

#### INTRODUCTION

Un groupe thérapeutique d’affirmation de soi a eu lieu au printemps 2006 au sein de l’Unité de Thérapies Comportementales et Cognitives de l’ULg.

L’originalité du programme tient à l’association de techniques théâtrales à un programme de thérapies comportementales et cognitives « classique ».

En expérimentant la pratique de l’acteur, ce groupe visait à permettre aux participants de s’entraîner à se mettre en éveil, d’élargir leurs champs de perceptions et de compréhensions, de prendre conscience du langage du corps en dehors de la phrase verbale, de rechercher les mécanismes qui empêchent de s’affirmer, et de mettre en place des compétences qui améliorent l’affirmation de soi et augmentent ainsi les possibilités d’action.

Alors que Dominique Roodthoof, comédienne et metteuse en scène, a accompagné les participants dans l’expérience de l’acteur et les apprentissages qu’ils peuvent en retirer, Danielle Sarto, psychologue, a éclairé les participants sur les concepts d’affirmation de soi et leur mise en pratique par des jeux de rôle en lien avec des faits de la vie quotidienne.

#### **Contenu des séances de théâtre :**

Dans le travail de l’acteur, il y avait une alternance entre d’une part des exercices que les participants vivent pour eux-mêmes (expérience introspective); et d’autre part, des jeux qui demandent un dialogue et exigent un interlocuteur, que ce soit un partenaire ou le public (expérience “extrospective”).

#### 1ère& 2ème séance: Utilisation de l’espace :

Faire connaissance et créer le groupe par des exercices d’acteurs, simples et amusants qui développent l’attention, les antennes et la concentration. Permettre ainsi au corps de se mettre en état d’éveil. Augmenter la souplesse et la mobilité: (du corps comme de l’esprit) dans des jeux collectifs et centrés sur l’espace, avec comme premier but: le plaisir et la décontraction.

#### 3ème et 4ème séance: Exploration des cinq sens

Les pratiques sont centrées sur les richesses de perceptions liées aux cinq sens. Les participants sont guidés dans différentes expériences (vue, ouïe, kinesthésie, odorat, goûter) qui mobilisent le corps et l’imaginaire simultanément, en s’influençant étroitement. C’est ainsi que l’acteur développe à la fois sa sensibilité et son intelligence.

#### 5ème et 6ème séance: Le comportement non verbal

Prendre conscience des commentaires non verbaux qui accompagnent notre être: on n’est jamais neutre. Observer nos gestes imprégnés non seulement de l’état dans lequel nous sommes, des émotions qui nous traversent mais également des fonctions sociales, des codes culturels, de la qualité de l’interlocuteur etc. Prendre conscience des messages contradictoires entre ce qui se dit et ce qui se vit.

#### 7ème et 8ème journée : Les mots d’auteur

En partant de la lecture de textes, chercher à s’approprier la langue de l’autre, à vivre la situation d’un personnage en cherchant à travers “l’étranger”, ce qui peut nous ouvrir vers d’autres choix que ceux que l’on exerce habituellement.

#### 9ème et 10ème journée : Le partenaire sur le plateau

En partant de la lecture de scènes, dans l’espace, s’entraîner à l’écoute active et à l’observation, se centrer sur les réactions que peuvent susciter un partenaire, une situation imprévue.

#### METHODOLOGIE

##### Procédure

Six personnes ont fait partie de ce groupe thérapeutique de 30 heures réparties sur 10 séances (2 soirées de 3 heures/semaine), alternant une séance avec la comédienne et une séance avec la psychologue.

Les patients ont rempli les questionnaires suivants avant la première et après la dernière séance.

##### Outils

- Beck Depression Inventory (Beck, 1983)
- STAI version trait (Spielberger, 1983)
- Echelle d’affirmation de soi (Rathus, 1973)
- Échelles de communication, (Cungi, Bouvard & Rey, 1998)
- Echelle d’affirmation de soi (Cungi, Bouvard & Rey, 1998)
- Echelle d’estime de soi (Rosenberg, 1969)

#### RESULTATS

- L’anxiété trait moyenne en pré test (56.66+10.9) est plus élevée qu’en post-test (50.8+10.1) (t=2.75; p=0.04)
- Les résultats au BDI sont significativement plus bas après le groupe (7.5+7.5) qu’avant (18+9.8) (t=5.3; p=0.003).
- De même, les scores moyens à l’échelle de Rathus sont plus bas après les sessions de groupe (110.1+31.2) qu’avant (126.3+36.3) (t=3.68; p=0.014).
- L’affirmation de soi (Cungi *et al.*) est significativement plus élevée après les sessions (61.5+21.8) qu’avant (46.3+22.8) (t= -2.68; p=0.04)
- Les scores à l’échelle de communication et d’estime de soi ne sont pas modifiés de façon significative.
  
- En pré-test, le BDI est inversement corrélé au test d’estime de soi (r= -0.88; p=0.018).
- En post-test, le BDI est corrélé à la STAI trait (r=0.86; p=0.025).

#### CONCLUSION

Le groupe thérapeutique a donc permis une baisse de l’anxiété trait et une augmentation de l’affirmation de soi. En outre, le score de dépression a considérablement diminué, passant de la catégorie « dépression légère » à la catégorie « absence de dépression ». On aurait pu s’attendre à ce que l’estime de soi s’améliore, d’autant plus qu’elle est corrélée au score de dépression en pré-test, mais cela n’a pas été le cas. Le score de communication n’a lui non plus pas changé, peut-être parce que l’accent a plus été mis lors de la formation sur le ressenti que sur les techniques de communication.

Un second groupe d’affirmation de soi par la pratique de l’acteur est prévu prochainement. Il serait intéressant de mener en parallèle un groupe affirmation de soi classique et un groupe qui associe affirmation de soi et pratique de l’acteur pour voir ce que cette dernière technique peut apporter à un groupe d’affirmation de soi.