

UN GROUPE EXPLORATOIRE DE DvT AVEC DES FEMMES AYANT VÉCU
L'INCESTE

HISTORIQUE

Travailler avec des groupes d'entraide pour femmes ayant subi l'inceste – quel est mon parcours ?

« *Il y a des océans de larmes que les femmes n'ont jamais versées, car on les a habituées à emporter dans leur tombe les secrets de leurs parents, les secrets des hommes, les secrets de la société et leurs propres secrets.* » (Clarisse Pinkola Estes, 1992).

J'ai commencé à travailler au centre des femmes de Montréal en Juillet 2014. Pourquoi vouloir travailler avec cette population si vulnérable? Me sentais-je prête à entendre des atrocités encore et encore? Quelques années auparavant, j'avais travaillé dans le milieu carcéral féminin et j'avais été témoin d'histoires morbides. Mais j'avais aussi entendu le cri de vie de ces femmes incarcérées, avait été touchée par leur force, leur créativité dans un espace sans liberté, touchée de les entendre se raconter, d'être le témoin de leur soutien mutuel, de la confiance qu'elles m'offraient et l'importance de l'humour et du potentiel de jeu comme pouvoir de liberté et d'expression.

Les femmes, qui participaient au groupe étaient libres, mais *enfermées de l'intérieur* comme me l'a dit un jour une des participantes. L'inceste reste encore tabou dans nos sociétés, on le cache, l'enfouit, on en a honte. Ces femmes, qui ont subi ce crime, sont re-victimisées par une société en situation de déni complet. En tant que femme, qui a été aussi confrontée à la souffrance, je ne me reconnais dans cette société. Les accompagner sur la voie de la guérison, entendre leur cri, mais aussi leur force me permet aussi de

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

changer, de grandir et de donner une voix à celles qui sont étouffées, qui ne sont pas entendues et rejetées par une société en déni de toute responsabilité.

Je percevais aussi que la dramathérapie comme une autre voie d'exploration que celles utilisées dans les groupes d'entraide qui sont centrés sur la parole. J'ai commencé à animer, avec une étudiante en sexologie, mes deux premiers groupes d'entraide pour les femmes ayant subi l'inceste. Deux fois par semaine, j'ouvrais un espace sécuritaire pour ces femmes (18 ans et plus) qui ont vécu un traumatisme dépassant tout entendement et dont les conséquences sont multiples et parfois irréversibles.

J'ai commencé à travailler avec ces groupes avec dans les mains un guide d'intervention, et en me basant sur mon expérience et mon intuition, sans certitude et avec des doutes sur ma capacité de garder une distance thérapeutique suffisante avec elles, pour elles, pour le groupe et pour ma propre santé psychique et celle de ma stagiaire.

J'ai pris confiance peu à peu en mes capacités à aider ces femmes grâce à mon expérience de thérapeute. Au début, j'ai d'abord introduit très prudemment des exercices de dramathérapie, par peur de les traumatiser plutôt que de les aider dans leur processus de guérison. J'ai pris en charge un nouveau groupe en hiver.

Grâce à l'expérience acquise et une analyse approfondie des thérapies par les arts avec les personnes ayant vécu un choc post-traumatique (notamment Meekums, 2006; Lubin & Johnson, 2008; Sajnani & Johnson, 2014), j'ai utilisé la dramathérapie comme un outil d'intervention principal. Cela a permis aux participantes, au travers de jeux de rôles et de mises en situation, de développer une meilleure affirmation de soi et de trouver des stratégies pour exprimer leurs émotions (Miller & Johnson, 1997). Plusieurs ont dit à la

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

fin de nos rencontres combien les mises en situation les avaient aidées à mieux identifier certains comportements négatifs et aider à trouver de meilleures stratégies.

À l'été 2015, j'ai proposé à plusieurs femmes, qui avaient déjà participé à un ou plusieurs groupes, de participer à 6 rencontres hebdomadaires dans le cadre d'un atelier exploratoire de la *Transformation développementale (DvT)*.

Six participantes s'y sont inscrites, par défi ou par plaisir du jeu.

L'INCESTE

« When you were abused, your boundaries, your right to say no, your sense of control in the world, were violated. You were powerless. The abuse humiliated you, gave you the message that you were of little value. Nothing you did could stop it. » (Bass & Davis, 1994, p.39)

Selon l'article 151 du Code criminel canadien, l'inceste est : *« un abus sexuel commis par toute personne qui, à des fins d'ordre sexuel, touche directement ou indirectement, avec une partie de son corps ou avec un objet, une partie du corps d'un enfant âgé de moins de 16 ans ».*

Au centre des femmes de Montréal, nous rejoignons SgROI (1986) dans la définition de l'inceste : non seulement au lien de parenté que l'enfant victime peut avoir avec son abuseur mais avec tout adulte significatif de l'entourage de l'enfant. L'inceste est donc un événement traumatique survenu dans l'enfance. *« L'inceste est avant tout un abus de pouvoir d'un adulte sur un enfant »* (Centre des femmes de Montréal, 1995, p.7).

Selon le *Ministère de la Sécurité publique du Québec* (2008), une femme sur trois a été victime d'au moins une agression sexuelle depuis l'âge de 16 ans au Québec, et 68 % des victimes sont âgées de moins de 18 ans. Un peu plus de 8 victimes sur 10 connaissent leur agresseur.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Les conséquences dommageables de l'inceste sont nombreuses et souvent induites par un choc post-traumatique. Elles peuvent inclure des difficultés sexuelles, de la culpabilité, de la honte, de la dépression, une faible estime de soi, un manque de confiance en soi et en l'autre, des idées suicidaires, des automutilations, des difficultés relationnelles, des troubles de l'alimentation, des problèmes identitaires, une re-victimisation, etc. (Grand & Alpert, 1993). Ces symptômes peuvent se manifester à différents moments de vie de la victime, qui va développer des mécanismes de survie et de défense pour tenter de vivre (Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle, 2012).

Selon le centre des femmes de Montréal, un traumatisme est défini comme étant une violation qui bouleverse profondément les schèmes de représentation de soi, de l'autre et du monde en général (1995, p. 8). Dans le cas du traumatisme dû à l'inceste, l'enfant ne croit plus que le monde extérieur est sécuritaire, qu'il existe un certain ordre bien établi et que l'adulte est là pour le protéger. Il devient donc vulnérable aux autres. Les sentiments de l'enfant sont bafoués et exploités par une plus grande emprise de l'adulte qui conditionne la victime à se soumettre à des transactions malsaines ou pathologiques (Haesevoets, 2011). Souvent, l'enfant, au moment du traumatisme, ne peut l'intégrer psychiquement et va nier sa réalité intérieure et éviter tout contact avec ses émotions (p.9). Les enfants qui subissent cet abus vont souvent se dissocier et « sortir de leur corps » – comme plusieurs femmes me l'ont décrit – pour ne plus ressentir la douleur : « parce qu'évoquer ce corps-là, c'est parler de trop, et parfois redire, c'est refaire » (Haesevoets, 2011, p.12).

Cette dissociation peut avoir un impact important sur le développement social et émotionnel de l'enfant, ainsi que sur sa structure identitaire (James, Forrester & Kim,

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

2005). C'est d'ailleurs souvent par le corps que le traumatisme resurgit, en présentant des symptômes psychosomatiques comme l'anorexie, la boulimie, l'énurésie, l'insomnie, les migraines et divers maux (Haesevoets, 2011).

Dénoncer l'inceste, c'est briser le silence qui le rend possible. L'inceste n'est pas seulement une affaire de famille, mais participe à un abus de pouvoir de la société, dans le sens où elle est souvent dirigée contre des enfants ou des jeunes filles (Dussy, 2009). Il faut donc agir, comme le dénoncent plusieurs mouvements féministes (Amstrong, 2004), sur une transformation sociale plutôt que voir l'inceste comme une pathologie et un acte barbare qu'il vaut mieux taire plutôt que de dénoncer.

Au centre des femmes, nous utilisons le groupe d'entraide pour aider les femmes, qui ont vécu l'inceste à briser l'isolement et à se sentir acceptées, sans honte, même avec les horreurs auxquelles elles ont survécu ainsi que diminuer la stigmatisation associée avec le traumatisme (Miller & Johnson, 1997; Lubin & Johnson, 2008).

L'APPROCHE DE TRANSFORMATION DÉVELOPPEMENTALE (DvT)

« DvT is a performative practice based on the axiom that experience is nonrepeating, causing instability throughout Being » (Johnson, p.12, 2013).

La transformation développementale est une approche d'improvisation thérapeutique basée sur le jeu libre entre client et thérapeute.

L'approche de DvT se fonde sur la théorie suivant laquelle l'Être est instable et que toute expérience du monde est nouvelle et non répétitive. L'humain va chercher à tout prix à donner un sens aux changements constants de la vie, à contrôler le chaos en essayant de créer des formes répétitives et en définissant ce qu'il perçoit par des images, des mots,

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

des concepts, etc. L'homme cherche à stabiliser son expérience unique en générant l'ordre et en réduisant l'intolérable ambigüité que chaque moment de vie ne peut être répété (Johnson, 2014). Ainsi, l'homme crée l'illusion de stabilité (Johnson, 2009).

La DvT ne peut réduire l'instabilité de l'environnement mais peut aider à réduire la peur de l'homme face à ce chaos. L'objectif est d'aider les clients en thérapie à réduire leur peur et à se sentir mieux armés face aux situations instables. Accepter la diversité et la différence plutôt que chercher à tout prix à étiqueter les choses pour se rassurer.

C'est à travers le corps, les relations et les changements que l'homme est le plus affecté par l'instabilité. La DvT offre la possibilité au client d'explorer avec le thérapeute ces trois dimensions dans un espace de jeu. La DvT privilégie l'improvisation basée sur la conscience corporelle plutôt que sur le répertoire de rôles et d'histoires prédéfinies (Mayor & Dotto, 2014). Le client et le thérapeute improvisent donc ensemble avec des scènes et associations libres émergeant de leur interaction et se transformant continuellement (Porter, 2000). Les images sont jouées et changent en fonction du jeu. Le thérapeute est l'objet de jeu du client et l'espace de jeu est le contenant thérapeutique (Galway, Hurd, Johnson, 2003). Le professionnel est attentif aux différents changements corporels du client et y répond en lui offrant différents rôles et images. Les associations libres de jeux explorés en DvT permettent l'émergence du matériel subconscient et l'exploration des différentes facettes du soi dans un espace potentiel d'interactions ludiques.

Dans cette approche, les séances de groupe commencent par une activité en cercle de sons et mouvements puis le thérapeute définit des images qui émergent de cette première partie. Des rôles se dessinent, amenant une certaine structure de jeu pour finalement

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

laisser les rôles se transformer, évoluer à nouveau et jouer avec ce qui est présent et absent à la fois. Le thérapeute guide le groupe en partant d'activités structurées vers des interactions plus complexes et moins directives. L'objectif du thérapeute est de garder les clients dans l'espace de jeu où chacun peut exprimer ses émotions (Miller & Johnson, 1997).

Si une personne est capable de jouer, elle est donc capable de développer de la résilience, de s'adapter aux changements de situations et d'être flexible. Si un patient est capable de jouer avec ses émotions et le vécu de ses problèmes, c'est qu'il est capable du recul, de créer une distance et de ne pas se sentir envahi et submergé par elles. Jouer avec ce qui est vécu, ressenti, permet de lâcher prise, de le laisser se transformer et de nous transformer. L'approche de DvT apprend au client et au thérapeute à jouer avec leurs imperfections et à accepter leur complexité d'être humain (Dintino, Steiner, Smith & Gallaway, 2015).

La DvT apprend au client et thérapeute à naviguer sur une mer houleuse en acceptant que le point d'équilibre change en fonction des vents (Johnson, 2009).

ÉTUDE DE CAS

Historique

Depuis plus d'une année, j'entends ces femmes témoigner de leur perte de contact et même de leur dissociation avec leur corps, de leurs difficultés dans les relations interpersonnelles et plus intimes, dans leurs besoins de contrôle ou au contraire dans la recherche extrême d'instabilité. Quand je les écoute, je ne peux que faire des parallèles

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

avec l'approche de DvT qui sonne comme un outil d'intervention approprié abordant les thématiques récurrentes des conséquences liées à l'inceste.

La Société Internationale de Recherche sur la Dissociation recommande d'utiliser les thérapies par les arts pour accéder à la mémoire traumatique dissociative vécue par les enfants maltraités (Miller, Forrester & Kyongok, 2005). Utiliser l'approche de DvT avec ces femmes ayant vécu l'inceste peut leur permettre de développer une plus grande conscience corporelle et une réappropriation de leur corps. Elle peut aussi diminuer l'utilisation de la dissociation comme mécanisme de défense, réduire le sentiment de honte lié à l'inceste, et avoir la possibilité de rejouer avec l'impact du traumatisme afin de relativiser la peur qui lui est liée (Johnson, 2014).

C'est donc au début de l'été que je tente l'aventure. Six volontaires de différents groupes d'entraide précédents s'inscrivent aux six rencontres de DvT.

Six femmes qui m'ont fait confiance jusqu'à présent, que j'accompagne dans leur processus de guérison et qui ont tout de suite accepté d'embarquer avec moi sur ce navire houleux, sans savoir par où nous commencerions, où nous emporterait le vent et où atterririons.

Participant

Les noms des participantes ont été changés pour respecter la confidentialité. Elles ont cependant souhaité décrire ce qu'elles avaient vécu et chacune m'a aidé à écrire quelques phrases pour chacune.

Dominique, la cinquantaine, est la plus ancienne du groupe. Elle a été abusée par son père quand elle était enfant et n'en a pris conscience que vers la quarantaine. Elle vit avec son

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

conjoint. Ils ont trois filles adultes. Elle a peu d'amis et a difficile à donner sa confiance. Elle souffre souvent de migraines. Il y a quelques années, elle a appris qu'une de ses filles avait elle aussi, été abusée par son père. Dominique est une femme forte, courageuse et très créative. Elle a beaucoup d'empathie pour les autres participantes. Elle possède un grand talent artistique. Elle répond toujours positivement et avec plaisir à toute proposition de participer à un nouveau groupe.

Murielle, la cinquantaine, a été abusée par son père depuis qu'elle était toute petite jusqu'à ses 11 ans. Il y a quelques années, en faisant une démarche de thérapie psychocorporelle, le traumatisme a refait surface. Elle a deux filles, jeunes adultes. Elle a la conviction qu'une de ses filles a aussi été abusée par un de ses ex-conjoints. Elle souffre de beaucoup de symptômes psychosomatiques reliés au traumatisme. Murielle est une femme sensible et généreuse. Elle est ouverte aux nouvelles expériences, même si elle a conscience que les défis sont peut-être trop grands pour elle, comme s'inscrire au groupe de DvT!

Suzanne, la quarantaine a été abusée par son beau-père et a vécu d'autres abus physiques et psychologiques durant toute son enfance et adolescence. Suzanne est hypersensible du corps et a difficile à gérer le contact physique. En général, elle se méfie des autres, vit seule et se sent bien avec ses choix. Suzanne est motivée et pleine de ressources. Elle affronte ses problèmes et difficultés et relève facilement les défis, comme celui de participer au groupe de DvT alors qu'elle sait qu'elle devra affronter sa difficulté face au toucher, être créative et spontanée!

Jackie a été abusée par son frère et un ami d'une de ses familles d'accueil. Elle a été aussi abusée par son père et a vécu avec un partenaire porté sur la pornographie juvénile.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Âgée d'un peu plus de vingt ans, elle est la benjamine du groupe. Elle a été placée très jeune en famille d'accueil, parce que sa mère, monoparentale, se droguait et est schizophrénie. Elle a difficile de poser ses limites et de dire ses besoins. Elle est spontanée, pleine de ressources et résiliente. Jackie aime le travail corporel et ludique et c'est avec un grand oui et plaisir qu'elle s'est inscrite au groupe.

Cassandra, cinquante ans, a été abusée par son oncle alors qu'elle était adolescente. C'est une femme intense mais à fleur de peau. Elle a été hospitalisée, il y a peu en raison d'un malaise cardiaque peu de temps avant de témoigner de son histoire devant un des groupes d'entraide. Elle vit avec ses deux filles, est créative, drôle et remplie d'imagination. Elle aime jouer au clown, est très ludique et spontanée. C'est avec grande confiance et curiosité qu'elle s'est inscrite au DvT.

Sofia, la quarantaine, originaire de Colombie, vit depuis huit ans au Québec. Elle a été abusée par son père pendant son enfance. C'est une femme qui pense souvent au suicide en raison des émotions intenses qui la submergent. Sa fille lui sert de bouée de secours et de raison de vivre. C'est une artiste douée d'un talent incroyable et d'un grand cœur. Ces peintures me font penser à Frida Khalo, qui est une de ses principales sources d'inspirations.

Voilà un portrait non exhaustif de ces femmes guerrières, qui ont toute mon admiration et qui me font totalement confiance dans cette aventure!

Analyse d'une rencontre

- La première rencontre

J'ai consacré une grande partie de la première rencontre à entrer doucement dans l'espace de jeu. Le groupe s'est étiré pendant un temps et a passé plusieurs minutes dans l'exercice de sons et mouvements avant d'explorer les images émergentes du groupe. Les thèmes de cette première rencontre abordaient la peur, l'appréhension de ne pas savoir vers où on va et où on est, le choix ou non de se protéger ou de se défendre face au danger. J'ai emmené le groupe en pleine jungle avec le thérapeute transformé en animal sauvage qu'elles fuyaient ou essayaient d'appivoiser. Il y a eu beaucoup de plaisirs et de jeux physiques lors de cette première rencontre. Même si certaines participantes étaient plus en situation d'attente ou d'observation, elles étaient toutes présentes dans l'espace de jeu et elles m'ont confié, en fin de rencontre, avoir éprouvé du plaisir à jouer, même si cette situation les amenait en dehors de leur zone de confort.

- Deuxième rencontre

J'ai instauré, en début de rencontre, un accueil des participantes. Toutes sont assises en cercle et parlent librement.

Après avoir fait le tour, les participantes se lèvent et forment un cercle. Je dirige l'échauffement qui consiste à prendre contact et conscience de son corps par des étirements et relâchements des différentes parties du corps. Nous entrons ensuite dans l'espace de jeu par un rideau que le groupe a choisi d'imaginer en velours de couleur rouge. Après m'être assurée, par des échanges de contacts visuels, que toutes les

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

participantes sont présentes dans l'espace, nous repoussons le rideau. Je note que Murielle fait un balancement de gauche à droite et j'invite le groupe à suivre son mouvement. Je structure le groupe pour laisser émerger des images. Murielle a rajouté, avec mes encouragements, un son proche d'un raclement de gorge. Ce son est important pour elle, qui nous a expliqué, au cours de l'accueil, qu'elle ressentait un certain blocage dans la gorge en raison d'émotions qu'elle refoule, qu'elle enfouit à l'intérieur du corps. Quand elle se racle la gorge, je l'assure de la justesse du son et Murielle éclate de rire. Le mouvement passe ensuite à sa voisine et ainsi de suite. Les participantes sont présentes et participatives. Sofia a plus de difficultés à suivre les sons et mouvements mais sourit et offre un geste à son tour. Elle est présente dans l'espace ludique même si elle est moins en contact avec son corps.

Suzanne a difficile à transformer le mouvement mais elle s'efforce avec mes encouragements d'offrir de nouveaux sons et mouvements. Au deuxième tour, l'énergie du groupe augmente et j'invite les participantes à interagir en imitant le geste de la voisine. Nous passons ici d'une structure simple avec peu d'interactions à une structure basée sur l'interaction entre les participantes. Dominique et Cassandra, les deux plus spontanées, vont vers d'autres participantes. Je décide de ramener le groupe vers plus de structure remarquant le retrait de Suzanne et Sofia qui ont plus de difficulté à être spontanées. Cela permet aussi aux autres d'en prendre conscience.

J'imité physiquement la rigidité de Suzanne et le groupe se joint à moi pour ce mouvement plus structuré. Suzanne sourit. Elle sait que je l'ai remarquée. Nous faisons passer un mouvement de vague et Cassandra finit par se retrouver au milieu du cercle à faire une petite danse. Elle invite Suzanne à se joindre à elle. Nous nous joignons à la

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

danse tout en restant en cercle. Chaque participante s'implique dans la danse qui lui permet de s'exprimer. Sofia est la moins présente physiquement; elle frappe des mains. Dominique casse à nouveau le cercle et prend le bras de Suzanne pour l'entraîner dans la danse.

Les autres participantes se joignent à ce mouvement sauf Sofia qui continue de frapper des mains. Dominique change de partenaire et vient chercher Sofia qui finit par danser avec elle. Tout le groupe est engagé dans cette danse que je structure en demandant régulièrement de changer de partenaire pour permettre à chaque participante d'avoir un contact privilégié avec chacune, tout en gardant une interaction interpersonnelle dirigée. Cette méthode permet à Sofia de participer aussi à l'action. Après quelques minutes, l'énergie du groupe retombe et Jackie s'arrête et se met en position de pont, les bras se balançant dans le vide et incarne la fatigue qu'elle a nommée au cours de l'accueil.

Cassandra se met à la masser et je fais remarquer aux participantes, à nouveau réunies spontanément en cercle, que nous venons de perdre Jackie qui est fatiguée et a besoin de repos. Une partie du groupe continue à bouger sur place, l'autre est attentive à Jackie. Je décide de définir une scène en partant de Jackie comme objet de jeu pour la personnifier.

Thérapeute : Il faut mettre Jackie au lit, elle est fatiguée...

Le groupe pousse un « Ohhhh » de compassion, mais attend que je dise ou fasse un mouvement. Le groupe démontre ici son besoin de structure et de rôles définis.

Thérapeute (montrant une place au sol, au centre du cercle formé par les participantes) : Nous t'avons préparé un lit pour que tu puisses te reposer.

Jackie : C'est vrai?

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Jackie se couche par terre et y prend un grand plaisir. Je lui mets un oreiller sous la tête, le groupe me regarde faire.

Suzanne : Chanceuse... (Elle semble déçue qu'il n'y ait pas de lit pour elle.) Je décide de ne pas répondre à sa demande pour centrer l'attention du groupe sur une participante; Jackie qui avait exprimé la première sa fatigue.

Thérapeute : Ben oui, je suis désolée Suzanne, il n'y a qu'un lit!

Cassandra (allant en direction de Jackie) : Puis-je la bercer?

Thérapeute : Mais oui, j'attendais que l'une de vous propose de lui chanter une berceuse pour l'endormir.

Cassandra s'agenouille au pied de Jackie. En lui berçant doucement les pieds d'un côté à l'autre, elle commence à chanter une berceuse que tout le groupe entonne. Jackie devient l'objet de jeu du groupe. Je varie ma façon de chanter mettant plus ou moins d'intonation dans ma voix. Les réactions du groupe sont plus fortes quand elles m'entendent chanter avec plus de puissance et de dissonance. Cassandra et Dominique sont activement engagées dans le bercement alors que les autres observent. Je sens que le groupe est en attente. Son énergie diminue dans le doux bercement. J'invite le groupe à dynamiser Jackie qui avait expliqué au cours de l'accueil qu'elle avait bien dormi après la séance de DvT de la semaine dernière parce qu'elle elle avait beaucoup bougé. Elle a expliqué qu'elle se sentait plus fatiguée aujourd'hui. Je décide de la redynamiser pour observer la réaction du groupe.

Thérapeute : J'ai besoin de vous pour ré-energiser Jackie, car elle avait bien dormi la fois passée.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Cassandra : On va lui balancer notre énergie.

Les participantes s'agenouillent autour de Jackie et mettent leurs mains sur son corps. On commence à la secouer doucement et à la rafraîchir par notre souffle.

Thérapeute : On prend notre énergie dans nos mains pour l'offrir à Jackie

J'invite les participantes à se joindre à l'action, ce qui a pour effet de diminuer l'anxiété de certaines participantes qui ne savaient plus que faire. J'intensifie le mouvement et les sons pour dynamiser et énergiser Jackie. Le groupe me suit avec entrain.

Thérapeute : C'est un grand moment pour Jackie qui vit l'élévation. L'énergie se transforme et nous allons l'aider à s'élever.

Jackie (il y a de l'excitation et de la confiance dans sa voix) : Vous allez me lever pour de vrai?

Thérapeute : Oui, oui Jackie, l'heure est venue. Attention à sa tête Sofia. Tu peux la soulever et nous ferons le reste!

J'explique ce que nous allons faire et le groupe montre son désir d'offrir à Jackie cette élévation. Une action qui demande beaucoup de confiance de la part de Jackie dans le groupe et en chaque participante. Toutes se redressent ensemble et nous sur-élevons Jackie. L'énergie est très haute et nous continuons à murmurer des « huummmms » tout en maintenant Jackie en l'air. Après un tour de l'espace de jeu, nous la redéposons. Cassandra décide de l'enraciner en plantant son énergie dans le sol. J'aide ensuite Jackie à se relever. L'énergie diminue et le groupe se sent coincé dans une impasse. Pour ramener le groupe dans l'espace de jeu, j'invite les participantes à trouver leur lit puisque

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

plusieurs disent qu'elles sont vidées de toute leur énergie et qu'elles sont fatiguées. Chacune s'allonge après avoir choisi son emplacement. Je leur chante une berceuse et demande à chacune d'elles si elles se sentent bien. Il y a ici la répétition d'une improvisation passée, mais avec une variante. Cette fois-ci, elles ont toute l'occasion de se reposer et moi de chanter pour elles. Je deviens ici l'objet de jeu. Je personnifie le rôle de la mère protectrice cherchant le bien-être de ses enfants. Je commence par chanter et par sauter au-dessus de chacune d'elle, amenant un risque, un danger dans leur repos. Cette image parle de leur vécu, car plusieurs se sont fait abuser dans leur lit et personne ne les a protégées. La plupart ne bougent pas quand je passe au-dessus d'elle, me laissant faire ce que je veux. Certaines se protègent et il m'est plus difficile de les enjamber. J'explique à voix haute les différentes stratégies que j'ai observées. Sofia finit par me bloquer avec ses jambes. Je ne peux plus bouger. Que cherche-t-elle? Veut-elle me garder juste pour elle et ramener l'attention du groupe vers elle? M'emprisonner comme le sentiment qu'elle a vécu dans le passé avec son abuseur? Les autres restent couchées mais se redressent pour mieux voir ce qui se passe. Je décide de transformer la scène et de l'amener vers le vécu traumatisant, tout en vérifiant si les participantes l'acceptent.

Thérapeute : Je ferme la porte Sofia, car tout le monde dort et personne ne peut nous voir. Es-tu d'accord?

Je fais référence, dans l'espace de jeu, aux vécus traumatisant concernant le père qui souvent venait dans la chambre de sa fille quand elle dormait.

Sofia : Oui, je suis d'accord.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Thérapeute (tenant la poignée dans les mains et suspendant l'action) : *Tu es sûre?*
Ça ne te dérange pas? Je vais éteindre les lumières aussi.

Sofia : *Oui. Ça va.*

Thérapeute (fermant la porte) : *Les autres, vous pouvez faire ce que vous voulez.*

Jackie (se redressant) : *J'ai peur!*

Suzanne : *Ouais!*

Je personnifie la scène et crée une distance esthétique pour que nous puissions jouer avec le traumatisme puisque les commentaires des participantes démontrent bien que ce qui est joué est une représentation de leur vécu traumatique et Sofia semble prête à y participer. Je me transforme donc en un animal qui pousse de longs râles et m'approche intimement et avec une certaine agressivité de Sofia. Plusieurs participantes se sont redressées et attendent la suite. Sofia se laisse faire et semble figée comme si elle faisait face à un moment de stress dû à l'agression incestueuse.

Thérapeute (en se tournant vers le groupe, mais en restant proche de Sofia) :
Regarde, ils se demandent ce qui va se passer!

J'intensifie l'incarnation physique d'un animal agressif et répugnant. Les participantes se regardent mais personne ne bouge. Sofia commence à réagir et à sortir de l'état léthargique. Elle se redresse et fait des grognements pour m'affronter.

Dominique : *Ah ouais, attaque Sofia, attaque!*

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Nous jouons ce face à face pendant un moment et, sentant que Sofia se défend, je m'avance vers les autres participantes en continuant mes cris et toujours en incarnant une bête hideuse. J'avance vers Suzanne qui reste assise.

Suzanne : Non non, tasse-toi minou!

Murielle : Ferme ta porte!

Toujours en grognant, je me rapproche de Suzanne qui finit par me repousser des mains. Je cherche une proie.

Suzanne : Non, non va-t'en!

Je m'approche de Jackie qui se met en boule. Je saute au-dessus d'elle pour me diriger vers Murielle qui se met également en boule.

Thérapeute : Hmmmm, il y a de bonnes stratégies ici!

Ainsi, je transforme la scène dans l'*ici* et *maintenant* en commentant les différentes réponses à mon comportement agressif. Je continue à marcher en cherchant une « proie ». Certaines participantes fuient mais restent assises comme si une partie d'elle ne pouvait se protéger de l'agression en raison de leur vécu. Suzanne devient un leader et finit par offrir une stratégie de protection au groupe.

Suzanne : On va se mettre en petit troupeau, cela ira mieux!

Suzanne, Dominique, Sofia et Cassandra se sont regroupées. Seule Murielle reste seule dans son coin, recroquevillée en petite boule, mais observant ce qui se passe. J'avance vers elles à quatre pattes. Cassandra saute sur mon dos et fait semblant que je suis un

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

cheval qu'elle peut dompter. Relâchement de la tension du groupe qui part dans un grand éclat de rire. Une stratégie efficace a été trouvée, Cassandra ose s'interposer.

Cassandra (faisant semblant de me frapper les fesses comme pour faire avancer un cheval) : *Allez, go GO!*

Je m'exécute et me soumetts à Cassandra qui me fait avancer au galop dans la salle, assise sur mon dos. Je fais semblant d'être exténuée. Au cours de cette scène, Cassandra joue un rôle de pouvoir sur moi et incarne ce que les autres auraient souhaité faire sans pouvoir passer à l'acte. Je joue exactement le rôle qui m'est demandé par le groupe afin qu'elles puissent explorer un rôle qu'elles n'ont pas pu jouer lorsque leur agresseur les maltraitait. Ici, elles ont l'occasion de l'explorer comme Cassandra ou d'en être témoins. La grande montée d'énergie me confirme la pertinence de la scène que je transforme pour faire un lien personnel avec la vie de Cassandra. Cette dernière raconte qu'elle mène une vie très active et intense émotionnellement, toujours dans l'action. Elle a eu dernièrement un infarctus et a réalisé qu'il fallait qu'elle change de rythme si elle veut continuer à vivre.

Pendant ce temps, Cassandra continue à me cravacher :

Thérapeute : *C'est comme cela que tu contrôles ta vie Cassandra!*

Cassandra reste sur mon dos et augmente la vitesse.

Thérapeute : *Je comprends que cela doit être fatigant. Au secours, au secours, mon cœur!*

Cassandra (me caressant les cheveux pour me calmer) : *Sht, shhhht.*

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Je fais semblant d'agonir au milieu du petit groupe formé à terre. Murielle est encore seule dans son coin, mais présente dans l'action.

Cassandra (mets mes bras et jambes en hauteur) : Mais non, mais non, tu ne vas pas mourir.

Dominique, Jackie et Cassandra m'aident à respirer en tenant des parties de mon corps en l'air. Je finis par me calmer.

Thérapeute (se redressant) : Excusez-moi, il faut que j'y aille!!

Cassandra : Mais non, repose-toi un peu

Thérapeute : Non non, il faut vraiment que j'y aille

Ici je me réfère au vécu de Cassandra. Après son infarctus elle souhaitait quitter immédiatement l'hôpital. Les autres participantes comprennent l'allusion et éclatent de rire alors que Cassandra me rejoint dans une course en cercle autour des autres participantes. Je transforme ainsi la scène en une poursuite entre deux voitures de course et finit par devenir un policier qui arrête Cassandra. Une nouvelle fois, je définis une scène permettant aux autres participantes d'être activement impliquées dans le jeu au lieu de rester spectatrices.

Thérapeute : Où est votre permis de conduire?

Cassandra : Oui oui j'en ai un.

Thérapeute (intimidant) : J'aimerais beaucoup le voir!

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Suzanne se lève. Je définis les autres rôles de la scène en demandant à Sofia restée assise à côté d'elle.

Thérapeute : Êtes-vous avec elle? Êtes-vous sa fille?

Suzanne (venant vers moi) : On est toutes avec elle!

Toutes les autres rient, exprimant à nouveau un soulagement de voir un membre du groupe assumer le rôle de défense face à mes attaques. Je remarque que le groupe prend plus d'assurance et a une plus grande capacité à se positionner face à la thérapeute qui joue un rôle de dominatrice.

Thérapeute : Que faites-vous toutes ensemble ?

Suzanne : Nous sommes en vacances dans la van.

Cassandra : Oui, on est dans un gros van et puis c'est vous qui n'avez pas freiné.

Thérapeute : Ah bien. Vous me tenir pour fautive alors que vous rouliez trop près de moi. Il vous faut garder distances.

Un conflit émerge et les autres participantes commencent à prendre la défense des autres. Je vais chercher Murielle qui est restée physiquement plus en retrait depuis un temps.

Thérapeute : Êtes-vous aussi du voyage ? Vous semblez distante?

Murielle hoche la tête pour dire oui.

Thérapeute : Puisque vous vous êtes tenue à distance de l'action, vous êtes à même de juger qui est en droit !

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Cassandra : Mais vous rouliez trop lentement!

Thérapeute (vers Murielle) : Est-ce que je roulais trop lentement?

Murielle : Vous sembliez avoir beaucoup de plaisir ensemble!

Thérapeute : Peu importe si j'ai éprouvé du plaisir, elle m'a emboutie!

Murielle ne sait que répondre et le conflit s'envenime entre Cassandra et moi. Les arguments fusent et nous finissons par nous quereller. Les participantes sentent la tension et y répondent de différentes manières. Jackie fait divergence et se transforme en un animal, probablement un lapin et saute autour de nous. Dominique vient derrière mon dos et me fait des petits massages pour me calmer en chantonnant. Le groupe tolère difficilement notre conflit et veut changer la scène.

Thérapeute (remarquant les changements) : Qu'avez-vous dans votre voiture? (montrant Jackie du doigt). Il me semble que vous avez un animal étrange? Et il saute! Et il y a quelqu'un qui joue avec mes cheveux pour changer de sujet!

J'explique ce qui se passe et permet ainsi de jouer avec la volonté du groupe de refuser le conflit. Dominique intensifie son mouvement et me transforme en marionnette par laquelle elle prend le contrôle du jeu.

La thérapeute : Il n'y a pas de conflit ici, on est des marionnettes!

Suzanne bouge mes mains et bras dans tous les sens.

Cassandra : Ah oui c'est notre petit singe Zorro qui fait cela.

Cassandra met en scène ce qui se passe et définit la scène en nous disant que nous sommes dans un zoo et je deviens un kangourou avec Dominique qui me manipule toujours. Cassandra essaye de donner des rôles d'animaux aux autres, mais l'énergie baisse. Cassandra revient à la scène précédente du van et demande qui souhaite embarquer avec elle. Toutes les participantes rentrent dans le bus conduit par Cassandra. Cette scène, moins personnifiée et plus légère, permet de ramener toutes les participantes activement dans le jeu au lieu d'avoir le jeu personnalisé sur une participante. Je choisis de rester d'abord à l'extérieur du van pour pouvoir mieux observer les participantes, mais Cassandra m'ordonne d'embarquer avec elles, ce que je fais. Le groupe décide d'aller à la plage. Cassandra conduit un vieux van et le groupe se suit en file indienne. Tout le monde est investi dans la scène qui demande peu d'interaction interpersonnelle puisque nous suivons la personne de devant. Sofia est à l'arrière et je propose de changer de conductrice pour qu'elle puisse aussi devenir plus *leader* du groupe. On inverse donc la file et Sofia devient le conducteur. Elle roule plus vite que Cassandra et le groupe réagit en criant plus fort. Sofia ne se sent pas à l'aise dans le rôle de conductrice et cherche Jackie pour qu'elle prenne sa place. Cassandra sort de la file et je sors aussi remarquant le déclin d'énergie. Je fais semblant d'être malade en raison de la sinuosité de la route. Je finis par vomir sur plusieurs participantes. Plusieurs reculent avec dégoût et l'énergie remonte. Dominique s'occupe de moi et essaye de me rincer, mais je continue à vomir sur elle.

Dominique : Aidez-moi il faut l'arroser!

Les autres participantes me jettent de l'eau et je leur demande d'en rajouter pour me nettoyer de cette puanteur. Je demande si une autre participante éprouve le besoin d'être

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

nettoyée. Dominique le demande. Je me pose la question du sens du jeu? Pour quelle raison Dominique et moi-même avons besoin d'être lavées? Du traumatisme d'avoir été salies par l'agresseur? Tout le monde l'aide. Je donne ensuite une serviette à chacune et Jackie me demande l'emplacement de la plage des nudistes. Je le lui montre et ainsi que la partie réservée aux autres, percevant que la majorité des participantes ne se sentent pas à l'aise avec la nudité.

Cassandra et Jackie sautent nues dans la mer. Je me joins au groupe et délimite bien les deux espaces. Je propose de ne tremper que le bout des pieds pour s'habituer à l'eau sachant que ces participantes ont une relation difficile avec leurs corps.

Suzanne : On pourrait se mettre en costume de bain.

Thérapeute : Oui, mais allons-y doucement.

La majorité du groupe finit par observer les deux qui semblent avoir beaucoup de plaisir dans l'eau.

Thérapeute : Ça va les sirènes?

Cassandra et Jackie : Super!

Elles font de grands mouvements larges et amples dans l'eau avec un grand sourire vers nous.

Dominique : Ça a l'air fun...

Thérapeute : Oui elles ont l'air de se sentir confortable... Alors ok, moi aussi j'enlève mon maillot de bain!

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Cassandra et Jackie : Yeeeahh!

Thérapeute : Hooo liberté, liberté!

Dominique : Liberté en costume de bain!

Suzanne et Dominique se joignent à nous, mais en gardent leurs maillots. Sofia et Murielle hésitent et restent sur le côté.

Thérapeute (demandant aux autres nageuses venues les rejoindre) : Cela ne vous dérange-t-il pas que nous nous joignons à vous qui êtes nues?

Suzanne : Non, il n'y a pas de problème.

En nageant, je vais vers Sofia et lui demande si elle veut nous rejoindre dans l'eau. Elle finit par nous accompagner. Je vais vers Murielle qui dit ne pas aimer l'eau et préfère nous regarder.

L'énergie du groupe redescend et je décide d'offrir une tournée générale ce qui enthousiasme les participantes. Chacune a l'occasion d'être vue par les autres et elles en profitent pour se demander réciproquement quelque chose de différent. Sofia demande un cocktail et je passe intentionnellement un temps plus long que pour les autres à le faire comme c'est celle que nous entendons et voyons le moins dans le groupe. Les autres commentent en disant qu'elle a de la chance!

Thérapeute : Tout dépend de ce que vous commandez!

Tout le monde boit et se regarde. Il y a une impasse et un certain inconfort dont émerge en moi une image, celle de la plage où il y a souvent des hommes qui regardent les femmes. Je décide donc d'incarner un homme qui, avec son verre à la main, observe les

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

femmes et je finis par m'approcher de plusieurs. Il y a des rires nerveux, des regards qui se croisent pendant que j'essaye de courtiser les participantes par des regards qui en disent long. J'ai un rire gras et les autres participantes rient de plus belle. Il y a un certain malaise qui s'installe, mais l'énergie du groupe est présente et je décide d'explorer plus loin le rôle du prédateur qui s'est déjà répété plusieurs fois dans ce jeu. Je tourne autour de Murielle qui baisse le regard plutôt que de croiser le mien. Elle a un rire nerveux, mais est présente dans le jeu. Elle se rapproche de Dominique pour chercher du soutien.

Dominique : Je quitte cette plage!

Thérapeute (vers Dominique) : Dommage, on commençait seulement à s'amuser!

Je vais vers Sofia qui trinque avec moi et ne semble pas trop perturbée par cette image. J'intensifie et caricature l'homme gras séducteur pour créer une assez grande distance esthétique, mais je suis consciente que Cassandra a été abusée par un homme similaire. Je vais vers elle.

Thérapeute : Toi là, t'es mon genre. Petite boulette, hmmmm!

Les autres rient à gorge déployée. L'énergie est élevée. Le personnage que j'incarne représente quelque chose de réel et de traumatisant pour Cassandra, mais je le caricature assez pour qu'elle puisse en jouer et je sais aussi qu'elle possède un répertoire de jeux assez large pour faire face au rôle d'agresseur que j'incarne. Nous interagissons et je tente de la séduire, mais avec grossièreté. Les autres sont très attentives au jeu.

Cassandra finit par se dégager de mon emprise et de loin me fait un doigt d'honneur à plusieurs reprises. Elle se rapproche de moi et me propose un combat.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Thérapeute : Mesdames, voici le combat que vous attendiez avec impatience entre la petite et la grosse boulette!

Je pose ainsi une distance esthétique de jeu qui permet aux participantes de s'identifier à la scène, mais avec une certaine intensité émotionnelle liée à l'agressivité et au pouvoir masculin.

Les autres applaudissent au combat et expriment leur consentement. Je fais le tour du groupe montrant les muscles et la carrure de grosse boulette. Je me fais huer.

Thérapeute : Wow, stop! On a besoin d'un arbitre.

Je suspends le combat pour donner un rôle à d'autres participantes. Suzanne accepte le rôle d'arbitre et le groupe encourage Cassandra. L'arbitre donne le signal de départ du combat. Cassandra se met en boule et fonce sur moi, mais m'évite. Elle revient au ralenti et le combat recommence. Je l'attaque et lui assène plusieurs coups, mais Cassandra finit par répliquer.

Jackie : Vas-y tite boulette!!!

On fait semblant d'être toutes les deux blessées. L'arbitre sonne la fin du premier round, mais Cassandra veut retourner au combat. L'arbitre sonne le deuxième round. Nous jouons toujours un combat, mais il y a transformation. Nous mimons la danse *Haka* des joueurs de Rugby de Nouvelle-Zélande qui consiste à intimider l'adversaire. Le conflit devient plus un art martial et les participantes applaudissent à chaque fois que Cassandra arrive à me toucher. L'attaque se transforme et je me retrouve hypnotisée par elle, qui me transforme en vache et conclut l'action de jeu par une transformation de pouvoir de

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

grosse boulette à petite boulette, référence à une prise de pouvoir qu'elles n'ont pas eu enfant.

Je ne suis plus un personnage terrifiant et lié à leur vécu, mais bien une bête qui peut se contrôler. Je passe de la vache à un poisson et puis à un cheval. Cassandra dirige le jeu et je deviens leur objet qu'elles peuvent transformer à leur guise et retrouver ainsi un certain pouvoir sur leur vie et sur celui à qui elles n'ont pas pu dire non, s'enfuir, se faire protéger par des adultes. Je ne suis plus menaçante. Ici le rire des participantes est libérateur.

Cassandra : Tu vas devenir une gazelle

Jackie : Moi aussi, je veux être un animal

Cassandra : Tu seras un lion!

Il est intéressant de remarquer que Cassandra choisit un animal fort pour Jackie. Jackie se promène en lion et Murielle, la voyant arriver, décide de devenir un arbre.

Thérapeute : Transformez-vous en ce que vous voulez, mais surtout que cela soit sécuritaire!

Suzanne : Je suis un poteau.

Dominique : Une roche.

Sofia : Une montagne.

Thérapeute : On attend de voir en quoi Cassandra va se transformer

Cassandra (hésitante) : Heuuuuuuuuuu... en... Dinsaure!

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Ce moment de mise en scène permet à nouveau à chacune d'explorer ce que représente un espace/objet sécuritaire et de l'incarner pour l'intégrer à la scène jouée. Je suspends le jeu pour définir et répéter les rôles choisis par chacune et nous jouons la scène, cette fois-ci avec Jackie qui explore le rôle de celui qui a le pouvoir.

Thérapeute : Voici la grande rencontre entre le dinosaure à long cou, la gazelle et le lion! ACTION!

Je me promène dans la nature mais Murielle m'invite à aller me cacher dans la montagne pour ne pas me faire dévorer par le lion qui s'approche de moi. Je commente cette phase de jeu et demande ce qui va se passer entre le dinosaure et le lion qui se regardent. Le lion attaque, mais le dinosaure se défend avec son long cou et se retrouve à terre. Je continue à commenter l'action en jeu.

Cassandra (à Jackie) : Moi je cherche juste de l'herbe

Murielle et Suzanne conseillent avec malice au dinosaure d'aller sur la montagne, mais c'est là que je suis! Je sens un désir d'agression chez Murielle et Suzanne qui aimerait que la gazelle se fasse dévorer par le dinosaure. Je joue en prétendant avoir peur du dinosaure. Dans leur histoire, plusieurs ont essayé plusieurs stratégies pour faire fuir leur agresseur, souvent sans succès.

Thérapeute : Non pas sur la montagne, plus vers la roche

Cassandra vient vers moi et Sofia qui joue la montagne.

Cassandra : Tu as tout mangé?

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Thérapeute (d'une voix timide) : Oui.... Mais j'ai un gros appétit. Peut-être il y en a encore sur le rocher...

Il en reste pour finir un peu sur le rocher mais trop peu et je propose à Cassandre de m'accompagner vers le rocher pour en trouver. Mais le lion nous attend et nous dit qu'il a faim. On essaye de l'appivoiser, mais il continue à ne pas être content. Murielle finit par lui lancer un vrai paquet de chips et l'énergie chute. Est-ce une image trop dure à jouer pour Murielle pour qu'elle doive avoir recours à un « vrai » objet pour mettre fin à la scène? A-t-elle peur de ce que le lion aurait pu faire à la gazelle et au dinosaure comme ce qu'elle a vécu avec son agresseur? Le groupe se trouve à nouveau bloqué, dans une impasse.

Sofia nous fait remarquer que nos pieds sont noirs. Chacune observe ses pieds pour ne pas parler de l'image non jouable qui vient de se passer. Je demande qui a les pieds noirs et qui ne les a pas. Murielle dit que ses pieds sont légèrement noirs. Je propose de régler ce problème en faisant du ski de fond.

Toutes les participantes se remettent en action et je ramène de la structure de jeu pour que chaque participante revienne dans l'espace de jeu. Le ski de fond finit par se faire en cercle et je le nomme. Je remarque les différentes qualités pour faire du ski et propose à toutes de skier comme Cassandre ou encore comme Suzanne. Cela permet au groupe de prendre conscience des autres et des différences. Les participantes finissent par se suivre. Murielle dit qu'elle a la peau tannée par le soleil à force de skier et exprime son souhait de patiner. Le groupe se divise dans la salle pour faire du patin.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Ici, le groupe reste moins de temps dans une structure de jeu établie par la thérapeute et les participantes s'individualisent plus. Le patin se fait cependant chacune dans leur bulle avec peu d'interactions. Je décide de varier et de commencer à rentrer plus physiquement dans la ronde, comme si je pratiquais du hockey sur glace plutôt que de la danse. La majorité fuit mon contact, mais l'énergie du groupe augmente. Je finis par trouver de la résistance chez Murielle qui pour la première fois ne lâche pas le jeu. Elle me repousse alors que je prétends avoir la rondelle. Il y a une agression physique entre nous. Dominique, Sofia, Jackie et Cassandre lui viennent en renfort. Elles me poussent en dehors de la patinoire et se félicitent de leur réussite. Je joue la victime abandonnée. Peut-être une image qui leur parle puisqu'elles ont été victimes et que peu ou pas de personnes ne les crurent dans la famille. Je finis par m'énerver. Dominique essaie de me faire taire en me distrayant mais je continue à crier. Chacune se sent mal à l'idée que je joue le rôle de victime. Le groupe semble plus à l'aise lorsque je joue celui de l'agresseur. Elles font diversion en commençant par frapper dans les mains et je décide de répondre à leur demande en leur disant qu'elles ont gagné et qu'elles ont réussi à me distraire de ma colère et elles commencent à danser à leur rythme. L'image de la personne non écoutée fait place à une danse rythmée de ma part.

Le groupe se retrouve en cercle avec l'attention portée à ma danse qui devient contagieuse et chacune bouge tout en frappant des mains. Je vais chercher Sofia qui ne bouge pas. Le groupe continue à danser et taper des mains et l'énergie commence à redescendre. Le groupe se trouve à nouveau dans une impasse.

Je transforme l'image en mettant quelque chose au centre du cercle. Je deviens une personne maternelle qui désire offrir un cadeau au groupe. L'attention et la curiosité

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

augmentent. Jackie vient de suite voir ce que c'est. Je mime un objet et elle se glisse dedans. Je le referme sur elle avec douceur.

Jackie : Qu'est-ce? Un sac à patates!!!

Je maintiens une certaine ambiguïté pour qu'elles puissent chacune exprimer ce dont elles ont besoin.

Jackie se met à courir. Je regarde avec malice Dominique et dépose quelque chose sur le sol pour elle. Je le lui tends et elle le pose sur son cœur. Dominique et Jackie circulent autour du cercle avec leur présent. Les autres participantes continuent à frapper des mains et montrent leur désir de recevoir ainsi quelque chose. Je dépose quelque chose aux pieds de Murielle qui le prend précieusement et le garde dans ses mains. Je fais de même avec Suzanne.

Suzanne (regardant ses mains et ce qu'il y a dedans) : Je ne sais pas ce que c'est, mais je vais le garder.

Je m'approche de Suzanne et fais semblant de coudre ce qu'il y a dans ses mains et souffle dessus. Suzanne rit, mais n'identifie pas plus le cadeau. Je prends quelque chose de lourd et le pose au pied de Cassandra. Elle fait semblant d'essayer de le porter en vain et puis de tirer quelque chose qui finit par sortir, mais semble lourd et la déséquilibre. Que signifie ce cadeau pour elle? J'encourage Cassandra à jouer avec son cadeau et à le définir.

Thérapeute : Tu vas y arriver Cassandra. Tu es bien partie.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Elle l'enfonce dans le sol et l'effort qu'elle fait pour le ressortir accentue son déséquilibre. Le groupe observe.

Thérapeute (compatissante) : D'habitude c'est plus léger, mais avec toi, c'est normal que ce soit plus lourd.

Cassandra : Oui!

Thérapeute : Tu vas y arriver. Tu as juste besoin de bien le visser

Cassandra transforme ce qu'elle a dans les mains qui devient une épée et veut m'attaquer.

Est-ce difficile pour Cassandra de recevoir quelque chose?

Thérapeute : Non, non, c'est pas moi qu'il faut attaquer!

Cassandra avance vers moi avec hésitation, mais toujours avec son épée à la main. Ma supplication semble la déséquilibrer et elle semble hésiter entre sa pulsion de m'attaquer ou non. Le groupe observe et se demande ce qui va se passer. Jackie se met entre nous et fait un mouvement de bras comme pour nous demander d'arrêter le combat.

Thérapeute : Merci Jackie d'avoir mis fin au combat!

Cassandra remet son épée en place.

Thérapeute (envers Cassandra) : Je voulais juste t'offrir un cadeau...

Je prends quelque chose et le donne à Sofia qui le mange. Je reviens dans le groupe. Dominique s'approche de moi et m'offre aussi un cadeau. Je suis toute excitée. Elle l'approche de moi et fait des bruits de miaulement. Je fais semblant de ne pas trop savoir que faire et me mets à le caresser avec hésitation.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Dominique : C'est un lionceau!

Le groupe rit. Je demande si quelqu'un d'autre veut caresser le lionceau et Jackie vient le chercher. Je remercie Dominique. Je remarque que Murielle a toujours son cadeau dans les mains et je dis au groupe qu'elles peuvent le garder, voire même le jeter si elles le souhaitent. Sofia le met dans sa brassière et Murielle le met par terre derrière elle.

La fin de la séance approche. Je leur demande de se réchauffer les mains sur un bon feu. Naturellement les participantes se rapprochent l'une de l'autre. Je propose de nommer et de déposer les images avec lesquelles nous avons joué. Cassandre nomme l'attaque de grosse boulette avec petite boulette, Suzanne le voyage en van, Jackie la jungle. Je remarque qu'il y a eu ce soir beaucoup de spectatrices qui s'interrogeaient sur la suite du jeu. Dominique nomme le vomi, Murielle le « dégueulasse » de la plage. J'invite chaque participante à se nettoyer de ces images. Avec l'accord du groupe, on décide de brûler toutes ces images. Nous reculons car le feu est très chaud. Je propose au groupe d'avoir un dernier contact visuel avec chacune avant d'ouvrir le rideau et de sortir de l'espace de jeu ensemble.

Discussion

Dans ce groupe, six femmes ayant vécu l'inceste se sont rassemblées pour six rencontres de DvT. Durant les séances, la thérapeute a réussi à garder un espace de jeu où les participantes ont pu passer d'improvisations ludiques à des scènes plus personnelles faisant appel à leur vécu traumatisant. Le haut niveau d'engagement et la relation de confiance établie entre les participantes et la thérapeute ont permis au groupe de tolérer et d'explorer les images traumatisantes qui se sont répétées à maintes reprises lors de cette

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

rencontre. Au cours de la rencontre, le groupe a affronté de plus en plus l'agresseur, incarné par la thérapeute et a développé plusieurs stratégies pour l'affronter ou s'en protéger. La grande capacité de jeu et de répertoire de Cassandra a permis au groupe de s'identifier du rôle de victime soumise à celui de survivante capable de se défendre et de prendre du pouvoir sur l'abuseur. Même Sofia, qui a tendance à se tenir plus en retrait dans le jeu, a offert différentes stratégies pour se défendre, comme devenir elle aussi un animal agressif.

Le groupe a été capable de s'autoréguler et de rester dans l'espace de jeu lors d'images trop fortes, comme Jackie qui s'interpose pour faire cesser le combat ou Dominique qui essaie de me distraire en me transformant en marionnette.

Le soutien du groupe et sa force ont permis à plusieurs participantes de trouver, dans le jeu, des stratégies de protection, comme Suzanne qui propose à chacune de se regrouper pour se protéger, car il est plus difficile d'attaquer un groupe qu'une personne isolée.

Les mécanismes de survie de chacune sont apparus dans le jeu, comme Murielle qui s'isole dans un coin et se transforme en petite boule ou Sofia qui se fige. Cependant, durant le jeu, ces mêmes personnes ont essayé de nouvelles stratégies de défense en se tenant debout et défensives face à des scènes plus agressives, comme Murielle qui se bat pour la rondelle dans le jeu de hockey ou Sofia qui se transforme en animal sauvage.

L'énergie du groupe était très présente lors d'agression, comme si jouer et rejouer avec ce thème pouvait leur permettre d'explorer et de développer de meilleures stratégies face au traumatisme du passé dont les répercussions sont vécues au quotidien.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Ce groupe exploratoire de courte durée – six rencontres – a permis aux participantes de découvrir différentes stratégies de protection, d'identifier les mécanismes de défense utilisés par chacune et d'oser de nouveaux rôles, en portant un peu moins le poids de la honte sur leur épaule et d'oser aller de l'avant.

« Le jeu spontané et totalement imprévu grâce à la dynamique du groupe et à la vigilance bienveillante de l'intervenante a mis en évidence certains de mes comportements et m'a permis d'aller de l'avant. » (Témoignage d'une des participantes).

Recommandations

Je recommande l'approche de Transformation Développementale avec des femmes ayant vécu l'inceste, car elle permet de travailler le traumatisme par la distance esthétique de jeu. Cette approche favorise les rencontres interpersonnelles, la prise de conscience corporelle et la capacité à laisser les choses se transformer, à vivre avec l'instabilité de la vie, défis que vivent toute personne et, en particulier, ces femmes.

Le jeu offre la possibilité d'essayer sans conséquence dans la vie « réelle » de nouveaux rôles, d'explorer de nouvelles stratégies.

Les limites de cette approche se situent dans la nécessité d'avoir recours à un thérapeute bien formé, à même de poser les événements traumatiques avec suffisamment de distance esthétique pour aider les participantes à jouer plutôt que de les ramener dans une réalité traumatisante.

Je recommande donc un groupe de plus longue durée pour que chaque participante puisse se sentir confortable avec la méthode et travailler avec un maximum de six participantes.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Il serait bénéfique d'avoir deux thérapeutes dans l'espace de jeu pour permettre à l'une de se centrer sur le groupe et à l'autre sur les participantes qui se tiennent plus en retrait. Si l'un joue l'agresseur, l'autre peut incarner un défenseur ou un autre rôle important pour le groupe et servir de modèle ou de projection pour les participantes.

Une évaluation plus approfondie au début et fin des rencontres permettrait d'analyser plus en profondeur l'impact de cette approche sur les participantes à court et long terme.

Bibliographies

Amstrong, L. (1994). *Rocking the cradle of sexual politics: what happened when women said incest*. Adisson-Wesley Publishers.

Bass, E. & Davis, L. (1994). *The courage to Heal* (3rd ed.). London : Harper & Row.

Centre des femmes de Montréal. (1995). *Pour sortir de l'abus : Guide d'intervention pour groupes d'entraide à l'intention des survivantes d'inceste*. Montréal, QC, Canada : Poudrette, E.

Dintino, C., Steiner, N., Smith, A., & Carlucci Galway, K. (2015). Developmental Transformations and playing with the unplayable. *A Chest of Broken Toys: A Journal of Developmental Transformations*. 12-31.

Dussy, D. (2009). Inceste : La contagion épidémique du silence. *Anthropologie et Sociétés, Vol. 33(1), 123-139*.

Gallaway, C.K, Hurd, K. & Johnson, D.R. (2003). Developmental transformation in group therapy with homeless people with mental illness. In D.J. Wiener. (Ed.). *Action therapy with families and groups: Using creative arts improvisation in clinical practice*. (pp. 15-17). Washington, DC, US: American Psychological Association, ix, 299 pp.

Grand, S. & Alpert, J.L. (1993). The core trauma of incest: An object relations view. *Profesional psychology: Research and practice, Vol.24, 3, 330-334*.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Haesevoets, Y-H. (Mars 2011). L'inceste : d'un état des lieux à une pratique de la Clinique. *Le mensuel des équipes soignantes en psychiatrie, Vol. 156, 21-33.*

Johnson, D.R. (2009). Towards the body as presence: The theory and practice of Developmental Transformations, D. R. Johnson & R. Emunah (Eds.) *Current Approaches in Drama Therapy*. Springfield, IL : Charles C. Thomas.

Johnson, D.R. (2013). Text for practitioners, Number 2. New Heaven, CT: Institute for Developmental Transformations. Available at www.developmentaltransformations.com.

Johnson, D.R. (2014). Trauma-centered developmental transformation. In N., Sajjani & D. Johnson (Ed.), *Trauma-informed drama therapy : Transforming clinics, classrooms, and communities*. (pp.9-68-92). Illinois, USA : Charles C. Thomas.

Lubin, H. & Johnson, D.R. (2008). Trauma-centered group psychotherapy for women: A Clinician's manual. NY:Taylor and Francis group.

Mayor, C. & Dotto, S. (2014). De-railing history: Trauma stories off the track. In N., Sajjani & D. Johnson (Ed.), *Trauma-informed drama therapy : Transforming clinics, classrooms, and communities* (pp. 306-328). Illinois, USA : Charles C. Thomas.

Meekums, B. (2000). *Creative group therapy for women survivors of child sexual abuse; Speaking the unspeakable*. London : Jessica Kingsley Publishers.

Miller, J., Forrester, A.M., & Kim, K.C. (2005). Developmental transformation in the Treatment of sexually abused children. In A.M. Weber & C. Haen (Eds.), *Clinical application of drama therapy in child and adolescents treatment*. (pp.67-86). New York : Brunner-Routledge.

Dvt et Groupe de femmes ayant vécu l'inceste

Miller, J. & Johnson, D. (1997). Drama Therapy in the treatment of combat-related post-traumatic stress disorder. *The arts in psychotherapy, Vol. 23(5)*, 383-395.

Ministère de la Justice (2015). *Le code criminel, acte 151, 172*. Tiré sur le site : <http://laws-lois.justice.gc.ca/PDF/C-46.pdf>

Pinkola Estes, C. (1992). Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage. Livres de Poche, Paris.

Porter, L. (2000). The bifurcated gift: Love and Intimacy in drama psychotherapy. *The arts in psychotherapy, Vol. 27(5)*, 309-320.

Sajnani, N. & Johnson, D.R. (2014). *Trauma-informed drama therapy: Transforming clinics, classrooms, and communities*. Illinois, USA : Charles C. Thomas.

Santé et services sociaux du Québec (2012). *Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle*. (2e ed.). Montréal, QC.

SgROI, S. (1986). *L'agression sexuelle et l'enfant*. Montréal, QC : Ed. du Trécarré.