

Combattre l'inhibition : Le jeu de l'écho amplifié

2^{ème} édition (2 août 2009)

par Igor Reitzman

SOMMAIRE

I- Les inhibitions	3
De quelles inhibitions il sera question ici	3
Les personnalités inhibées	3
Comment façonner une personnalité inhibée.....	3
La rage perfectionniste.....	4
Inhibition directe et inhibition de contre-dépendance.....	5
L'inhibition de l'action selon Henri Laborit	5
Contribution de l'école traditionnelle à l'installation de l'inhibition.....	5
Inhibition et espérance de vie des dominés.....	6
Les inhibitions concernent la quasi-totalité de la population.....	6
II- Combattre l'inhibition	7
<i>"Arrête de répéter ce que je dis !"</i>	7
Du spontané à l'organisé.....	7
Si l'écho amplifié ne vous convient pas	8
L'utilisation professionnelle de l'écho amplifié	9
Importance de la verbalisation	9
Une mise au jour de l'implicite dans l'inhibition.....	10
Echo amplifié et travail individuel dans le groupe de thérapie	11
Echo amplifié et thérapie individuelle	11
Echo amplifié et travail collectif sur un texte littéraire en cours de français	11
La pratique traditionnelle.....	11
L'approche chorale de la récitation : Une piste à explorer	12

I- Les inhibitions

De quelles inhibitions il sera question ici

Je parlerai en psychothérapeute, non en physiologiste. Et il ne sera question ici que des mauvaises inhibitions, celles qui empêchent de réussir pleinement sa vie. Je ne m'occuperai pas des bonnes inhibitions comme celles empêchant la parole qui blesse ou le geste qui tue.

Les personnalités inhibées

On peut parler de personnalité *inhibée* lorsqu'il y a (de manière fréquente, voire habituelle) freinage ou blocage de la capacité à agir et/ou à réfléchir, à s'opposer, à vouloir, à ressentir, à bouger son corps (danse, expression corporelle), à exprimer (un sentiment, une émotion, un désir, un refus, un désaccord, un raisonnement, une opinion, etc.). Chez l'enfant, l'inhibition peut se manifester par le retrait et des comportements inadaptés qu'on prend parfois à tort pour de la débilité. Elle est l'un des principaux mécanismes par lesquels s'installe l'échec scolaire.

Cette mutilation psychique constituée par l'inhibition lourde entraîne souvent chez les *éducateurs*, des réactions d'agacement, de dévalorisation, voire de répression qui ont avant tout pour résultat d'aggraver le symptôme qui les irrite.

"Comment ! Tu ne sais pas encore que 2+2, ça fait 4 ? Ce que tu peux être empoté, mon pauvre enfant ! Tu pourrais tout de même faire un effort ! Tu as avalé ta langue ? Mais je ne vais pas te manger !"

Comment façonner une personnalité inhibée

Les parents étant les premiers modèles d'identification, l'inhibition de l'un d'eux peut favoriser le développement d'une personnalité inhibée (Tel père, tel fils) surtout si l'autre parent est autoritaire.

Une éducation castratrice passe, dans le quotidien, par un certain nombre de comportements répétitifs :

- la culpabilisation et la culture de la honte

.- la colère face aux inévitables petits accidents accompagnant nécessairement l'enfance (incontinence habituelle ou occasionnelle, genou écorché, liquides renversés, objets cassés, oubliés, perdus, salis, etc.). Remarquons au passage que la sérénité est plus facile à conserver - toutes choses

égales d'ailleurs - pour des parents qui ont des revenus suffisants, une vie épanouissante, des enfants désirés, etc.

- la non-reconnaissance de l'enfant, la dévalorisation, le rejet, les moqueries, les reproches incessants, un dénigrement systématique, le silence voire la cécité sur les réussites, les efforts et les progrès.

Avec une immense bonne volonté, il était passé en trois mois de 48 fautes d'orthographe à 32 puis à 20. Mais en voyant sa note bloquée sur 0, il conclut qu'il n'arriverait jamais à satisfaire les adultes et renonça...

- Certains messages parentaux répétitifs reçus dès les premières années de la vie installent des programmations fortes. Ils sont parfois exprimés directement, mais le plus souvent ils passent par des signaux non-verbaux ou sont le résumé et la généralisation de pressions quotidiennes nombreuses et diversifiées.

Ne ressens rien ! Ne montre pas tes émotions ! Ne demande rien à personne ! N'essaie pas de comprendre ! Ne te fais pas remarquer ! Ne te mets pas en avant ! Tais-toi ! Cesse de bouger ! Fais-toi oublier ! N'existe pas !¹ et dans la version douce Fais-plaisir !

La rage perfectionniste

Sois parfait ! Il n'est pas utile que l'adulte le dise explicitement pour que le message soit reçu. On pourrait même considérer que l'injonction sera d'autant mieux intériorisée, plus solidement intégrée, plus lourdement efficace qu'elle ne renvoie pas à un discours parental précis, isolable, aisément repérable et clairement mémorisé. . Tout écart à la norme, même infime, donne lieu à remarque, reproche quand ce n'est pas punition. Présent en filigrane dans les mots, les gestes, les regards, et jusque dans la respiration, le perfectionnisme omniprésent, totalitaire, paralysant, est installé par des exigences multiples et prématurées assorties de sentences justificatives du style "*Ce sont de petites choses, mais la vie n'est faite que de petites choses !*" Ces sentences orientent l'attention et l'effort de l'enfant sur les détails les plus minces ("*Attache-toi aux petites choses !*") et lui font perdre de vue l'essentiel. Il saura très exactement où l'on doit placer la fourchette et la cuiller mais il aura souvent de la difficulté à comprendre ce qui se joue entre les personnes, les groupes, les organisations et les institutions. L'adulte qui a lui-même subi autrefois ce harcèlement, est agacé par les petites incorrections de langage, les gestes maladroits, le jaillissement de la spontanéité. Et l'enfant se trouve ainsi installé dans l'évidence que jamais il ne parviendra à cette perfection qui lui aurait assuré la bienveillance parentale. Le pire est évidemment quand l'enfant a reçu avec le *Sois parfait, un Dépêche-toi...*

Est-il nécessaire de le préciser : Dire à l'autre occasionnellement *Dépêche-toi* n'a rien pour moi de choquant. Par contre, si la pression fonctionne durant le week-end et les vacances...

¹ On trouvera de bons développements sur les injonctions dans les manuels d'Analyse Transactionnelle.

Inhibition directe et inhibition de contre-dépendance

Quand les parents sont installés dans l'autoritarisme, ils le manifestent différemment selon le milieu :

Parfois des conditions de vie difficiles conduisent à multiplier les interdits (*Ne touche à rien, ne bouge pas, ne fais pas de bruit, etc.*) et aboutissent à une inhibition globale de manière directe.

Dans les couches aisées, l'autoritarisme se réalise au travers d'une surabondance des prescriptions (*Travaille, apprends tes leçons, fais tes gammes, etc.*). Le jeu, le rêve, la joie de vivre sont renvoyés à plus tard. Une certaine réussite sociale peut en sortir, mais il arrive, quand la pression parentale est trop forte, trop continue, que le sujet développe, à l'adolescence, une réaction massive et durable de contre-dépendance. La contre-dépendance, c'est le blocage - inconscient pour l'essentiel - qui nous empêche de faire des choses, *justement* parce qu'IL (ou ELLE) nous a ordonné de les faire². Ecartelé entre la pression continue de l'adulte (*C'est pour ton bien !*) et un besoin irrépressible d'autonomie, le jeune est *aspiré* par la mauvaise porte, celle du placard à balais. Il voulait fuir et le voilà plus prisonnier que jamais. Cet avatar du dressage, cet effet pervers de la bonne éducation traditionnelle, le dresseur s'empresse de l'imputer à la "*mauvaise nature*" du dressé, à sa "*méchanceté*", à sa " *paresse*", à son "*immaturité*", à ses "*mauvaises fréquentations*"... Et cette dernière accusation mérite vraiment réflexion !

L'inhibition de l'action selon Henri Laborit³

Dans une situation dangereuse, désagréable ou pénible, si l'on n'a choisi ni la lutte ni la fuite, le S.I.A. (Système d'Inhibition de l'Action) suspend l'activité jusqu'à ce que l'organisme puisse fournir une réaction mieux adaptée. Le choix entre lutte, fuite et inhibition dépend de la situation mais aussi de l'expérience antérieure du sujet (par conséquent de son éducation).

Contribution de l'école traditionnelle à l'installation de l'inhibition

Dans ma conférence [De la violence de l'Ecole à l'agression de l'élève](#), je montre comment l'option autoritaire de l'école traditionnelle contribue à façonner des personnes inhibées qui auront tendance à choisir la passivité et la résignation (l'inhibition de l'action) plutôt que la lutte ou la fuite. Pendant de longues heures, on interdit aux enfants de rire, de rêver, de dormir, de parler avec les copains, de remuer la tête, les bras, les jambes, d'exprimer ce qu'ils ressentent... . Tant pis

² Complémentairement c'est la disposition à faire les choses non parce qu'elles nous semblent agréables, justes ou nécessaires mais parce qu'IL (ou ELLE) nous a interdit de les faire. L'entrée dans la toxicomanie peut se faire aussi

³ Cf. Henri Laborit, *L'inhibition de l'action* (Masson, 1979)

pour ceux qui ne comprenant pas, sont trop terrorisés ou trop découragés pour le dire... L'important n'est pas vraiment qu'ils écoutent mais qu'ils fassent semblant. Ils n'ont ni le droit de faire autre chose, ni le droit de dormir, ni le droit de quitter la salle...

De nombreux enseignants sont mal à l'aise dans cette pratique autoritaire de moins en moins acceptée par les enfants et les adolescents. Freinet et la pédagogie institutionnelle sont des progrès décisifs quand ils sont pratiqués par des gens motivés et formés. Pour aller vers des démarches moins connues on peut lire sur ce site, [De l'inhibition à la réussite d'une classe](#) et [Un système vraiment éducatif](#)...

Inhibition et espérance de vie des dominés

La thèse du Dr LABORIT permet aussi de comprendre pourquoi les animaux dominés ont un taux plus élevé de noradrénaline et de cortisol. Elle nous invite à réfléchir d'une façon nouvelle aux variations de l'espérance de vie en fonction de la position de chacun dans la Société... Vers 1985, selon "*Données sociales 1987*" publié par l'INSEE, l'espérance de vie du manoeuvre était inférieure de 8 ans à celle du cadre supérieur⁴. Trente ans plus tôt, l'espérance de vie des ouvriers était de 64 ans environ ; l'âge de la retraite étant 65 ans, cela signifie que des millions de manoeuvres et d'O.S. versaient, pendant quelques dizaines d'années, des cotisations pour payer non leurs retraites mais celles des cadres. Il est rare de pouvoir évaluer aussi clairement ce que la *violence* institutionnelle vole aux plus pauvres pour accroître le confort des plus riches⁵

Les inhibitions concernent la quasi-totalité de la population

Sous des formes atténuées, banales, le problème touche tout le monde. Une inhibition, ce n'est pas nécessairement un blocage, une paralysie. C'est la plupart du temps un freinage. Ce n'est donc pas le tout ou rien. Le spectaculaire, c'est le blocage total : l'individu est incapable d'articuler une syllabe ou bien il est cloué au sol alors qu'il devrait courir. Mais ce qui est habituel, et généralement méconnu, c'est le simple freinage. On fonctionne, mais moins bien, de façon claire ou imperceptible : On parvient toujours à lire, mais sans pouvoir mobiliser tout à fait son attention. Le texte reste mémorisé mais on ne parvient plus à le dire de manière vivante. Dans cet oral, on s'est bien débrouillé, mais les idées les plus intéressantes ne sont revenues qu'après, en descendant l'escalier. On parvient à tracer des signes sur le papier, mais la main tremble. Et l'agrégé de lettres piétine la concordance des temps... Et le politique perd tout esprit critique sur son propre

⁴ Plus précisément : manoeuvre : 69 ans - O.S. : 72 ans - cadre sup. : 77 ans

⁵ Il s'agit bien sûr d'une constatation statistique que des réalités individuelles peuvent apparemment contredire : On aurait trouvé certainement vers 1955 des ouvriers encore bien vivants à 70 ans et des cadres morts d'épuisement à 50 ans...

discours comme sur celui de son interlocuteur ; ou bien il dérape dans un lapsus qui l'immortalisera en révélant son impuissance.⁶

II- Combattre l'inhibition

Sortir de l'inhibition, c'est élargir sa liberté, devenir plus assertif, pouvoir téléphoner, pouvoir dire "Passe-moi le sel", c'est pouvoir prendre la parole dans un groupe, c'est pouvoir réfléchir et mobiliser sa mémoire en présence d'un interlocuteur, etc. Un tel changement implique une remise en mouvement de l'estime de soi, de la relation à l'autre extérieur et de la relation à ses Parents intérieurs... Si l'inhibition est intense, rien ne vaut sans doute une bonne thérapie. Mais il y aurait beaucoup à dire sur ce que c'est qu'une *bonne* thérapie et sur les critères de choix. Et que fait le thérapeute surdiplômé lorsqu'il doit aider une personne incapable de prononcer une parole en séance ? La plupart des gens qui souffrent d'inhibition n'ont pas besoin de démarrer une démarche aussi coûteuse et aussi implicite. Des sessions de développement personnel suffiraient la plupart du temps⁷. Allons plus loin : Avec un zeste d'humour et une motivation suffisante, bien des familles pourraient, sans aide extérieure, réduire l'inhibition de chacun, et le faire dans la fête, sans qu'il en coûte un centime (A partir de la 12^{ème} séance, mettez à l'abri les meubles et les bibelots fragiles !). Le jeu de l'écho amplifié vous attend et c'est de lui que nous allons parler maintenant. Mais d'autres pratiques méritent intérêt et j'en parlerai prochainement.

"Arrête de répéter ce que je dis !"

Bien des parents ont vécu sans doute ce moment où l'enfant s'amuse à répéter tout ce que vous dites. Et lorsque vous lui ordonnez de cesser, il s'empresse de vous renvoyer sur le même ton : "Arrête de répéter ce que je dis !" Dans cette situation, on peut se sentir nargué et réagir par l'agacement qui donne au petit le sentiment qu'il est en train de gagner dans un jeu persécuteur. Sauf à devenir brutal, l'adulte ne peut avoir le dernier mot. Mais pourquoi se coincer dans ce jeu à somme nulle (pour qu'il gagne, il faut que je perde), alors qu'un jeu à somme non nulle est possible, dans lequel nous allons gagner tous les deux.

Du spontané à l'organisé

Si vous n'êtes pas trop pressé, entrez dans le jeu de l'écho. Mademoiselle s'amuse à répéter tout ce que vous dites ? Quel bonheur ! Voilà une enfant qui vous donne son attention, qui vous écoute et vous reconnaît. Comment allez-vous utiliser positivement cette situation ? Il y a mille suites possibles. Ce serait par exemple le début d'un poème de Prévert ou d'une fable de La Fontaine débitée en

6 Il voulait dire : "*Durcissons nos textes*" – Interprétation sauvage...

7 Mais je pourrais exprimer les mêmes réserves que pour la bonne thérapie...

tout petits morceaux, chacun bien campé sur deux pieds, réitéré en variant le ton, en osant le bizarre, le grandiloquent, le suppliant, le confidentiel, le fumant, le belge, le britannique, le marseillais... Passez de la phrase au mot savant, bien découpé dans le sens du vent, puis articulé bizarrement, laissez-vous porter par l'association libre, glissez vers l'onomatopée, la grimace, en lui laissant, bien sûr, le temps de répéter. Je n'écarte pas l'hypothèse que vous-même y trouverez du plaisir. Alors, soyez beau joueur, proposez-lui d'inverser les rôles. Cette fois, c'est à lui de fournir les éléments à répéter. Peut-être d'abord désarçonné par votre invitation, il ne saura que proposer et manifester son embarras en se grattant la tête. En vous voyant faire le même geste (discrètement exagéré), il découvrira qu'il est capable, lui aussi, de fournir les stimuli qui alimentent le jeu. S'il y a d'autres personnes présentes (adultes ou enfants), proposez-leur, sans rien forcer, d'entrer dans la danse. Quand on sort du dyadique, la personne provisoirement modèle trouve une valorisation plus forte. Elle découvre – dans la plupart des cas – une satisfaction narcissique (éventuellement craintive) que l'on peut rapprocher du plaisir de l'acteur seul en scène. L'écho immédiat qui lui est renvoyé, vaut connivence, encouragement fraternel⁸, acceptation presque inconditionnelle de son expression. L'écho fonctionne comme une succession de renforcements positifs, à la manière de ce qui se passe dans l'enseignement programmé linéaire. Avec évidemment une différence radicale : Il ne s'agit pas ici de confirmer pas à pas la bonne réponse de l'apprenant, mais tout simplement son expression spontanée (mouvement, mimique, onomatopée, parole articulée...), si maladroite ou si surprenante soit-elle. Une exception qui va de soi : tout ce qui relève du *passage à l'acte* serait clairement censuré. Mais je n'ai jamais eu à censurer...⁹

Si l'écho amplifié ne vous convient pas

Bien entendu, je n'écarte pas l'hypothèse que l'écho amplifié ne vous convienne pas du tout. Et au lieu de voir la liberté de l'enfant comme une preuve que vous ne l'avez pas terrorisé (ou pas trop), au lieu de vous souvenir en souriant de vos impertinences enfantines, vous risquez de vous enfoncer dans l'exaspération et la rage. *"Si j'avais osé faire ça à mon père, il m'aurait cassé en deux !"*

Une telle réaction – exprimée, seulement pensée, voire censurée – montre une difficile ambivalence à l'intérieur du Parent intérieur, ambivalence qui traduit la coexistence de modèles parentaux contradictoires : le plus archaïque dit la rigidité des rôles et la tentation des coups ; la rencontre d'images parentales moins répressives a installé des contre-modèles et des freins.

Mais si vous parvenez à réagir autrement que par la fermeture méprisante, si vous commencez à vous interroger sur ce qui est bousculé, choqué, agacé en vous, par ma proposition, cela signifie que votre Enfant Spontané¹⁰ respire encore, qu'il

⁸ Presque un oxymore : l'encouragement est le plus souvent parental quand il n'est pas tout bêtement paternaliste !

⁹ Il est vrai que du psychiatrique, je n'ai jamais fréquenté que les soignants.

¹⁰ Bien que je ne fasse pas partie des professionnels diplômés de l'analyse transactionnelle, j'ai choisi de ne pas me priver de ses concepts de base, en particulier ici les *Etats du moi*.

n'a pas été totalement écrasé par l'impérieux rouleau-compresseur de *l'éducastration*.

L'utilisation professionnelle de l'écho amplifié

Joëlle Reitzman et moi, nous avons mis en place ce jeu il y a plus de 30 ans, dans notre groupe d'analyse émotionnelle. Sous sa forme la plus habituelle et la moins structurée, son objectif le plus clair est la réduction des inhibitions de chacun, y compris des moins inhibés. Ce jeu peut donc aider 95% de la population¹¹ et pas seulement les personnes relevant d'une psychothérapie. C'est pourquoi, je l'ai utilisé aussi en développement personnel, en formation et même dans des fêtes familiales mêlant des participants de trois générations. Dans ces dernières expériences, la coexistence des 4 ans et des 75 ans pose des problèmes de sécurité (protéger les plus fragiles de l'écrasement accidentel), mais favorise la participation joyeuse des adultes, la présence des les jeunes enfants fournissant une légitimité à ce qui paraît d'abord infantile.

Quand tu m'as tiré la langue, je ne t'ai pas dit : C'est bien mon petit. Je t'ai tiré la langue à mon tour. Et quand tu as commencé à marcher à quatre pattes sur la moquette, j'ai suivi le mouvement... Tu étais si contente de voir tous ces adultes pour lesquels, l'espace d'un moment, tu étais devenue le centre du monde, celle dont on reproduit chaque mot et chaque geste. Tu en oubliais que tu devais toucher un autre joueur pour qu'il puisse à son tour expérimenter cette position centrale. Il a fallu que je te demande qui tu choisissais pour te succéder...

Pendant un an, j'ai animé un groupe hebdomadaire "Echo amplifié" d'une douzaine de personnes qui ne se réunissait que pour cette activité¹² : 15 minutes de jeu, 40 minutes pour échanger sur les ressentis, les perceptions :

Importance de la verbalisation

Selon la situation globale (formation, développement personnel, thérapie), le niveau et la durée de la verbalisation seront différents. On n'est pas plus obligé de parler que de participer activement au jeu, mais le simple fait d'être là met en mouvement à l'intérieur et le ressenti des spectateurs est aussi important que celui des acteurs. Mais cette verbalisation est au moins aussi importante que le jeu lui-même. Parvenir à s'exprimer devant les autres, et surtout parvenir à s'exprimer sur son ressenti immédiat, donc de façon implicite, c'est sortir de l'inhibition verbale. La situation de groupe rend l'expression plus difficile, mais elle fournit des modèles et des marchepieds : Dans certains cas, au lieu d'un exposé

¹¹ Mon ami Philippe me dit que dans les ateliers d'art dramatique, il y a des pratiques assez proches sous l'appellation modeste d'échauffement. La différence la plus apparente – et elle n'est pas légère – c'est l'absence de verbalisation.

¹² Dans le bilan de fin d'année, une participante évoqua sa joie de parvenir maintenant à intervenir dans les conseils de classe sans attendre d'être sollicitée.

complexe, je puis dans un premier temps, me contenter de dire que j'ai senti la même chose que X, que je me retrouve dans le conflit intérieur évoqué par Z. Même si je n'arrive pas encore à dire un seul mot dans cet échange, j'entends et dans la diversité de ce qui se dit, je vais découvrir que d'autres vivent ma difficulté et formulent dans un langage non savant ce qui jusqu'à présent, n'était pour moi que brouillard.

Plaisir ? Malaise ? Est-ce que je suis plus à l'aise dans les rituels du genre *Ça va?* et dans des mouvements conventionnels, non implicants (sémaphore, gymnastique...) ? Est-ce que j'ai préféré être écho ou personne centrale ? En position centrale, est-ce que je suis le premier étonné par ce que je produis ? Est-ce que je me sens porté par les autres ou gêné par leurs regards sur moi, inhibé par leurs attentes ? Quand je suis écho, est-ce que je me sens seulement en soutien, ou est-ce que j'y trouve quelque chose pour moi, en liberté ? En lucidité ? Est-ce que je suis seulement attentif à reproduire fidèlement ou bien est-ce que je m'autorise à personnaliser mon écho, à faire de l'expression de l'autre, un matériau pour ma propre expression ? Est-ce que cette expérience d'aujourd'hui m'a permis de découvrir en moi *l'Enfant Naturel* (la spontanéité, le plaisir, la liberté du langage et des mouvements, les fous rires, les grimaces) ? Est-ce qu'elle m'a donné l'occasion de repérer un *Parent* réprobateur et rabat-joie ("*Tu es complètement ridicule, mon pauvre ami ! Si ton père te voyait, tu sais ce qu'il dirait ! Si tes élèves, tes collègues... Tu ferais mieux de ... Tu n'as rien de plus intelligent à faire de ta vie ?*") Dans ce dialogue intérieur, qui pèse le plus lourd ? Qui a le dernier mot ? Est-ce que ce jeu ou ce qui s'en dit maintenant me renvoie à quelque chose de mon passé ou de mon présent ?

Une mise au jour de l'implicite dans l'inhibition

C'est bien de cela qu'il s'agit : Quel est mon regard sur l'enfance ? Quel est mon regard sur l'enfant spontané que je fus ? Est-ce qu'il vit encore ? Ou l'ai-je totalement écrasé pour conserver l'amour de mes parents, pour conserver l'estime de mon Parent¹³ intérieur ? L'expérience de l'écho amplifié permet de répondre concrètement à ces interrogations.

Certains entrent immédiatement dans le jeu et ne cachent pas le plaisir qu'ils y prennent, d'autres refusent, préférant regarder. Parfois même une personne choisit de passer dans une autre salle pour "*ne pas voir ça*". Plus fréquemment, elle s'écarte pour ne pas laisser s'échapper une émotion qui affleure et va permettre un *travail* intéressant... Parfois, nous partageons le groupe en deux, lorsque l'intensité des *anciens* devenait trop forte et pouvait inhiber des *nouveaux*.

l'écho amplifié comme embrayeur émotionnel

¹³ Parent commence en majuscule lorsqu'il s'agit non du parent réel que je peux toucher, photographe, mais d'un personnage intérieur construit dans l'enfance à partir des messages répétitifs reçus de parents réels ou de substituts parentaux

Joëlle et moi participions généralement et - dans la position de personne centrale - nous pouvions, si nous le jugions opportun, orienter le jeu pour un faire un embrayeur émotionnel. Par exemple, les deux syllabes de MAMAN répétées avec insistance, en variant la modulation, la couleur, le volume, en passant doucement du murmure au cri... Ou bien PAPA, puis *Arrête PAPA...* Ou bien *J'EXISTE...* Comme le groupe de thérapie n'accueille que des adultes, retrouver les postures et le discours du très jeune enfant et du bébé, faisait partie du répertoire qui pouvait favoriser un élargissement de la liberté de chacun au sein du groupe.

Echo amplifié et travail individuel dans le groupe de thérapie

Parfois, le sujet vit dans l'inconfort, voire la honte, tel ou tel aspect de sa personnalité. Il mobilise en permanence, des défenses pour l'enfouir. Surtout ne pas le voir ! Surtout que personne ne le découvre ! Ce peut être un fasciste refoulé, le désir non assumé d'être une femme, une envie intense d'être ordurier ou hargneux. Dans une séquence de travail individuel avec¹⁴ le groupe, on peut proposer un écho amplifié *spécialisé* avec le soutien de participants volontaires. Au lieu de censurer, il s'agira ici de saturer, porté, soutenu par l'écho chaleureux !

Echo amplifié et thérapie individuelle

J'ai mis très longtemps à prendre conscience du fait que l'écho peut être utilisé aussi en thérapie individuelle. C'est à Fenella¹⁵ que je dus cet élargissement. Elle avait refusé la position de personne centrale, mais accepta d'être écho à condition que je lui tourne le dos. Comme elle ne reproduisait pas les sons et ne répétait qu'une partie de mes mouvements, je ne savais plus si elle continuait l'exercice et s'il était opportun que je m'arrête. Je crus habile de loucher vers la fenêtre pour savoir si mes gesticulations gardaient une utilité. Elle se bloqua immédiatement...

Echo amplifié et travail collectif sur un texte littéraire en cours de français

La pratique traditionnelle

Traditionnellement, chacun des 30 élèves doit apprendre le même texte et le réciter devant toute la classe, à la minute choisie par le maître. Cette prestation qui pourrait relever de l'art dramatique et procurer du plaisir est bien souvent dégradée dans la réalité scolaire en un acte disciplinaire mal vécu par les uns et les autres. L'enseignant est déçu par la banalité générale de la diction ; quant aux élèves, ils se retrouvent à tour de rôle, point de mire de l'attention générale et, en

¹⁴ et non devant

¹⁵ Je lui donne ce nom en référence à la Muette de Portici. C'est avec Fenella aussi que j'ai pratiqué pour la première fois la reformulation empathique sur un matériel écrit : je lui lisais à haute voix ses propres textes, en m'efforçant de leur donner la vie qu'elle aurait voulu exprimer. Exercice difficile puisque je les découvrais à la seconde où je les mettais *en musique*

fonction de l'histoire de chacun, ils vivent cette procédure comme corvée banale ou source d'angoisse et d'humiliation¹⁶ plutôt que comme occasion de valorisation. Ordonner aux élèves de dire avec sensibilité un texte qu'ils n'ont pas choisi, relève de la *double contrainte*. On n'est pas très loin du "*Soyez spontanés que diable !*" ou plus brutalement "*Je vous ordonne d'être spontanés*". Aussi c'est à qui se montrera le plus impersonnel. Et quand un adolescent ose manifester sa sensibilité, il provoque le rire-censure du groupe, qui sanctionne automatiquement tout écart à la norme. Bien entendu, il y a de magnifiques exceptions collectives, lorsque l'enseignant a réussi à installer un vrai respect de tous pour chacun et qu'il prend le temps de voir avec chaque élève, le contexte qui lui assurerait dans un premier temps une bonne sécurisation : enregistrement chez soi, demi-groupe, fond de classe pour n'être pas regardé, etc.

L'approche chorale de la récitation : Une piste à explorer

L'enseignant ou un(e) élève volontaire, après avoir dit le texte entier, le reprendrait, mais cette fois en travaillant séparément chaque unité d'expression comme élément proposé à l'écho du groupe (ceux qui veulent bien). Je n'ai jamais eu l'occasion d'expérimenter avec une classe, mais seulement avec des adultes déjà familiers de cette structure.

J'avais utilisé en particulier un texte très connu de Racine, *le songe d'Athalie*. Je le trouve particulièrement adapté pour un premier pas : l'écho de groupe peut renvoyer au chœur antique qui sied à une tragédie et l'émotion coule à flot favorisant les variations autour du chagrin, de l'inquiétude, de la terreur, de l'horreur...

"Un songe/ (me devrai-je inquiéter d'un songe !)/
Entretient dans mon cœur/ un chagrin qui le ronge :/
Je l'évite partout,/ partout il me poursuit./
C'était pendant l'horreur d'une profonde nuit./
Ma mère Jézabel devant moi s'est montrée,
Comme au jour de sa mort pompeusement parée.
Ses malheurs n'avaient point abattu sa fierté ;
Même elle avait encor cet éclat emprunté
Dont elle eut soin de peindre et d'orner son visage,
Pour réparer des ans l'irréparable outrage.
« Tremble, m'a-t-elle dit, fille digne de moi.
Le cruel Dieu des Juifs l'emporte aussi sur toi.
Je te plains de tomber dans ses mains redoutables,
Ma fille. » En achevant ces mots épouvantables,
Son ombre vers mon lit a paru se baisser ;
Et moi, je lui tendais les mains pour l'embrasser.
Mais je n'ai plus trouvé qu'un horrible mélange
D'os et de chairs meurtris et traînés dans la fange,
Des lambeaux pleins de sang et des membres affreux
Que des chiens dévorants se disputaient entre eux."

¹⁶ Voir *Sentiment de sécurité et conditions externes de sécurité* dans [De l'inhibition à la réussite d'une classe](#)

Après avoir choisi le texte, il faut choisir le découpage. L'opération ne va pas de soi. Sur le premier vers, je n'ai pas hésité, mais sur le second, faut-il couper ou non à la césure ? Le reste est affaire de sensibilité personnelle, de créativité, d'acceptation par le groupe-classe... Que l'enseignant offre 3 énonciations différentes ou qu'il en offre 12, je suggère qu'il aille du plus neutre vers le plus extravagant, en tentant le musical s'il se sent inspiré. Il serait intéressant – s'il y a des volontaires – que des élèves, à leur tour, proposent leurs versions à l'amplification d'une phrase.

Dans les formes non pédagogiques, sur une phrase, on ne conserve pour l'écho que le dernier mot afin de préserver un rythme rapide au jeu. Mais ici, tout le texte est important et mérite écho.

Si des enseignants, comme je l'espère, sont tentés par l'expérience, cela implique qu'ils ont déjà une bonne relation avec leurs élèves, qu'ils ont prévenu la Direction de l'établissement et qu'il n'y a pas des cloisons en papier mâché. Des expériences préalables hors école sont indispensables, avec des proches, puis avec des collègues bienveillants, puis avec un échantillon représentatif des élèves concernés...

Vos témoignages seront les bienvenus !

Vous pouvez lire aussi sur l'inhibition : "[De l'inhibition à la réussite d'une classe](#)"