

Pour mieux se connaître, vive le groupe

En coaching ou en psychothérapie de groupe, ce sont les autres qui nous révèlent à nous-mêmes. Encore faut-il un cadre précis.

PASCALLE SENK

DÉVELOPPEMENT La situation se répète en de nombreux temps de la vie : rentrée des classes, embauche dans une entreprise, mutation dans un nouveau service, inscription dans un club de randonnée... À chaque fois, c'est un même processus à revivre : trouver sa place parmi d'autres. Comment se rapprocher d'eux ? Comment oser être soi ? Que montrera-t-on ? Que cachera-t-on ?

« Ces problématiques sont constantes, relève Pierre Cauvin, docteur en sciences sociales et consultant en développement des personnes et des organisations (cf. infos <https://www.osiris-conseil.fr>). Car chaque groupe a sa culture, son "mode d'emploi". Et comme dans un poulailler, le nouvel arrivant doit vite apprendre à connaître le "picking order" (qui et dans quel ordre peut prendre une graine, et quand, NDLR). » Quoique contraignant, l'exercice est toujours formateur : « Pour s'insérer, il faut faire appel aux aptitudes dont on dispose », observe Pierre Cauvin. Pour lui, la formule « ni hérisson ni paillasse » reste une clé essentielle : « Faire preuve d'affirmation de soi sans être arrogant ; et, sans se montrer impuissant, oser demander ce qu'il faut savoir... Assez vite, toutefois, recommande le coach. Car par la suite, on vous reprochera de ne pas vous être renseigné au bon moment sur le fonctionnement en place ! »

Ne pas trop « penser pareil »

Mais le véritable nectar du groupe est ailleurs : rien de mieux que ce collectif pour révéler la singularité de chacun. « Les difficultés d'un groupe arrivent quand les participants se ressemblent trop », affirme Pierre Cauvin. Cela peut sembler paradoxal : trop « penser pareil » finit par condamner l'organisation au surplace et les personnes qui y contribuent à des comportements répétitifs. « En revanche, repérer les différences donne la voie à la complémentarité... Et transcende les oppositions. »

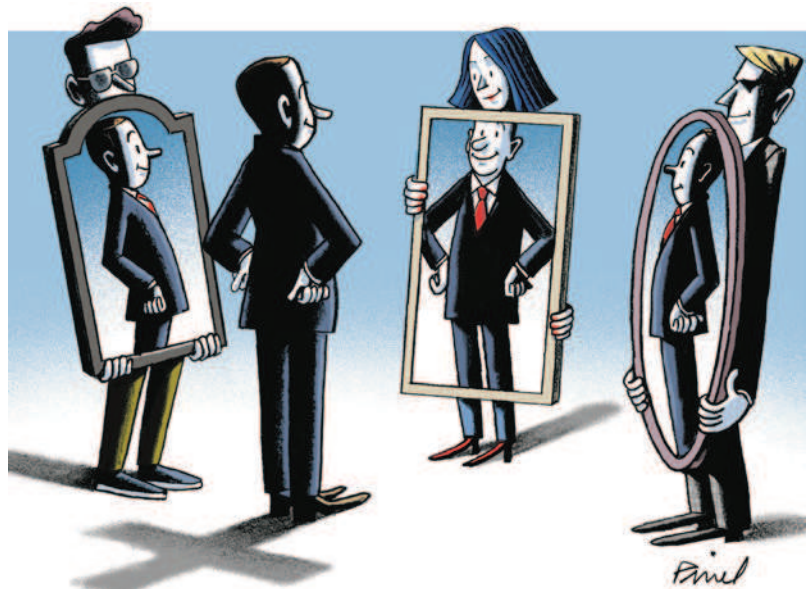
Cette spécificité de chacun, si précieuse, est aussi le fer de lance de Stéphane Dieutre, qui sait combien la dynamique de groupe peut être l'écrin d'une éclosion. Dans les stages et séminaires qu'il organise, ce psychothérapeute le vérifie régulièrement : « Rien de mieux que le regard des autres pour prendre conscience de sa richesse, de sa singularité. »

Les participants arrivent généralement dans des moments de crise, de transition ou de flottement : leur faut-il changer de job ? S'orienter vers une formation ? Rester dans la même carrière mais en modifiant leur rythme ? Face à ces interrogations, les coachs de l'Institut Aristote mettent en place outils, mises en commun et tests à plusieurs qui ont un objec-

tif princeps : « Créer les conditions où chacun voit le meilleur de l'autre. »

« Attention, cependant, précise Stéphane Dieutre, on ne veut pas tomber ici dans le piège égo-centré d'un développement personnel mal compris : le projet individuel de la personne et ses forces se révéleront d'autant mieux qu'ils sont inscrits au service d'une communauté, du collectif, d'où la base des stages : "La où vos talents rencontrent les besoins du monde, là est votre vocation." »

Après avoir écouté le parcours de l'un, c'est ce confident qui en fait le récit au groupe ; et le groupe enrichit cette description de ce que chacun a ressenti de la personne. « En cherchant à donner sa valeur à l'autre, en apprenant à nommer ce qu'il a de "meilleur", on voit ses propres forces avec davantage d'acuité, observe le psychothérapeute. Quand avez-vous jamais eu la possibilité d'entendre un groupe entier prendre du temps pour vous restituer ce que vous avez fait de bien, ou manifestez de mieux ? Cette vingtaine de minutes est un moment choc du stage. »



En cherchant à donner sa valeur à l'autre, en apprenant à nommer ce qu'il a de "meilleur", on voit ses propres forces avec davantage d'acuité.

STÉPHANE DIEUTRE, PSYCHOTHÉRAPEUTE

Pierre Cauvin, lui, utilise les types psychologiques du MBTI (Myers Briggs Type Indicator) pour aider la personne non seulement à identifier son mode de fonctionnement (de type rationnel, sensitif, extraverti ou introverti...) mais aussi pour définir ce qu'il lui faut développer ou modifier dans un souci de cohésion avec le groupe : « L'important n'est pas ce que l'on est mais ce que l'on en fait », rappelle-t-il.

Toutes ces belles perspectives sont rendues possibles à certaines conditions, qui ne sont pas celles des groupes « sauvages ». « Pour devenir un cercle vertueux,

le groupe doit offrir un cadre de bienveillance », précise Stéphane Dieutre. Les coachs, eux-mêmes formés à connaître toutes leurs facettes – avec leurs zones d'ombre –, veillent à modérer les jugements qui peuvent arriver et demandent au participant qui vient de recevoir un feedback s'il l'accepte ou pas : « C'est alors l'occasion de belles découvertes, observe le psychothérapeute. Un participant à qui le groupe venait de dire "Toi, tu es un créatif" a répondu : "Non, je ne suis pas créatif, mais je suis ingénieux." » Une nuance qui le soutiendra sans doute « à l'extérieur ». ■



ISABELLE CRESPELLE
Spécialiste d'analyse transactionnelle

« Le groupe est une caisse de résonance »

Isabelle Crespelle, psychologue et psychothérapeute, spécialiste d'analyse transactionnelle, vient de participer au film *Au cœur de la thérapie de groupe*, de Vlad Guerner (info : <http://www.eat-paris.net/analyse-transactionnelle>).

LE FIGARO. - Vous défendez particulièrement la psychothérapie en groupe. Pourquoi ?

Isabelle CRESPELLE. - Il n'y a que très peu de contre-indications, excepté certaines personnes de type « borderline » qui veulent le thérapeute « tout à elles », je suggère à la plupart de mes patients d'entrer dans un groupe. Ainsi cette femme introvertie, très timide, qui me disait « je ne pourrais jamais parler de mes problèmes devant les autres » a partagé, dès la première séance, une pensée secrète et culpabilisante : le désir de tuer, quand elle était petite, un parent qui la martyrisait. Elle ne l'avait jamais dit avant ! Évoquer des pensées secrètes, des épisodes traumatiques, libère celui qui les exprime et invite les autres à en faire autant. Le groupe est une véritable caisse de résonance. En écoutant les autres, certains patients s'ouvrent à des évolutions

auxquelles ils n'auraient pas eu accès en plusieurs mois de consultation individuelle.

Pourquoi est-ce si fort ?

Dans un groupe thérapeutique, la règle de confidentialité à laquelle chacun s'engage est une protection qui diffère de la vie courante. Il est donc possible d'exprimer ce qui ne peut se dire en société. Ain-

« En écoutant les autres, certains patients s'ouvrent à des évolutions auxquelles ils n'auraient pas eu accès en plusieurs mois de consultation individuelle »

si, récemment dans une séance, un participant a dit à une autre combien il s'ennuyait quand elle parlait : « Tu te perds dans les détails, tu répètes les mêmes choses, cela m'agace... » Qui dans la vie courante aurait pu lui dire cette chose qui va sans doute l'aider à changer ? Se sentir accepté avec bienveillance par les autres,

même quand on livre des choses embarrassantes, augmente le sentiment d'appartenance et la confiance en soi. Et les personnes découvrent avec surprise qu'elles souffrent souvent des mêmes difficultés : sentiments d'abandon ou de rejet dans leur quotidien, relations difficiles avec leurs parents, sentiments d'impuissance, d'injustice... Ce processus d'identification apaise leur sentiment de solitude.

Quels mécanismes relationnels le groupe peut-il mettre à jour ?

« Les jeux psychologiques », définis par Éric Berne, l'inventeur de l'analyse transactionnelle, peuvent les mettre à jour : les protagonistes d'un groupe se positionnent dans trois rôles que Karpmann a nommés le « triangle dramatique » : le sauveur qui cherche à aider, le persécuteur qui critique ou dévalorise, la victime qui se sent impuissante. Pour jouer, chacun a besoin de l'autre. Ainsi, le sauveur et le persécuteur ont besoin d'une victime et celle-ci cherche un sauveur ou un persécuteur pour reproduire un modèle vécu dans l'enfance. Et le « jeu » s'accomplit quand les rôles changent. Par exemple, un sauveur lassé que sa victime soit passive

devient persécuteur, ou une victime qui reproche à son sauveur de ne pas assez l'aider le persécute, et alors le sauveur se retrouve en victime, etc. Ce mode de relation très fréquent et répétitif se joue en famille, au travail, entre amis. Il est analysé quand il se manifeste dans un groupe. Bien sûr, le but est d'apprendre à sortir de ces jeux douloureux et destructeurs !

Quelles autres découvertes permet le travail en groupe ?

L'une des plus importantes, c'est d'observer quelle place la personne se donne, quelle place elle prend. Ainsi, un participant s'asseyait toujours près de la porte, signifiant ainsi qu'il était prêt à partir facilement, puis s'est rapproché de moi quand il se sentait en confiance. Tel autre choisissait au début le siège proche du mien et a pu s'éloigner quand il a commencé à s'autonomiser. Même observation concernant la prise de parole : a-t-on tendance à ne pas supporter le silence ? A-t-on souvent envie d'abréger le récit celui qui s'exprime ? Autant d'informations qui, en permettant la connaissance de soi, facilitent le changement vers un mieux-être. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Marchands de tabac : cinq siècles de cynisme mis en bulles

Vingt morts. Le temps que vous lisiez cet article, vingt personnes dans le monde auront été tuées par le tabac. En France, c'est l'équivalent de La Rochelle (75 000 habitants), rayée de la carte chaque année. Tels sont les ravages provoqués par une industrie sans scrupule, dont une remarquable bande dessinée nous narre les basses manoeuvres pour s'enrichir toujours plus au dépens de la santé publique. « Tout ce que vous allez lire dans cette bande dessinée est vrai, écrivent les auteurs en ouverture de l'ouvrage. Ce sont des faits reconnus, jugés par des tribunaux ou publiés dans différents ouvrages dont vous retrouverez les références à la fin du livre. » Pas de révélation, donc, mais un formidable et très pédagogique récit des turpitudes

d'une industrie avide d'argent. Au fil des pages, « Mr Nico », mauvais génie de Big Tobacco au sourire carnassier, chemine à travers plus de cinq siècles d'histoire, depuis que Christophe Colomb a fait sortir des Amériques la feuille de tabac. Tandis que le monde découvre les joies des volutes parfumées, les autorités hésitent entre délices de la taxation et rigueurs de la répression : fumer est une activité jugée immorale, ceux qui s'y adonnent sont menacés d'excommunication par le pape Urbain VIII, de fouet et déportation par le tsar de Russie, voire de... décapitation par l'empereur de Chine Chongzhen ! Qu'importe : d'emblée, c'est un succès, et le tabac finira par donner naissance, aux États-Unis, à une industrie surpuissante.

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR SOLINE ROY
sroy@lefigaro.fr

Mr Nico nous dévoile alors les tactiques élaborées pour nous faire fumer toujours plus. Synonyme de patriotisme et de liberté pendant les guerres mondiales, le tabac US se fera tout à tour symbole antimarxiste, indice de virilité, outil d'émancipation des femmes. Big Tobacco tout gagné ! Très tôt, les cigarettiers embauchent des génies du marketing qui leur permettent de toujours vaincre leurs trop timides ennemis. Interdits de publicité ? Qu'à cela ne tienne, créons

des événements sportifs à nos noms ! Des soupçons (vite suivis de certitudes) sur les dangers sanitaires du tabac ? Inventons le filtre ou la cigarette light, qui ne protègent de rien du tout mais font du bien à notre image. Obligés de financer des programmes de prévention ? Profitons-en pour recruter les jeunes en leur signalant que la cigarette est un produit d'adultes. Des taxes toujours plus lourdes ? Organisons la contrebande, pour vendre à bas prix sur des marchés prometteurs. Dans les années 1990, le vent commence à tourner. La justice se fait plus sévère et les gouvernements cherchent des parades. Mais l'industrie n'a pas dit son dernier mot. Dans les pays occidentaux, elle se lance sur le marché de la vape, promesse un peu rapide (comme l'étaient le filtre

ou les cigarettes light...) d'un tabac sans danger. Elle se tourne aussi vers l'Asie et l'Afrique, marchés prometteurs où elle applique les mêmes recettes qui ont fait sa fortune dans le reste du monde. « Nous avons mis une stratégie en place il y a plus d'un siècle et nous n'avons absolument pas l'intention d'en changer, ce que soi ici ou ailleurs, maintenant ou dans le futur », assure Mr Nico. « Colosse aux pieds d'argile », il sait que « cela ne va pas durer éternellement. Alors, en attendant : faisons un maximum de pognon ! »

CIGARETTES. LE DOSSIER SANS FILTRE

Pierre Boisserie et Stéphane Brangier, Dargaud.

