

La psychodanse

Ce terme a été initialement utilisé par Moreno pour signifier l'introduction de la danse dans le psychodrame, probablement en relation avec la thérapie par la danse introduite par Marian Chace dans les années 30. En 1961, Rojas Bermudez a coordonné le premier groupe de psychodanse en Argentine, en partant du cadre du psychodrame, en approfondissant sa recherche et en lui donnant un contenu théorique et technique spécifique.

La psychodanse est donc une technique psychothérapeutique avec un cadre psychodramatique, réglementé et systématisé, qui utilise le corps et le mouvement comme véhicules de communication privilégiés et la musique comme support de cette communication. Elle apparaît ainsi comme l'instrumentalisation thérapeutique d'une capacité expressive naturelle : tout au long de l'histoire, sous une forme ou une autre, les êtres humains ont toujours dansé. La danse est présente dans presque toutes les cultures comme forme d'expression et de communication.

En dansant, on ne se contente pas de « décharger son énergie », on la libère aussi, sous forme d'une suite d'attitudes corporelles, de gestes et de mouvements qui expriment la manière d'être et d'agir propre à chaque individu, en d'autres termes : son code corporel. Une partie du travail thérapeutique en psychodanse consiste à élaborer et à lire les Formes (naturelles, psychologiques, sociales) et leur enchaînement. A partir des Formes, on étudie les Contenus correspondants ; ainsi, la voie d'accès au psychologique est plus le corps que la parole.

Dans notre culture, le corps est surévalué en tant que porteur de messages esthétiques et de statut social, et sous-évalué en tant qu'élément de communication et d'expression. Il y a une peur du ridicule, une peur de se montrer, des inhibitions... Le corps envahi par le social ou le psychique. En utilisant le corps comme vecteur de communication, la psychodanse tente, dans un premier temps, de redonner à l'individu sa capacité d'expression : le défilé des mots fait place à une multiplicité et une simultanéité de sensations, d'émotions et d'expériences dépouillées des connotations sociales tissées autour du mot.

Pour sa compréhension théorique et sa gestion thérapeutique, des éléments du psychodrame (cadre théorique et technique), de la neurophysiologie (compréhension organique des processus qui soutiennent le mouvement et des phénomènes qu'ils déclenchent) et de l'éthologie (étude de l'espace, de la distance, du territoire et des systèmes de signalisation propres au mouvement) sont utilisés.

Les masques

Le masque est l'une des créations humaines les plus anciennes et les plus répandues dans toutes les cultures. « Avant que nous ne connaissions les métaux, lorsque les chevaux étaient sauvages et que l'homme vivait avec les animaux, le masque existait déjà. Il vivait dans des grottes où il sculptait l'image des créatures avec lesquelles il vivait (rennes, ours, etc.) et sa propre image, masquée. Avant de se peindre le visage, il peignait son masque ». (Ardiles, 1949)

Dès le troisième mois de vie, le bébé répond par un sourire lorsqu'il voit le visage de l'adulte (signe de Gestalt). Le visage ou le masque de profil ne déclenche pas le sourire. Cela suggère une signification primitive (archétypale) et non apprise dans la perception de la forme...

Le visage humain est l'un des principaux vecteurs de messages de l'être humain, dont le mimétisme exprime les émotions ou tente de les dissimuler, adaptant l'individu aux attentes de la culture à laquelle il appartient.

Le masque est un visage artificiel - anthropomorphe ou zoomorphe - que l'on pose sur notre visage, ou que l'on recouvre totalement ou partiellement, afin de falsifier ou de cacher notre individualité.

Paradoxalement, ce visage artificiel reflète souvent nos sentiments et nos tendances les plus profonds, bien plus profondément que le vrai visage.

Ainsi, le masque est utilisé dans des contextes liturgiques, artistiques (théâtre, mime, danse ?), ludiques (carnaval, déguisements), pour dissimuler ou protéger, et constitue un élément très répandu dans les cultures.

En ce qui concerne la maladie, le masque est lié au chamanisme, pour obtenir la guérison. Dans ce cas, le masque représente « l'esprit » de la maladie ou de ses effets.

S'il est utilisé comme objet intermédiaire de communication, il a pour fonction de réduire la persécution de l'autre personne en dissimulant le mimétisme naturel. Il focalise également l'attention de la personne et le message peut alors atteindre sa cible.

Le masque, en tant qu'objet de communication intra-intermédiaire, a pour fonction de protéger le Moi et de faciliter l'expression des contenus internes (catalyser le Moi).

(in « Teoria y Técnica Psicodramática » ; J. Rojas Bermúdez)

Fonction de la musique dans la psychodanse

La musique dans la psychodanse (ou dans le psychodrame, en l'absence d'un thème apparaissant spontanément pendant l'échauffement) peut fournir le scénario, en réduisant l'engagement des participants à leur propre contenu ; par la suite, elle peut **mettre en évidence leurs modèles de comportement**.

Travail individuel

1. Complémentaire
2. Supplémentaire
3. Inductif

Travail en groupe

1. Homogénéisation
2. Facilitateur
3. Inhibiteur

Complémentaire - Utilisé lorsqu'il est difficile de créer des liens.

Ex : une musique de berceuse lorsque l'on veut se concentrer sur une relation mère-enfant.

Supplémentaire - Utilisé pour combler une partie manquante du rôle du protagoniste.

Ex : le protagoniste pense comme un enfant, agit comme un enfant, mais ne se sent pas comme un enfant. En agissant sur la zone corporelle du Noyau du Soi, la musique conduira à une meilleure expression du rôle et à une interaction ultérieure avec le rôle complémentaire.

Inductive - Musique utilisée pour rendre plus actifs certains rôles.

Ex : si le climat émotionnel est diffus et que, face à une situation conflictuelle, le protagoniste, au lieu d'endosser un certain rôle, résiste en endossant un autre rôle afin d'échapper à la situation.

Homogénéisation -

Ex : échauffement non spécifique ; dramatisations ; avant les commentaires, afin de permettre au groupe de se détendre après une dramatisation intense.

Facilitateur - Stimulus musical qui facilite le surgissement de l'émergence groupale.

Ex : le directeur remarque que l'un des membres est moins en accord avec le groupe et souhaite faciliter l'émergence d'une explosion émotionnelle.

Inhibition - Vise à réduire la production trop intense de matériel verbal ou dramatique.

Ex. Si l'un des membres se souvient d'en avoir poussé un autre, et que celui-ci en pousse un autre, générant ainsi une atmosphère très agressive..