

DE L'ACTEUR AU THÉRAPEUTE SYSTEMIQUE : L'EXPRESSION EST LE MOT-CLÉ



Figure 1. Jean Koerver.

Jean Koerver a été acteur durant plusieurs décennies. Après avoir souffert d'un épuisement professionnel, appelé plus vulgairement burn out et suivi une formation d'intervenant systémique, Jean Koerver aide à présent des personnes qui souffrent de ce mal-être de manière originale. Son approche est centrée sur l'expression et comprend, outre les caractéristiques spécifiques de la thérapie systémique, des techniques empruntées à la formation des acteurs. Jean Koerver est soutenu par Psy Pluriel, un centre de psychologie médicale transdisciplinaire à Liège.

REACTIVATE: Vous avez été actif en tant qu'acteur et formateur dans la troupe de théâtre « Acteurs de l'Ombre » pendant des années. Pourquoi avez-vous ressenti le besoin d'aider les personnes souffrant d'épuisement professionnel et de burn out ?

JEAN KOERVER: Ce qui m'a amené à aider les personnes souffrant de ce problème de santé, c'est principalement le fait d'avoir vécu personnellement un burn out sévère. Aujourd'hui, je ne fais plus partie de la troupe de théâtre « Acteurs de l'Ombre ». Ce qui m'a éclairé, c'est de découvrir que je n'étais pas seul responsable de personnel. Au cours de cette longue période mon burn out, je me suis beaucoup documenté. Le premier livre que j'ai lu sur le sujet avait été écrit par deux experts : Patrick Mesters et Suzanne Peters. Je me suis immédiatement reconnu dans

ce que décrivaient ces spécialistes.

Durant ma maladie, j'ai réfléchi à la pertinence d'un changement de carrière. Après un premier arrêt congé maladie, j'ai peut-être recommencé trop vite à travailler (probablement en étant toujours en burn out) pour ensuite rechuter par deux fois. Ce fut pour moi très difficile de rompre les liens avec la compagnie de théâtre que je considérais comme mon enfant, avec des projets que j'avais conçus et mis en place. Après neuf mois de reprise du travail, j'ai dû me rendre à l'évidence. Je devais et j'allais me réorienter vers un autre emploi. C'est alors que j'ai commencé une formation en intervention systémique. Dans le cadre de cette formation, j'ai suivi un stage intensif auprès d'une organisation proposant des thérapies familiales.

Toutes ces expériences m'ont amené à rejoindre Archée, une petite asbl qui défend et développe le bien-être au travail. C'était il y a exactement un an. Aujourd'hui, entre autres choses, je propose des ateliers à Psy Pluriel, qui m'héberge à Liège. Il s'agit d'un centre multidisciplinaire spécialisé proposant une aide ambulatoire innovante aux personnes confrontées à des problèmes psychologiques, dont l'épuisement professionnel.

REACTIVATE: En quoi consiste précisément votre projet ? De quoi se compose concrètement votre approche ?

JEAN KOERVER: Elle est assez variée. En entretien individuel, j'applique principalement la thérapie systémique. Nous analysons la manière dont la personne qui cherche de l'aide se comporte vis-à-vis de son environnement. Nous examinons toutes les interactions et le positionnement spécifique de la personne. Mais il faut aussi l'accompagner à comprendre le style de management auquel elle est confrontée et en quoi il génère de la souffrance : pourquoi y a-t-il perte de sens ? Comment son travail est-il reconnu ? Comment le contexte dans lequel elle exerce son métier a évolué ? Quel écart y a-t-il entre sa vision du travail bien fait et ce qui lui est demandé ? La volonté de bien faire, de compenser cet écart est souvent un élément clé de l'épuisement. Quand il est conscientisé, nous pouvons ensuite intervenir au moyen d'outils propres à l'approche systémique. Mon rôle consiste toutefois principalement à faciliter, dans les collectifs, la manière dont les patients s'expriment. Mon approche est originale en ce sens que j'adapte des techniques spécifiquement utilisées dans la formation des acteurs. En d'autres termes, nous bougeons

La thérapie cognitivo-comportementale qui vise un changement constructif du comportement du patient souffrant de burn out peut certainement contribuer à son rétablissement.

Par contre, je suis tout à fait d'accord avec le Dr Patrick Mesters qui considère que les patients souffrant de burn out ne devraient pas entamer une psychanalyse au moment où ils tentent de surmonter cette épreuve.

beaucoup et travaillons par le biais de l'apprentissage d'exercices vocaux. Tout cela pour arriver à se décharger émotionnellement. Lorsque nous travaillons en groupe, j'utilise aussi souvent des jeux de rôles (grâce à mon expérience dans le monde du théâtre) qui mettent également l'accent sur l'expression et les émotions. Certains patients peuvent observer, en tant que spectateurs, et d'autres participer activement. La force de cette approche réside dans le fait que le patient souffrant par exemple de burn out est mis en situation « réelle » jouée : celle-ci peut varier du réfectoire de l'entreprise au bureau de son responsable direct. Ces jeux de rôles sont toujours réalisés en groupe et se terminent par des exercices et situations de relaxation. Il est frappant de constater comment les émotions se libèrent et comment le groupe fonctionne de manière très solidaire. L'expression des émotions a un effet très libérateur chez les patients et contribue, à terme, au rétablissement. Cette approche en groupe fonctionne au mieux lorsque les personnes souffrant de burn out se sentent déjà un peu mieux. Il est préférable que les personnes qui se trouvent dans la phase aiguë d'un burn out soient abordées et aidées individuellement au début.

REACTIVATE: Lors des week-ends résidentiels que vous organisez à l'attention des personnes confrontées à un burn out, vous faites autant appel à des jeux de rôles qu'à la libération des

émotions et à des techniques de détente corporelle. D'après vous, quel aspect de cette approche explique les résultats positifs que vous enregistrez ?

JEAN KOERVER: C'est surtout la combinaison de la dynamique de groupe et des différentes techniques, comme celles empruntées à la formation des acteurs (mobilisation corporelle, expression vocale, libération des émotions), qui fournit les bons résultats. Bien sûr, les jeux de rôle par exemple doivent également laisser de la place à la relaxation et à la libération des tensions et du stress. Le fait que les participants s'impliquent activement dans les situations jouées fait en sorte que l'impact est ressenti plus fortement. En effet, cette approche permet de revivre les interactions qui génèrent la détresse dans un environnement bienveillant et ainsi de mieux s'en détacher.

REACTIVATE: Votre approche est-elle complémentaire à un accompagnement médical et/ou psychologique dont devrait bénéficier une personne souffrant de burn out ?

JEAN KOERVER: Absolument. Le patient souffrant de burn out doit certainement être suivi, et l'approche que j'offre est de préférence combinée à d'autres thérapies. Au sein du centre Psy Pluriel, le patient a accès à toute une gamme de prestataires de soins : des psychiatres, des psychologues, des neuro-psychologues, des logopèdes et d'autres spécialistes. Il est bien sûr très important que



le patient se sente bien avec ces thérapies. J'estime donc qu'un accompagnement psychologique est tout à fait pertinent pour les patients confrontés à un burn out. La thérapie cognitivo-comportementale qui vise un changement constructif du comportement du patient souffrant de burn out peut certainement contribuer à son rétablissement. Par contre, je suis tout à fait d'accord avec le Dr Patrick Mesters, qui considère que les patients souffrant de burn out ne devraient pas entamer de psychanalyse au moment où ils tentent de vaincre leur état problématique. C'est probablement parce que j'ai moi-même suivi une formation en intervention systémique que je trouve cette approche très utile pour les patients confrontés à un burn out. En effet, toutes les personnes appartiennent à différents systèmes sociaux : à la maison, au travail, dans un club de sport. En tant que thérapeutes systémiques, nous examinerons les problèmes et donc la situation de burn out dans le contexte des interactions avec

C'est surtout la combinaison de la dynamique de groupe et des différentes techniques, comme celles empruntées à la formation des acteurs (mobilisation corporelle, expression vocale, libération des émotions, ...), qui fournit les bons résultats

les autres personnes au sein des systèmes sociaux existants. L'aspect positif est que nous pouvons également examiner qui peut contribuer à résoudre les problèmes. Les patients souffrant de burn out sont très souvent des personnes motivées, qui travaillent dur et visent la perfection. C'est pour cette raison qu'autant de patients commencent initialement par nier la situation et leur état.

Les patients confrontés au burn out doivent, au cours de leur thérapie et de leur rétablissement, comprendre que, seul, ils ne pourront jamais changer le système, et c'est, selon moi, une des raisons pour laquelle la thérapie systémique offre de bons résultats chez ces patients.

REACTIVATE: Comment décririez-vous votre approche quelque peu alternative des personnes souffrant de burn out et comment l'encourageriez-vous auprès des médecins qui lisent cet article ?

JEAN KOERVER: Je souhaiterais décrire mon approche au moyen de deux phrases simples : « L'approche proposée est centrée sur la mobilisation corporelle, la stimulation vocale, la libération émotionnelle, de façon à faciliter l'évacuation des tensions et à soutenir la reconstruction intérieure. » et « Les échanges et la dynamique du groupe, associés à une attention systémique, permettent aux participants de jeter un nouveau regard sur leur situation et d'envisager des

pistes innovantes d'action. » Les mots-clés de mon approche sont l'expression et le fait que la participation à un groupe permet de rompre l'isolement et de se trouver dans un espace où d'autres personnes vous écoutent, vous comprennent et sont même solidaires avec vous. La possibilité offerte par mon approche de travailler à plusieurs permet au patient souffrant de burn out de sortir de son isolement et de son environnement familial. C'est important. En effet, les patients souffrant de burn out s'isolent souvent et ont tendance à adopter un comportement introverti, car ils craignent d'être jugés. La collaboration avec des personnes se trouvant dans la même situation et la dynamique de groupe présente dans le cadre de mon approche permettent aux patients confrontés à un épuisement professionnel de sortir de leur isolement. Le patient doit bien sûr y être disposé, mais lorsque cette première étape est franchie, nous pouvons parler d'un réel progrès.