

La thérapie individuelle en groupe

Il faut dire, à notre décharge, que nous revenions de loin... Les groupes «centrés sur le groupe», avec leurs chaises en rond et leur moniteur énigmatique, avaient eu leur heure de gloire. Etaient-ils devenus périmés - basés qu'ils étaient sur l'effet de surprise suscité par un «animateur» qui délibérément n'animait rien, n'expliquait rien, se voulait «surface de projection», voire même objet de transfert, dans une neutralité peu «bienveillante» ? Étions-nous simplement lassés de notre passivité obligée ? L'efficacité de ce genre de groupe commençait à s'émousser. La dynamique de groupe, froide et expérimentale, passait au second plan, au profit du «développement personnel». Il n'était, bien sûr, pas encore question de «thérapie», tant cette notion était attachée exclusivement à la relation duelle, dans le secret d'un cabinet, entachée d'une connotation de maladie.

Dans l'institution d'avant-garde où je travaillais en 1959, on chuchotait alors : « Tu sais, il paraît que F., la psychologue, fait une psychanalyse... » ; et sept ou huit ans plus tard, dans le même établissement pour adolescents caractériels, les murmures étaient devenus : « Tu sais, il paraît que G., l'éducateur, n'est même pas analysé !...».

Gestalt-psychologie et groupes restreints

La France découvrait les avancées américaines : la psychothérapie des «groupes restreints» n'était apparue que très tardivement, après des décennies de développement de la psychologie individuelle et de la sociologie. Encore faut-il préciser que la psychologie sociale s'est intéressée davantage au fonctionnement du groupe en tant que tel qu'à celui de chacun de ses membres. Après quelques expériences célèbres sur la productivité des ateliers dans l'industrie (Mayo, 1927-32), sur le climat social en institution de jeunes délinquantes (Moreno, 1930) et en clubs d'enfants (Lewin, Lippitt et White, 1939), les besoins de la dernière guerre mondiale avaient poussé à des recherches scientifiques sur la cohésion et l'efficacité des escadrilles et des commandos. La plupart de ces recherches ont été menées par des *Gestaltistes* comme Kurt Lewin, considéré comme le père de la «dynamique des groupes» (1944) élaborée en référence à la théorie des champs. Elles venaient illustrer plusieurs thèmes classiques de

la Gestalt-Psychologie, à savoir que « le tout est une réalité différente de la somme de ses parties » (le groupe est autre chose que la somme ou le produit de ses membres), que « la manière d'être de chaque élément dépend de la structure de l'ensemble et des lois qui le régissent » (un même phénomène prend une signification différente selon le contexte où il se produit).

... Par un effet de balancier, après nous être si consciencieusement ennuyés, vissés pendant dix ans à nos chaises, nous ne pouvions qu'être surpris, séduits, et remis en mouvement par l'apparition, dans nos vies « sérieuses » de psychologues, d'une Gestalt-thérapie dynamique et engagée. Finis les sièges en rond, les visages neutres, les vêtements impersonnels ! Ce que nous avions découvert pendant la Révolution culturelle du Mai 68 parisien, nos thérapeutes et nos formateurs américains nous le confirmèrent deux ans plus tard : nous avons le droit, que dis-je, le devoir d'être nous-mêmes. A nous, coussins multicolores et musiques planantes ! A nous, les fleurs dans les cheveux et les robes longues ! Nos collègues hommes eux-mêmes succombaient à cette tentation. Qui n'a vu, dans les années 70, un sexologue bien connu des médias, déambuler en longue robe rouge sur une estrade et détailler, devant cent stagiaires ébaubis, ses problèmes d'éjaculation précoce... dans un louable souci « d'authenticité gestaltiste » ; qui n'a vu cet inoubliable show, devrait le regretter à vie !...

Eppur' si muove !

Oui, il faut bien l'avouer, elle était joyeuse et un peu farfelue, la Gestalt de cette époque ! Mais elle dépoussierait les idées reçues, déboulonnait les idoles et remettait même en question l'évangile freudien. Maintenant, nous sommes devenus plus sages, plus modérés, plus soucieux d'une rigueur théorique. Mais ne jetons pas trop vite aux orties notre bonne santé turbulente et créative ! Bien sûr, nous grinçons des dents quand cette Gestalt-là seulement est évoquée dans le public ou les médias, cette Gestalt un tantinet superficielle, exhibitionniste, à tripes ouvertes et intelligence censurée, cette vieille femme de vingt ans, indigne et obsolète ! Un regard sur l'histoire des sciences nous incitera à plus de patience : l'imprimerie était messenger du Diable, l'électricité était œuvre des démons, l'informatique tuait l'affectivité humaine... *Eppur' si muove !...* Il n'est pas rare que peur, fantasme et dérision, fassent cortège à toute nouveauté durant des décennies - notamment dans notre pays qui se veut cartésien. Un si léger retard dans la perception publique est rattrapable. Il se comble déjà : les demandes de thérapie qui nous arrivent aujourd'hui correspondent de mieux en mieux à ce que propose notre pratique gestaltiste actuelle.

Peut-on encore, en 1990, parler de Gestalt-thérapie *en groupe* sans faire figure de «dinosauraire» démodé, ringard et quelque peu naïf, en un mot... «persisien» ?

Serai-je, comme au tribunal, sommée de prouver mon innocence, d'établir des alibis, de présenter des références au-dessus de tout soupçon ? Me faudra-t-il «dénoncer» mes collègues gestaltistes qui «font du groupe» de façon secondaire - et parfois purement alimentaire - pour arrondir une fin de mois maigrichonne, malgré une lourde trentaine de clients individuels par semaine ? «Alimentaire», bien entendu, dans le sens noble du terme, le thérapeute «se nourrissant» des échanges, des contacts, des regards admiratifs aussi... Pourquoi pas ? Mais...

Lorsqu'on examine les motivations profondes des demandes de psychothérapie (individuelle ou en groupe), on peut constater qu'elles tournent autour de quatre thèmes centraux¹ : la solitude, l'agressivité, la sexualité et la mort, avec comme dénominateur commun, l'angoisse existentielle de l'incertitude ou du doute : « Qui suis-je ? Quel sens donner à ma vie, à travers tous ses aléas ? ». Il peut s'agir de la quête d'un sens extérieur, transcendant, «religieux», intégrant l'homme comme un chaînon d'un plan qui le dépasse... ou bien, le plus souvent, de la construction délibérée d'un sens personnel à sa propre vie - tout comme à sa mort. A travers la thérapie Gestalt, chacun s'évertuera à transformer ces questions lancinantes en moteur profond de recherche et de renouvellement.

¹ thèmes riches et mobilisateurs et non «contraintes» existentielles limitatives sur lesquelles on «bute» (Salathé).

En dernière analyse, toutes ces questions-clés sont des problèmes relationnels et concernent cette indécise et éternellement flottante «frontière-contact» qui est rencontre et fuite, attirance et peur, «flirt» sans cesse réajusté à cet environnement aléatoire, en mouvement lui-aussi et en renouvellement incessant. Dans ce champ, notre valse-hésitation demande des partenaires...

Dans le groupe de Gestalt-thérapie, ils sont là, les partenaires, chacun pour soi, plongé dans sa problématique ; ils sont là, avec leur regard sur celui qui «travaille», regard indulgent, aimant, jaloux, critique, haineux... ou douloureusement indifférent.

Le groupe, un environnement spacieux et varié

« Si on considère un animal, errant librement dans un environnement spacieux et varié, on peut supposer que ses fonctions de contact sont nombreuses et diversifiées, car fondamentalement un organisme vit dans son environnement en maintenant sa différence et, plus impor-

tant encore, en assimilant son environnement pour nourrir sa différence. C'est à la frontière que les dangers sont évités, les obstacles contournés et l'assimilable, choisi et absorbé. Ce qui est sélectionné et assimilé est toujours nouveau » (Goodman, 1951). Cette sélection et cette assimilation de l'environnement sont particulièrement favorisées par le groupe de Gestalt-thérapie : le groupe permet notamment de débloquer les inhibitions, il dédramatise et déculpabilise.

Dans un groupe, l'environnement est «spacieux et varié» ; il stimule des réponses «nombreuses et diversifiées». Que de thèmes surgissent, que d'évitements sont déjoués ; d'une certaine façon, chacun est mobilisé par le travail de chacun des autres, que ce soit autour de la sexualité (masturbation, IVG, homosexualité, viol), autour de la maladie et de la mort (sida, cancer, deuils inachevés), autour de l'agressivité (désir de meurtre de la mère, du père, d'un bébé), autour de la solitude matérielle ou affective (abandon, chômage, immigration, vieillesse), etc...

Tant de sujets de souffrance profonde, censurés souvent et considérés comme «inavouables», peuvent dans le groupe être mis à jour, «mis à plat», comme on le dit d'une blessure nettoyée des salissures qui l'empêchent de guérir. L'expérience montre qu'ils mettent parfois longtemps à émerger dans le secret plus engageant du face-à-face.

Il existe, certes, plus d'un revers à cette «médaille» : contagion, illusion groupale, hystérisation pointent leur nez effronté et séduisant : les besoins et les expériences des autres membres du groupe déroutent parfois, envahissent souvent, parasitent toujours le choix de l'individu, attaché à sélectionner la seule nourriture qui lui convienne. C'est un des rôles du thérapeute que d'être extrêmement vigilant et de dénoncer l'émergence de nouvelles normes, d'un «néo-conformisme anti-conformiste», tel que : « on est «authentique» lorsqu'on exprime explicitement ses émotions, peurs, colères, etc. » et autres fadaïses qui surgissent parfois pendant les *feed-backs*.

Un groupe thérapeutique

Tout «artificiel» et provisoire qu'il soit, le groupe thérapeutique fait étroitement partie de l'environnement immédiat du client, «ici et maintenant». Notons au passage qu'artificiel doit être détaché de sa connotation péjorative : en effet, c'est bien parce qu'il est «artificiel» (c'est-à-dire «fait avec art») qu'il est thérapeutique. Un groupe humain spontané n'a rien de thérapeutique en soi... pas plus qu'une carotte ou une orange ! Mais lorsqu'on a artificiellement concentré les

vitamines qu'elles contiennent, l'extrait peut devenir thérapeutique. A titre d'exemple, voici comment fonctionnent nos groupes continus de Gestalt à l'IFEPP² depuis une douzaine d'années : ces groupes thérapeutiques ne sont pas constitués au hasard. Ils impliquent un certain équilibre, un objectif, des principes et des règles de fonctionnement. Ainsi, nous nous efforçons - grâce à une liste d'attente - de maintenir un équilibre satisfaisant des sexes (au moins un tiers d'hommes), et si possible, des troubles (nous n'acceptons pas plus de deux ou trois psychotiques par groupe d'une douzaine de clients). Nos groupes sont «lentement ouverts», c'est-à-dire de composition fixe mais acceptant l'arrivée échelonnée de quelques nouveaux en cours d'année, au fur et à mesure du départ d'anciens. Ils sont d'ailleurs, sur ce point, conformes aux groupes spontanés habituels : famille, groupes professionnels ou de loisirs, religieux ou politiques, etc. - groupes qui sont rarement définitifs, ni totalement fluctuants. La durée moyenne de participation est légèrement supérieure à une année (à raison d'un stage intensif de trois jours par mois environ) : représentant 200 heures³ de «bain thérapeutique» intensif, soit le volume horaire... de 4 à 5 ans de thérapie duelle !

Le travail individuel de chaque participant entraîne souvent des échos profonds chez plusieurs autres, mobilisant leurs affects, éclairant leurs «zones d'ombre» et préparant l'émergence éventuelle d'une séquence ultérieure de leur propre thérapie. La «présence» au travail du voisin élargit le champ vécu de chacun : aucune autre occasion, aucun autre lieu, ne fournit une telle connaissance intime d'autrui. Chacun est confronté à la fois à la ressemblance et à la différence, à l'universalité et à l'originalité de l'expérience humaine. Cette confrontation permanente favorise un réaménagement des échelles de valeur, une distanciation des problèmes, et rend vaine toute complaisance dans les ratiocinations «nombrilistes».

Le groupe est aussi un lieu où «s'expérience» le respect de la personne, illustré notamment par plusieurs règles fondamentales : écoute attentive de chacun sans interruption inopportune, liberté maximale d'expression verbale ou émotionnelle, quelle qu'en soit la forme ou le contenu, sous réserve d'interdiction de tout passage à l'acte violent ou sexuel, règle de discrétion (ce qui se passe ou se dit dans le groupe n'est pas évoqué à l'extérieur), etc.

Dans notre équipe, la plupart des groupes sont co-animés par un couple de thérapeutes travaillant, au cours de chaque session intensive de trois jours, tantôt ensemble tantôt en sous-groupes spontanés de constitution variable, ce qui permet à chaque participant de cheminer à son choix soit avec l'un, soit avec l'autre, soit avec les deux, selon ses besoins ou désirs du moment dans un jeu riche et complexe de transferts croisés.

² IFEPP : Institut de Formation et d'Etudes Psychosociologiques et Pédagogiques, comprenant l'Ecole Parisienne de Gestalt

³ une psychothérapie individuelle en Gestalt, à raison d'une séance de 50 minutes par semaine, représente, en moyenne - compte tenu des interruptions pour vacances, etc. - 40 séances par an, soit moins de 35 heures... En ce qui concerne le thérapeute, de son côté, celui qui travaille régulièrement avec des groupes multiplie son expérience par dix : sa «palette de cas» s'enrichit d'autant.

Le transfert en situation de groupe

Le transfert se manifeste de façon spécifique en situation de groupe : en effet, on ne peut alors se fantasmer comme étant le seul client du thérapeute. Il faut se résigner à faire le deuil de cette quête illusoire : les autres sont là, avec leur même aspiration à être l'unique, le préféré ; leur même crainte inavouée d'être incompris ou rejeté.

Les phénomènes transférentiels restent présents et ils émergent constamment, mais différemment pour chacun en fonction du stade d'évolution de sa propre thérapie : les uns découvrent tout juste et abordent le transfert, d'autres y sont immergés, d'autres encore découvrent avec surprise et soulagement la «réalité» de leur thérapeute. Chacun est témoin de ces avatars de la relation et peut réajuster sans cesse sa propre perception de chacun des autres.

L'illusion transférentielle est périodiquement remise en question : dans un groupe, on parle aussi pendant les pauses, les repas, les soirées ; on parle par petits groupes, par deux, par trois... On parle... et tout ce qui se dit sur les thérapeutes en dehors du champ thérapeutique est confronté à des représentations variées, à des informations partielles et laisse ainsi moins de place à l'imaginaire dont se nourrit le transfert en situation duelle.

Lorsque le groupe est animé par un couple de thérapeutes, la référence aux figures parentales s'en trouve, bien entendu, renforcée... mais de façon si évidente que, paradoxalement, le transfert est «dévoilé» et perd ainsi de sa prégnance : le transfert est à la fois renforcé et parasité par la réalité du couple, surtout lorsqu'il s'agit d'un couple de thérapeutes mariés.

On assistera à des résurgences transférentielles de manœuvres infantiles, à des jeux de séduction-jalousie, de captation d'amour ou de complicité : le client tentera d'obtenir de l'un ce que l'autre refuse, de s'infiltrer insidieusement dans la moindre faille perçue.

Parallèlement à ces éléments de transfert, le client pourra établir avec chacun des thérapeutes des relations différenciées, un contact authentique actualisé, adapté au sexe, à l'âge et à la personnalité spécifique de chacun. Il pourra explorer un problème avec l'un d'entre eux (par exemple, l'éloignement croissant de son conjoint), puis reprendre ce même problème avec l'autre thérapeute et enfin, le travailler une fois encore avec les deux à la fois, sous le faisceau multicolore de projecteurs complémentaires.

Les transferts latéraux

La forte présence des membres du groupe, éveille pour chacun une réactualisation du vécu de la fratrie, avec ses amours et ses jalousies, ses compétitions tonifiantes ou destructrices. Le transfert latéral devient lui aussi un outil puissant de l'action thérapeutique ; il permet notamment l'identification à une personne plus accessible que le thérapeute ; il aide à se créer des modèles et des contre-modèles. A travers une ressemblance caricaturale, peut s'opérer un réajustement de l'image de soi. Par son regard sur les autres, par le regard des autres sur lui, par les fantasmes et les projections exprimées à son sujet, le client est constamment interrogé dans sa perception de lui-même. L'opinion des autres, exprimée ou non, valorisante ou critique, constitue pour lui une constante stimulation de son ajustement créateur.

Ces autres sont aussi des témoins exigeants : ils permettent au client de s'expérimenter *in vivo*, par exemple, de se confronter à l'écart entre ce qu'il dit et ce qu'il donne à voir ; ainsi, derrière des discours altruistes, peut apparaître l'indifférence aux partenaires du groupe, reflet d'un blocage affectif non conscient.

L'interrelation n'est plus seulement dite, elle est vécue dans la réalité de la rencontre, l'expérience est incarnée, expérience de choix ou de confrontation dans un corps à corps mobilisateur. Le groupe permet enfin une mise en action symbolique, psychodrame spontané où les projections seront jouées puis déjouées, dans un scénario métaphorique.

La chute du mur de Berlin

Comme Perls l'avait largement pressenti il y a vingt ans déjà, la Gestalt-thérapie *en groupe* continue son essor inexorable, tant outre-Atlantique qu'en Europe, malgré quelques tentations de dérapage - propres à tous ceux qui rencontrent le succès.

Menée avec la rigueur technique et déontologique de tout thérapeute consciencieux et chevronné, la thérapie individuelle en groupe, allie la profondeur et l'efficacité de l'approche Gestalt à la richesse inépuisable de la situation de groupe. Elle permet d'explorer les arcanes de la psyché au moins aussi profondément, et peut-être plus largement et plus rapidement que la thérapie individuelle en situation duelle.

Il est temps de trier le bon grain de l'ivraie, de distinguer les véritables groupes thérapeutiques de certains groupes aux objectifs limités,

animés par des techniciens insuffisamment formés qui se réfèrent parfois à la Gestalt, sans trop en connaître la philosophie ni la méthode et jettent le discrédit sur l'ensemble de la communauté gestaltiste. Il ne s'agit pas de soutenir que la thérapie en groupe est supérieure en soi à la thérapie individuelle, pas plus que d'affirmer que la Gestalt est supérieure à la psychanalyse ou réciproquement. A l'époque de la chute du mur de Berlin et des derniers soubresauts de l'*apartheid*, il est temps de s'engager non seulement dans la tolérance mutuelle entre les races, les peuples et les modes de gouvernement, mais aussi entre les approches philosophiques, thérapeutiques et techniques, permettant à chacun de trouver sa place spécifique, pleine et entière, sans avoir pour cela à critiquer ou dévaloriser les approches différentes.

C'est rester fidèle à la Gestalt que de militer non pas pour l'anarchie destructurante, mais pour la reconnaissance et la coexistence, à statut égal, de modes d'approche originaux et différents.

Il est temps d'affirmer sans ambages que la thérapie individuelle en groupe et la thérapie individuelle en situation duelle ne sont pas simplement «complémentaires» (c'est-à-dire partielles) mais que chacune peut constituer en soi un tout cohérent et complet.