

Les Psychothérapies de groupe, ou l'espace des possibles

Apparues dans les années soixante, aux États-Unis, les psychothérapies de groupe sont arrivées au début des années quatre-vingt en Europe. Elles font appel aux sciences cognitives et comportementales.

De la P.N.L (programmation neurolinguistique) au cri primal (Rebirth), à la Gestalt, théorie ériksonnienne (la liste n'est pas exhaustive) elles sont pratiquées en groupe ou individuellement et permettent d'aller à « l'essentiel ». Il s'agit non de savoir pourquoi j'en suis là, mais comment je vais m'en sortir. Ce sont les thérapies d'aide au développement de soi, elles ont pour but l'épanouissement personnel, la quête de sens ; elles analysent le comportement dans l'ici et maintenant. Cette appétence de mieux être est accompagnée d'une demande de guérison rapide.

Toutes les thérapies peuvent trouver leur fondement dans les situations de crises (perte d'emploi, deuils, séparation, etc.). Elles allègent la souffrance et aident à y voir plus clair, ce sont les névroses actuelles. Ce sont les thérapies dites de surface, elles travaillent sur le conscient;

Par Michèle Gorde, psychanalyste

Le refoulement des souffrances, des frustrations, des non-dits réactivés tout au long de l'existence dans les situations douloureuses, ne peut trouver de réponse à long terme dans les psychothérapies brèves. La traçabilité traumatique est imprimée, tout est mis en mémoire. Dans l'inconscient, rien ne passe, rien ne finit, rien n'est oublié. Les psychothérapies de groupe n'exhumeront jamais l'histoire d'une vraie souffrance. Les phantasmes et tous les déchirements internes non verbalisés, perlaborés, abrégés, resteront enfouis et referont surface à la moindre frustration, ce sont les rejetons qui font retour. « Il est vrai que déballées en public les petites misères de chacun décomplexent tout le monde et rassurent ceux dont l'Ego vole en rase motte » - « Et l'âme dans tout cela, les acharnés du développement personnel pensent qu'elle y trouverait largement son compte et que l'art du lâcher prise suffirait à rendre plus fort et plus serein... La psychanalyse a-t-elle encore de beaux jours devant elle ?... La psychanalyse témoigne d'une avancée sur la barbarie ; tout en nettoyant devant sa porte, elle a pendant un siècle fait face à ses détracteurs les plus farouches et porté haut et fort la parole freudienne. »

Il faut pourtant faire le tri dans tout ce que la psy propose de nos jours. Beaucoup de charlatans sans aucune expérience se sont approprié le marché juteux de la psychothérapie et proposent des solutions miracle, des stages, des séminaires, colloques, avec à la clé le bien-être, la guérison. Les pseudos psychothérapeutes fleurissent sur Internet, pratiquent même des psychothérapies par téléphone et allègent le compte en banque de gens crédules en spéculant honteusement sur leur misère morale. Aux États-Unis où Freud ne fait plus recette, il y a un psy pour chaque symptôme, les annuaires en sont remplis.

Qui peut s'y retrouver ? Quelle crédibilité le mot « psy » peut-il encore avoir ?

Le marché du mal être se porte bien. Il y a pourtant des exceptions. Les thérapies familiales ont fait leurs preuves, elles mettent en présence les membres d'une même famille, hors contexte et permettent à chacun de s'exprimer. Ce que l'on ne peut se dire à la maison peut-être formulé et surtout entendu ailleurs. Les thérapeutes sont à l'écoute et prennent acte. L'interaction joue son rôle et la parole circule.

Les thérapies familiales peuvent débloquent certaines situations conflictuelles. Le psychodrame semble représenter un intérêt majeur dans la mesure où la personne rejoue son histoire et les scènes de sa vie. Elle les projette dans un espace autre, un ailleurs. L'individu est d'abord spectateur de ce qu'il met en scène et se réapproprie son histoire au fur et à mesure en la ramenant à lui-même. C'est aussi une forme d'abréaction, il redevient acteur de sa propre vie.

- Le côté positif des thérapies de groupe c'est le constat de chacun sur la souffrance de l'autre, la difficulté de vivre est partagée.
- L'interaction dans la verbalisation fait rebondir et désinhibe, la communication s'installe.
- Prendre la parole, avoir cet espace de parole, c'est exister.

Maintenant il reste à savoir comment cette parole est entendue, là est la question que la psychanalyse pourrait poser. Dans un groupe, chacun est centré sur son propre vécu, la parole peut-elle circuler si l'individu est trop à l'écoute de lui-même ? Il apparaît que pour certains, les psychothérapies de

groupe soient suffisamment efficaces, du moins pour leur permettre de fonctionner, les aider à repartir, à prendre des décisions et peut-être même que l' introspection analytique ne leur conviendrait pas parce que trop douloureuse. Pourtant, ceux qui font le choix de l'analyse et de la rencontre avec leur propre inconscient bénéficieront d'une guérison à long terme.

Et le transfert dans tout ça ? Le transfert traduit la mise en acte de l'inconscient et c'est rétrospectivement que nous pourrions apprécier à quel point cette force et son destin ne sont possible que dans l'analyse. De l'importance du transfert dépend le succès de l'analyse, il faut savoir ce qui s'inscrit dans la démarche implicite et explicite du patient.

Les psychothérapies de groupe ne peuvent induire un transfert aussi puissant, là où dans la régression, après avoir fait tomber les résistances, le travail de l'analyste intervient. Elles ne seront jamais le révélateur de l'inconscient. Plus personne ne s'y retrouve, le mot « psy » a été lâché. Plus rien ne semble apaiser le manque à être des individus. Actuellement, ce sont les hommes (au masculin) qui se sentent perdus, des pères sans repères, rescapés de la déferlante féministe des années soixante-dix. Dans les années quatre-vingt, le travail semblait être l'accomplissement de soi. Ce fut la course effrénée au confort, à la réussite et plus dure fut la chute. On avait oublié la quête de sens ! Dès lors, le mot « psy » a été réhabilité et remis au goût du jour. Les commu-nautés sectaires en ont profité pour récupérer les moins résistants à cette mouvance. On a vu fleurir les guérisseurs de l'âme. Nombre d'entre eux se sont cachés derrière ce mot à large spectre. En résumé, oui, les psychothérapies de groupe ont leur place, elles existent et répondent à une demande actuelle.

La dynamique de groupe existe depuis le début de l'humanité. Que ce soit dans les tribus, les formations politiques, sportives, syndicales, séminaires, associations, etc., tout rassemblement aurait vocation à porter le nom de psychothérapie de groupe-union, ensemble. Si l'homme est un loup pour l'homme, il ne peut exister que par le regard de l'autre. Exister, c'est partager. Qui peut attester de ce que je suis sinon l'autre ? S'insérer dans un groupe, c'est être reconnu dans la société, ce qui fait appel au moi social. De tous temps les hommes et les femmes se sont rencontrés pour parler. On entend souvent les gens âgés évoquer les veillées, sous forme de regrets : « c'était le bon temps, le temps où on prenait le temps ».

De nos jours, après la vague du rouleau compresseur médiatique, qui enferme plus qu'elle ne libère, le besoin de parole se fait cruellement sentir, même s'il est récupéré d'une façon un peu outrancière et spéculative par certains, la demande est claire.

Si les psychothérapies de groupe peuvent répondre à ce besoin et apporter un mieux être, pourquoi pas ? Tout effet bénéfique, même placebo, a sa place. Si tant est qu'il ne soit pas dangereux, ni pratiqué par des manipulateurs sans scrupules. Être en groupe psychothérapeutique ou être ensemble, n'est-ce pas le propre de la vocation humaine ? Je ne mets pas dans ces catégories les psychothérapies individuelles pratiquées par les thérapeutes de métier.