter, prouver que je n'aie qu'une parole et me trouver plus belle. »

Par cette affirmation, Karine exprime son désir de changer la perception qu'elle a d'elle-même et enfin de s'aimer, ce qui est un net progrès par rapport aux propos dénigrants qu'elle tenait à son égard en début de rencontre. Elle tient maintenant un discours beaucoup plus positif et optimiste basé sur ses réussites personnelles et sur une véritable

motivation. Elle prend non seulement la responsabilité de sa situation mais également des moyens qu'elle peut mettre en place pour atteindre son objectif, faisant preuve dans ses propos d'un début d'autonomie.

En ce qui a trait au processus de départ, Karine n'a pas été amenée à conscientiser la cause de sa consommation excessive de nourriture ou le besoin d'être prise en charge, particulièrement par ses parents, l'emphase ayant plutôt été mise sur l'autonomie et sur la responsabilisation face à son vécu, thème directement en lien avec la rencontre de la semaine dernière. Ce faisant, il est possible que Karine ait fait le commentaire que le rythme de la rencontre était lent parce que deux des trois thèmes de départ n'ont pas été abordés; Karine a pu percevoir des longueurs dans la rencontre en raison de cette scotomisation.

Tout comme dans les seize premières rencontres, Karine exprime le besoin d'être prise en charge et d'être encadrée dans ses démarches. Elle ramène également les craintes d'être rebutante, indésirable et de décevoir. Cependant, contrairement à son discours habituel retrouvé en début de suivi, elle présente au cours de cette rencontre une image plus positive d'elle-même ainsi qu'une attitude plus responsable; alors qu'elle blâmait auparavant les autres de ses malheurs, Karine prend ici la responsabilité de son poids et démontre une motivation à se mettre en action. Finalement, lors des premières séances de thérapie, Karine se préoccupait peu des besoins d'autrui tout en étant revendicatrice

par rapport aux siens alors que, dans cette rencontre, elle se montre préoccupée par la réaction et l'inconfort qu'elle croit produire chez l'autre.

Scène 3 : La relation avec Sophie

Karine aborde initialement deux situations distinctes mais présentant beaucoup de similitudes entre elles. Elle aborde dans un premier temps les projets de départ de la maison de son frère qu'elle qualifie d'égoïste et de profiteur pour ensuite enchaîner sur Sophie qui préfère s'investir auprès de Marc plutôt qu'auprès d'elle. Malgré les propos d'indépendance tenus depuis déjà quelques semaines, Karine présente toujours des signes de frustration et de déception de ne pas être la préférée de son amie, confondant de nouveau l'amour et l'amitié. Il lui est alors proposé de faire une ligne de vie afin d'explorer le développement de sa relation avec Sophie et de rendre compte de son cheminement personnel en lien avec cette situation. L'utilisation de la ligne de vie, impliquant le déplacement physique dans le temps et l'espace, permet à Karine de reprendre l'histoire de son amitié et de mettre en évidence le développement de sa relation avec Sophie.

Karine exprime d'abord la proximité tant physique qu'émotionnelle vécue avec Sophie avant sa relation amoureuse et décrit cette relation comme étant authentique :

« Ben, une vraie relation amie. On se disait tout, on faisait tout le temps des choses ensemble ».

« Je ne me sens pas en compétition ».

Le début de la relation entre son frère et son amie marque un changement qualitatif dans la relation amicale entre Karine et Sophie. Alors que Marc n'était pas initialement une menace pour leur relation d'amitié, il empêche maintenant Sophie de donner toute son attention à Karine qui commence même à envier la relation amoureuse, d'autant plus que Sophie le lui rappelle constamment et que ce rappel, couplé à l'impression d'être mise à l'écart, provoque chez elle de la colère :

« Elle disait qu'elle le trouvait de son goût mais elle avait un chum. [...] Je ne savais pas qu'elle allait laisser son chum pour lui ».

« J'aurais fait la même chose ».

« Elle se vantait qu'il soit là, elle était fière qu'il soit là ».

« Tu ne te sens pas à l'aise avec une amie, tu l'envies sur plein de choses ».

« J'ai pété ma coche ».

« J'étais en christ ».

- [Elle] croit que cette nouvelle relation amoureuse ne sera qu'éphémère, elle dit se sentir délaissée et fait état de plus en plus de chicanes.

La relation amoureuse entre Marc et Sophie se concrétise et Karine aborde à ce moment la colère et la solitude que cette nouvelle relation lui fait vivre, solitude déjà effleurée précédemment :

« Je pense que ça me fait plus chier que d'autre chose. [...] Elle avait moins de temps pour moi. Puis c'était tout le temps mon frère. Elle a tout le temps été de même, que voulez-vous que je vous dise ».

Même si elle aborde cette solitude plus directement à ce moment, elle ne la touche encore que de façon superficielle, ce qui peut expliquer l'attitude de résignation adoptée au détriment de l'expression d'une tristesse qui serait justifiée.

La tentative de suicide de Sophie en raison d'une rupture momentanée avec Marc provoque chez Karine une colère à l'égard de son amie mais plus particulièrement à l'égard de son frère qui aurait été tenu responsable de sa mort si le suicide avait été complété :

« [Je suis] en christ après mon frère car si elle était morte, mon frère aurait eu sa mort sur sa conscience. Mon frère avait tort car il n'acceptait pas tous ses sentiments».

Voyant alors l'opportunité de renouer sa relation amicale avec Sophie par la mise à l'écart de Marc, Karine fait une tentative de rapprochement mais se voit encore éloignée au profit d'un homme insensible, ce qui provoque chez elle de nouveau de la colère :

« Ah, je ne veux plus rien savoir des gars, bla bla bla... ».

« Une semaine après, elle a repris avec mon frère. J'ai commencé à me sentir plus mal, à me sentir plus agressive... J'ai pris le bord ».

La ligne de vie met alors en lumière un événement important dans la vie de Karine qui représente pour elle un point tournant dans sa relation avec Sophie mais également parce qu'il revêt un caractère plutôt introspectif. D'abord, au plan relationnel, Karine relate un conflit qui semblait avoir pour cause une dernière tentative de convaincre Sophie de ses mauvais choix passés (« Elle avait fait des niaiseries et elle avait à réaliser ça »). Devant la résistance de son amie, elle devient alors plus ambivalente par rapport à sa relation amicale, ce qui lui laisse une certaine amertume :

« Ben, on était en chicane, elle ne l'était plus mais en mon plus profond de moi je voulais lui reparler mais dans ma tête j'étais sûre que c'était... Je pense qu'il fallait que j'y retourne pour voir encore plus que ça me dérangeait moins. Ben, on dirait que je ne le voyais pas que ça arrivait, je le disais mais je ne le voyais pas ben ben... Ben je voyais pas... On dirait que je ne voulais pas voir sa véritable face, je ne voulais pas

puis regarde, j'avoue puis regarde, je m'en fous là, appelle-moi, appelle-moi pas. Moi aussi je vais faire comme toi, je vais prendre le meilleur ».

Ce changement de position l'amène d'abord à connecter avec la souffrance de perdre une amie pour ensuite considérer la possibilité d'autres relations amicales sans toutefois fermer complètement la porte à sa relation avec Sophie :

« Je pense que le jour où elle puis mon frère, ça va être vraiment fini, ça a des chances de remarcher ».

« Peut-être juste une bonne amie, pas plus. J'en ai plein dans le fond; ce n'était pas ma meilleure amie... Pourquoi toujours chercher pour être déçue tout le temps ? ».

Elle conclue cependant en disant désirer prendre plus de place au sein d'une autre relation, soit la relation familiale, démontrant de nouveau la recherche de l'exclusivité :

« Ça me tente pas de voir mon frère, je suis écœurée puis, sérieusement, je suis bien à l'aise qu'il chrisse son camp de chez nous. Je vais avoir... Au point où il est rendu, je ne sais pas pourquoi, il se prenait pour un autre ces temps-ci et il prenait de la place c'est épouvantable ».

Au plan introspectif, Karine en vient à se questionner sur son rôle dans une relation avec un homme ainsi que sur la façon de déterminer si la relation est parasitaire ou bipartite :

« On se chicanait pas juste pour ça mais aussi à cause de son frère ».

« Ouin, elle dit que j'ai profité de lui. Ben... d'un côté oui et d'un côté non ».

« Je ne sais pas, je ne le sais vraiment pas. Peut-être que j'ai profité de lui tout court. Si j'avais profité de lui, j'aurais continué. J'ai arrêté tout de suite ».

Au terme de sa ligne de vie, Karine décrit sa relation actuelle avec Sophie comme étant bonne mais sans plus; elle est moins préoccupante qu'auparavant et moins bouleversante; la fin de l'omniprésence de Sophie dans la vie de Karine n'engendre plus nécessairement une solitude mais la rend plutôt disponible à de nouvelles relations :

« Bah, bonne amie mais pas meilleure ».

« Je ne suis pas triste, elle ne me met pas en colère; je suis entre les deux puis il faut que je vive avec. Je n'attends pas de ses nouvelles non plus. Ça ne me dérange même pas ».

« Moi, avant, ce que j'aimais faire, c'est d'être toute seule, ne pas avoir d'ami. Je me rends compte que ce n'était pas ça, j'en avais autant que... Ils sont plus présents qu'elle (Sophie) aurait pu l'être dans ma vie ».

Lors du retour, Karine est beaucoup plus centrée qu'au réchauffement; elle porte sur elle-même un regard critique (« Je pense que c'est là qu'on s'est vu les deux faces, tsé qu'on a vu... Je pense qu'on est hypocrite toutes les deux ») et reconnaît qu'être à l'écoute de ses besoins peut être légitime (« Moi, je vais faire mes affaires et ce n'est pas

si pire que ça faire mes affaires »). Cette position est très différente de celle tenue en début de rencontre où elle accusait son frère d'être égoïste parce qu'il se centrait sur ses propres besoins. Karine donne également moins d'importance à Sophie et se perçoit moins seule qu'elle l'imaginait en son absence, attitude à l'opposé de celle présentée au réchauffement où elle désirait ardemment la relation exclusive avec son amie :

« Finalement, c'est une amie, peut-être une bonne amie, je n'en suis pas encore sûre. Moi, en tout cas, j'ai l'impression que je ne suis pas aussi seule que je croyais l'être ».

Cette attitude, dont l'expression est facilitée par l'utilisation de la ligne de vie, diffère de la position tenue antérieurement dans les seize premières rencontres. Alors que Karine tenait généralement un discours empreint de dépendance autant à l'égard de ses parents que de Sophie, elle explore ici son propre rôle au sein d'une relation ainsi que la possibilité de s'ouvrir davantage à autrui; la perte de l'exclusivité n'a plus nécessairement la solitude comme conséquence mais ouvre plutôt la voie à l'exploration d'autres relations. Cette nouvelle attitude pourrait cependant être perçue comme une réticence à faire face à une situation relationnelle problématique. Il serait donc approprié d'explorer ultérieurement plus en profondeur ce positionnement afin de départager la prise de conscience du désir de fuir la difficulté. Finalement, lors des seize premières rencontres, Karine adoptait généralement une position passive, attendant que les autres répondent à ses besoins et s'offusquant s'ils ne le faisaient pas. La ligne de vie lui

permet de prendre conscience de ses besoins ainsi que d'envisager un rôle plus actif dans son cheminement personnel.

Scène 4 : Le bilan

Comme cette rencontre se veut la dernière du suivi de Karine, il est choisi de faire un bilan de son cheminement thérapeutique à l'aide d'une ligne de vie. Cette méthode permet d'explorer les différents thèmes abordés lors des rencontres et d'exprimer où Karine se situe maintenant par rapport à chacun d'eux. Le déplacement physique dans le temps et l'espace lui permet de symboliser son cheminement personnel et de le voir comme une progression d'expériences non seulement successives mais inter-reliées.

Le motif de la demande de suivi est d'abord abordé. Karine dit ne plus se souvenir de la raison de la demande mais se rappelle qu'elle était motivée par sa mère :

« Je ne m'en rappelle vraiment pas. Je ne me rappelle pas comment... Ah ben, c'est ma mère qui voulait que j'y aille ».

Bien qu'il est vrai que le thème de la mère fut abordé, particulièrement les faits que Karine avait peine à s'en séparer (même physiquement) et qu'elle ait pris conscience que sa mère avait une sexualité, elle ne semble pas se rappeler que la demande initiale était

faite par l'intermédiaire d'un psychoéducateur en raison de symptômes physiques associés au stress. Ce rappel partiel de la rencontre d'accueil démontre l'importance qu'elle accorde à cette relation familiale et le rôle qu'elle joue dans son processus personnel; déjà elle cherchait indirectement à se libérer des émotions que cette relation lui faisait vivre:

« Ben de parler, de me soulager ».

« Je pensais que j'allais pleurer. Je ne me rappelle pas si j'ai pleuré, je pense que oui ».

Le premier thème abordé est le baiser; Karine n'arrive pas à embrasser un homme par manque d'expérience ainsi qu'en raison de la gêne, gêne qu'elle vit encore uniquement à en parler (« Ah là là, ça me gêne monsieur. Vous me le répétez, ça me gêne. En plus, les autres vont le savoir, ça me gêne »). Elle associe d'abord sa difficulté à sa mère qui est pour elle un mauvais modèle amoureux et espère que le thérapeute prenne sa problématique en charge :

« Avant, je pensais que j'étais bouchée parce que... à cause de ma mère. Ça ne marchait jamais ses histoires et je pensais que j'avais peur à cause de ça ».

« Que vous me conseillez ».

« C'est pas juste pour régler le problème, c'est pour comprendre pourquoi aussi ».

« Je pensais que ce serait grâce à vous si j'avançais ».

Cependant, elle dit avoir réalisé qu'elle était responsable autant du maintien de la situation que de son changement :

« Je sais que ça me faisait chier de ne pas être capable de le faire parce que je me disais que j'allais essayer mais je ne la faisais jamais ».

« Dans le fond, une fois que tu es dedans, ça passe ».

« En partie, c'est grâce à vous car ça m'a permis de comprendre des choses mais après ça c'est grâce à moi ».

Le thème suivant exploré à l'aide de la ligne de vie est la sexualité. Karine dit initialement que sa problématique par rapport à la sexualité « n'a pas débouchée ». Bien qu'elle craigne encore l'absence de réciprocité des sentiments de l'homme avec qui elle partagera son lit ainsi que la réputation dont elle pourrait se voir affublée, elle dit tout de même qu'elle ne doit pas s'oublier dans cette relation et doit tenir compte de ses propres sentiments (« Il faut s'écouter, il ne faut pas pousser le désir, il faut que tu t'écoutes »).

Cette attitude démontre une ouverture à l'introspection ainsi qu'une validation de ses besoins de sorte qu'elle ne donne plus le contrôle total de ses élans amoureux à autrui, que ce soit aux hommes ou à son entourage, comme elle le présentait dans les rencontres antérieures.

Le dernier thème abordé est le « triangle amoureux » impliquant Karine, son frère et Sophie. Lorsqu'elle parle de cette situation, Karine parle de la souffrance et de la gamme d'émotions difficiles que lui a fait vivre l'exploration de cette situation :

« Il y en a tout le temps un qui souffre».

« Ça a été de la peine et de la colère ».

« Je me rappelle qu'à un moment donné, je braillais pis j'étais à terre raide. Mettons que je voulais crier et *varger* ».

Il est possible de remarquer le cheminement de Karine non seulement dans la reconnaissance et la validation de ses besoins que dans son début d'indépendance; elle parle de cette expérience comme ayant été profitable, particulièrement au plan de l'affirmation dont elle remarque les bienfaits dans différentes sphères de sa vie :

« Ça a pris du temps en maudit avant que je sois capable de dire ce que je ne veux pas puis si elle n'est pas capable ben, qu'elle fiche le camp».

« Oui. Je me chicane encore un petit peu avec mais ça se règle. Elle m'a reproché de ne pas être là quand elle m'a appelée. Je lui ai dit que j'avais un autre appel ».

- Karine en vient finalement à dire que, malgré son désir de voir Sophie vivre le rejet et le délaissé, elle croit que ceci n'amènerait pas un changement dans la situation et préfère s'abstenir.

« Ça faisait du bien ».

« Je pense que je me suis plus épanouie, j'ai changé, je suis plus solide qu'avant. J'ai changé, j'ai avancé ».

« Je suis capable de moins avoir de peine avec Sophie. Avec les garçons, j'ai avancé, je ne suis plus barrée comme avant. Avec ma mère, c'est fini. Je parle à ma mère puis je lui dis qu'elle n'est pas correcte des fois avec les gars ».

« Dire ce que je veux vivre et ce que je ne veux pas ».

Ainsi, dans l'ensemble du suivi, elle semble avoir découvert l'importance d'être à l'écoute de ses besoins et de prendre la responsabilité de ses actions. Même si l'exploration de certains thèmes fut pour elle difficile et douloureux, elle semble maintenant davantage soulagée et apaisée. La ligne de vie lui permet finalement de tirer elle-même sa propre synthèse de la thérapie, soit « vivre et laisser vivre », vieil adage qui se réfère à la responsabilisation et à l'indépendance, thème à la base du processus de Karine tout au long de son suivi.

Karine dit avoir apprécié les rencontres et l'ouverture qu'elle a sentie de la part du thérapeute. Elle fait un retour sur les méthodes expressives qu'elle a trouvées intéressantes bien que parfois infantilisantes. Elle dit être maintenant capable de se débrouiller seule sans toutefois fermer la porte à une relance en septembre, ce qui peut être perçu comme un signe d'autonomie de même qu'une marque de confiance à l'égard du thérapeute.

Le discours actuel de Karine diffère beaucoup de celui tenu lors des rencontres traditionnelles. Alors qu'elle attribuait avant la responsabilité de ses problèmes de même que leur résolution à autrui, elle adopte maintenant un discours plus autonome sans pour autant tomber dans la solitude comme elle le faisait auparavant. Karine recherche la compagnie d'autrui tout en étant plus sensible à ses propres besoins de même qu'à l'impact de ses actions sur autrui. Elle ne semble également plus envahie par la colère, la tristesse et le désir de vengeance à l'égard de Sophie et est maintenant prête à s'ouvrir à d'autres relations.

Synthèse des rencontres

Avant les quatre rencontres où furent utilisées les méthodes expressives, Karine se présentait comme une adolescente ayant une image négative d'elle-même; elle se dépréciait et ne se croyait pas désirable. En raison de ceci, il devenait compréhensible que les allusions au rejet et à la déresponsabilisation surviennent régulièrement dans son discours. Ainsi, le rejet perçu et la solitude engendrée par celui-ci lui confirmaient qu'elle avait raison de s'accorder peu de valeur personnelle et provoquaient chez elle de la colère et de la tristesse; la perte de l'exclusivité de l'autre était perçue par Karine comme la perte de l'amour. Comme ces sentiments sont difficiles à vivre et qu'elle cherchait à s'en protéger, elle adoptait régulièrement une position de

déresponsabilisation; elle attribuait aux autres la cause de ses problèmes et ainsi la responsabilité du changement.

Les méthodes expressives utilisées, soient le monodrame et la ligne de vie, ont permis à Karine non seulement de mettre à jour ce processus mais également d'explorer et d'exprimer son vécu par l'intermédiaire de la représentation théâtrale de son expérience, du survol de son cheminement personnel et des renversements de rôles. Ainsi, que ce soit à la fin de chaque scène ou lors de la dernière rencontre d'intégration, Karine présente une image plus positive d'elle-même lorsqu'elle parle de ses capacités, de ses réussites et de son désir d'être à l'écoute de ses propres besoins. Cette nouvelle vision d'elle-même l'amène progressivement à se responsabiliser par rapport à son expérience et à prendre une attitude plus affirmative dans différentes sphères de sa vie; Karine s'ouvre de plus en plus à la possibilité de nouvelles relations sociales et se dit moins envahie par le désir de vengeance à l'égard de Sophie.

Il demeure difficile de conclure que le changement d'attitude chez Karine est dû totalement ou partiellement à l'utilisation des méthodes expressives en fin de suivi. Toutefois, en raison du cheminement personnel de Karine ainsi que de ses commentaires émis au cours des quatre dernières rencontres, les méthodes expressives de type théâtral ont été jugées applicables à la psychothérapie individuelle avec cette adolescente. Il a été possible de compenser par différents moyens à l'absence d'un groupe sans brimer Karine dans l'expression de son vécu émotionnel et relationnel dans un but cathartique

et de résolution de problème. L'implication de l'aspect kinesthésique dans sa thérapie individuelle de même que la représentation théâtrale de son expérience ont contribué à outrepasser ses résistances, à la connecter à son vécu émotionnel et à tester différentes avenues de résolution de problème tout en lui offrant soutien et sécurité.

Il est finalement important de souligner que l'application et l'évaluation des méthodes expressives en thérapie individuelle auprès d'une adolescente présentent certaines limites, particulièrement parce que l'auteur était à ce moment à la fois en apprentissage du processus de thérapie ainsi que d'une nouvelle approche thérapeutique, ce qui explique le caractère exploratoire de l'essai. De plus, il faut noter que, dans ce type d'intervention où il joue un rôle plus actif, le thérapeute doit être conscient que ses choix techniques et théoriques peuvent être influencés par son propre transfert et être aussi révélateurs de sa personnalité que de celle de son client. Étant conscient que tout cela est nouveau et avec le recul, il est évident que les interventions seraient différentes (ce qui sera abordé dans la conclusion). Malgré tout, cette expérience fut enrichissante et concluante pour l'auteur.

Conclusion

La psychothérapie peut prendre différentes formes et avoir recours à différentes méthodes pour faire cheminer le client. Dans sa pratique en milieu scolaire, l'auteur optait principalement pour une approche où il discutait avec ses clients afin de les aider à résoudre leurs difficultés. Voyant que ses rencontres se maintenaient davantage à un niveau intellectuel plutôt qu'émotionnel, il chercha alors un moyen de mettre ses clients en action et de leur permettre de vivre une expérience cathartique. Les méthodes expressives lui parurent alors une avenue intéressante à la satisfaction de son besoin.

Il se tourna vers les méthodes expressives d'orientation théâtrale tel que le psychodrame. Cette méthode structurée permet au client de représenter, au sein et à l'aide d'un groupe, son expérience vécue dans un but exploratoire et cathartique. Cependant, les contraintes de son institution ne permettant pas de former un groupe de thérapie, l'auteur se décida à appliquer les modalités du psychodrame à la thérapie individuelle auprès d'une cliente adolescente qu'il rencontrait dans sa pratique depuis déjà quelques mois. Cette décision le conduisit donc à utiliser avec elle les méthodes du monodrame et de la ligne de vie en fin de suivi, ce qui représente une des limites importantes du projet tel que nous le verrons plus loin.

Ceci, dit, l'utilisation de ces méthodes auprès de l'adolescente se montra très fructueuse de sorte que la cliente, qui avant les rencontres en thérapie expressive avait une pauvre image d'elle-même et présentait des difficultés relationnelles en raison de sa crainte d'être rejetée et de ses comportements de nature passive-agressive, en vint dans une certaines mesure à reconnaître ses propres capacités, à prendre progressivement la responsabilité de ses actions et à adopter une attitude plus affirmative. Ce cheminement personnel l'amena à une expression de ses émotions et à s'ouvrir davantage à d'autres relations que celles qui lui causèrent problèmes. Cette progression au plan de son processus personnel démontre que les méthodes expressives lui furent profitables tant au plan cathartique qu'au plan de la résolution de problème.

Pour en arriver à ce résultat, il est important d'appliquer la procédure et les recommandations faites par les différents auteurs qui ont développé ou décrit les méthodes expressives utilisées. Les recommandations de Knitell (1990) par rapport à l'utilisation du psychodrame auprès d'une clientèle adolescente doivent également être prises en considération lorsqu'un thérapeute applique les méthodes expressives auprès d'une cliente telle que Karine. En complémentarité à cela et suite à l'expérience et aux constatations de l'auteur de l'essai actuel, d'autres recommandations sont faites qui, si elles sont suivies, peuvent être bénéfiques tant au client qu'au thérapeute :

1. L'utilisation des méthodes expressives avec Karine se fit en cours de processus, soit après seize rencontres de thérapie. Étant naturellement réfractaire au changement et soucieuse de l'image qu'elle projette, Karine devait graduellement être introduite à cette nouvelle orientation thérapeutique afin de lui faciliter la transition. Pour ce faire, à la seizième rencontre, les méthodes expressives qui allaient être utilisées ainsi que le but de la démarche lui furent présentés. À la rencontre suivante, bien qu'elle se montrait initialement plus inconfortable, elle s'est tout de même impliquée dans la scène et a ensuite retrouver son aise à la rencontre suivante. Ainsi, tout comme pour Karine, il est préférable de présenter dès le début au futur protagoniste le but et les modalités des méthodes expressives qui seront employées afin de l'aider à s'immerger dans l'expérience du jeu dramatique. Ceci semble particulièrement important auprès d'une clientèle adolescente qui demande plus de direction ainsi qu'avec les clients réfractaires ou qui n'ont que l'expérience de la thérapie n'utilisant que la parole comme moyen principal de communication.
2. En l'absence d'ego-auxiliaires qu'on retrouve normalement dans un groupe, un moyen devait être trouvé pour permettre à Karine de structurer sa scène et de faciliter l'interaction avec les différents personnages qu'elle incarnerait de façon successive. Bien que Karine semblait peu encline à investir des chaises vides au début de la première rencontre, la poursuite de leur utilisation lui permit par la suite de reproduire et d'exprimer plus fidèlement son expérience tout en donnant

une cible à ses échanges. Elle en vint donc à utiliser presque automatiquement ces marqueurs topographiques pour interagir ou pour symboliser son vécu. Parallèlement à ceci, l'utilisation du mouvement, particulièrement dans les lignes de vie, lui permit de représenter physiquement son cheminement et d'exprimer son vécu, lui donnant ainsi un repère tant fantasmique que kinesthésique. Pour ces raisons, pour l'utilisation des méthodes expressives en individuel, il est important d'utiliser des chaises ou tous autres objets permettant une organisation de la scène, c'est-à-dire de positionner dans l'espace les personnages, objets et autres concepts/événements qui ont ou auront une importance dans le jeu dramatique afin d'aider le protagoniste à représenter plus facilement son expérience et à entrer plus rapidement dans l'action. De plus, l'utilisation du mouvement est important afin de donner un repère supplémentaire au protagoniste ainsi qu'une nouvelle voie d'expression à son expérience.

3. Lors des quatre dernières séances de thérapie avec Karine (et particulièrement celles utilisant le monodrame), le choix des scènes lui fut fortement proposé tout comme l'orientation de la rencontre. Cette attitude a pu nuire à une immersion rapide dans l'expérience de Karine étant donné qu'elle devait parfois mettre de côté son état d'âme actuel afin de se connecter à un autre. De plus, cette attitude ouvrait la porte à la conversation plutôt qu'à l'expérience, ce qui peut expliquer le manque de profondeur occasionnel de nos rencontres. Ainsi, lors du réchauffement, il est plus intéressant de mettre le protagoniste en contact avec

son état d'âme actuel pour ensuite le représenter à l'aide d'une scène qui y est associée. En partant directement de l'état d'âme présent, le protagoniste peut entrer dans l'expérience beaucoup facilement puisqu'il n'a pas à faire abstraction de son vécu actuel au profit de l'exploration d'une problématique autre.

4. Lors des quatre dernières séances de thérapie de Karine, le thérapeute a joué un rôle très actif dans la direction des scènes : il a fait plusieurs renversements de rôles et a choisi les thèmes abordés lors de la dernière ligne de vie. Cette position ne fut pas toujours à son avantage ou à l'avantage de Karine puisque les choix du thérapeute n'étaient pas nécessairement ceux de sa cliente et qu'une certaine rigidité technique pouvait parfois nuire au suivi du processus thérapeutique et à la catharsis. Ainsi, ses choix et son désir d'efficacité ont pu se montrer plus révélateurs de sa personnalité et de ses préoccupations que de celles de sa cliente, ce à quoi le thérapeute doit rester vigilant. De plus, en prenant en charge la séance, il ne faisait que reproduire le pattern de déresponsabilisation de Karine, ce qui pouvait ralentir l'émergence d'une certaine autonomie affective et comportementale. C'est pourquoi il est important d'être structuré sans toutefois être directif et obstruer le processus en cours de séance afin de permettre au client d'exprimer librement son expérience et les thèmes qui lui sont importants, particulièrement lorsqu'il est question de l'emploi de la ligne de vie. Rien n'empêche par la suite de faire des propositions ou de sonder à l'aide de questions.

5. Bien que le thérapeute avait initialement le double but de rendre l'expérience de Karine cathartique et profitable au plan de la résolution de ses difficultés, la résolution de problèmes pouvait occasionnellement primer, allant jusqu'à nuire à l'expression du vécu émotionnel. Ainsi, à certaines occasions, l'exploration d'une émotion fut escamotée ou une interaction entre elle et un personnage fut coupée court au profit du rendement (les seize premières rencontres étaient basées sur approche brève axée sur les solutions). Ainsi, même si la résolution d'une problématique peut être un but en soit, il est important de ne pas escamoter l'expression des émotions vécues afin de faciliter le processus et permettre une catharsis.

6. À plusieurs occasions, une difficulté à maintenir le discours à l'indicatif présent fut relevée, autant chez le thérapeute que chez Karine. Ce faisant, la représentation de la scène chevauchait le souvenir et le « ici et maintenant », confondant au plan de l'action et nuisant au contact continu avec l'expérience émotionnelle. Il devenait donc parfois difficile d'introduire et de maintenir Karine dans un rôle et de permettre une interaction avec un personnage. Ainsi, le discours, autant celui du thérapeute que du client, doit être maintenu au présent afin de faciliter l'immersion dans la scène et de maintenir le protagoniste en contact avec son expérience; l'utilisation des temps passés ou futurs dans le discours crée une distance entre le protagoniste et son expérience.

7. Lors des retour, Karine fut en mesure de faire par elle-même des liens entre l'expérience qu'elle venait de mettre en scène et son vécu quotidien. Ces liens furent d'autant plus importants qu'elle les ait faits elle-même, les rendant sûrement plus crédibles à ses yeux. De plus, ils démontrent que l'expérience mise en scène n'est pas déconnectée ou isolée mais s'inscrit plutôt à l'intérieur d'un processus continu qui s'exprime dans les différentes sphères de sa vie. Ainsi, lors du retour, il est important de permettre au protagoniste de s'exprimer sur l'expérience qu'il vient de vivre, autant au plan des émotions que des liens qu'il fait avec d'autres situations. Parallèlement, le directeur doit d'être soutenant et il doit normaliser le vécu du protagoniste afin de le réinsérer dans l'expérience humaine.

Finalement, la thérapie individuelle ne peut représenter une frontière à l'utilisation des méthodes expressives et un thérapeute avisé peut les employer afin de faire vivre à son client une expérience cathartique enrichissante et le faire cheminer dans son processus. Afin d'accroître la crédibilité de ce propos, il serait intéressant, dans un premier temps, de répéter cette expérience et de la commenter afin de vérifier si d'autres thérapeutes en arrivent aux mêmes conclusions que celles de l'auteur et, dans un deuxième temps, de planifier des recherches où différentes approches thérapeutiques seraient comparées entre elles dans le but de mesurer la validité et l'efficacité des méthodes expressives en thérapie individuelle.

Références

- Ancelin Schützenberger, A. (2003). *Le psychodrame* (éd. rév.). Paris : Éditions Payot & Rivages.
- Berne, E. (1971). *Transactional analysis in psychotherapy*. New-York : Grove Press Inc.
- Blatner, A. (1996). *Acting-In* (3^e éd.). New-York : Springer Publishing Company.
- Colette, A. (1990). *Introduction à la psychologie dynamique* (9^e tirage). Bruxelle : Éditions de l'Université de Bruxelle.
- Deacon, S.A. (2000). Creativity within qualitative research on families: new ideas for old methods. *The qualitative report*[On-line serial], 4(3/4).
- de Shazer, S. (1999). Clés et solutions en thérapie brève (New York, 1985). Traduction française J. Cl. Bernot, Bruxelles : Satas s.a.
- Dushman, R.D. & Bressler, M.J. (1991). Psychodrama in an adolescent chemical dependency treatment program. *Individual psychology*, 47(4), 515-520.
- Guilé, J.-M., Ducasse, H., Aupetit, J. & Albert, É. (2005). Élaboration des problématiques narcissiques par le psychodrame individuel en groupe d'adolescents. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 53(4), 195-199.
- Knittel, M. (1990). Strategies for directing psychodrama with the adolescent. *Journal of group psychotherapy, psychodrama & sociometry*, 43(3), 116-120.
- Legrand, M. (1993). *L'approche biographique*. Marseille : Hommes et perspectives.
- Legrand, M. (1997). *Le sujet alcoolique, essai de psychologie dramatique*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Moreno, J.L. (1987). *Psychothérapie de groupe et psychodrame* (2^e éd.). Paris : Presses Universitaires de France.
- Ozbay, H. & Goka, E. (1993). Therapeutic factors in an adolescent psychodrama group. *Journal of group psychotherapy, psychodrama & sociometry*, 46(1), 3-11.
- Pourtois, J.-P. & Desmet, H. (1988). *Épistémologie et instrumentation en sciences humaines*. Liège : P. Mardaga.
- Robinson, B. (2003). *Psychologie clinique, de l'initiation à la recherche*. Bruxelles : Éditions De Boeck Université.

- Sasson, F. (1990). Psychodrama with adolescents : management techniques that work. *Journal of group psychotherapy, psychodrama & sociometry*, 43(3), 121-127.
- Stewart, I. & Joines, V. (1987). *TA today. A new introduction to transactional analysis*. Nottingham : Russel Press Ltd.
- Suddaby, K. & Landau, J. (1998). Positive and negative timelines: a technique for restorying. *Family process*, 37(3), 287-298.

Appendices

Appendice A : Certificat d'éthique

Appendice B: Consentement à la participation à une étude de cas portant sur l'utilisation
de méthodes psychodramatiques en thérapie individuelle

Consentement à la participation à une étude de cas portant sur l'utilisation de méthodes psychodramatiques en thérapie individuelle.

Dans le cadre des exigences du programme de doctorat clinique en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, l'étudiant doit produire un essai doctoral. Afin de satisfaire à ces exigences, **Patrice Dion**, étudiant au doctorat et psychologue scolaire à la commission scolaire Chemin-du-Roy, propose d'utiliser, dans un but exploratoire, des méthodes psychodramatiques et de jeu de rôles en thérapie individuelle. La participation à ce projet demande de la part du sujet l'autorisation d'utiliser les enregistrements des quatre séances de thérapie où les méthodes mentionnées ci-haut ont été utilisées. Le sujet, par sa participation, amènera l'étudiant à explorer et à comprendre le processus thérapeutique ainsi qu'à comprendre les expériences sociales en lien avec la demande initiale dans un but d'orientation des suivis ultérieurs. Aucun risque psychologique, physique ou social n'est associé à la participation à ce projet étant donné que l'étude se fait *a posteriori*.

En plus d'utiliser l'information recueillie lors de ces quatre séances, il est important de spécifier que l'information contenue au dossier professionnel (données normatives et notes de rencontre) du sujet sera également utilisée à des fins de production de l'essai doctoral. L'ensemble des informations sera géré selon les normes et modalités émises par l'Ordre des psychologues du Québec (le dossier professionnel sera détruit cinq ans après la dernière intervention) et la commission scolaire Chemin-du-Roy (idem à ceux de l'OPQ) et ne pourra être consulté que par l'étudiant et son directeur d'essai, **René Marineau**, professeur en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'information contenue au dossier reste en tout temps confidentielle et il est assuré que l'anonymat du sujet de même que de son école fréquentée sera préservé. Les bandes vidéo, quant à elles, seront détruites dès le dépôt final de l'essai doctoral.

La participation à ce projet est libre et le sujet peut retirer son consentement en tout temps. Pour ce faire, il doit communiquer avec **Patrice Dion** par courrier électronique Patrice.Dion@uqtr.ca ou par téléphone (819) 378-4839.

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-06-117-04.01 a été émis le 12 décembre 2006. Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Mme Fabiola Gagnon, par téléphone (819) 376-5011, poste 2136 ou par courrier électronique Fabiola.Gagnon@uqtr.ca

Signature du sujet : _____ Date : _____

Signature du témoin : _____