

## PRINCIPE DU GROUPE DE RENCONTRE SELON CARL ROGERS

(traduction libre et synthétique de l'article de P. Schmid et M. O'Hara, « *Group Therapy and Encounter Groups* », article paru dans le **Handbook of Person Centred Psychotherapy and Counselling** (Palgrave Macmillan, 2007)

Les groupes ont un énorme pouvoir de changer le comportement de l'être humain. L'invention du groupe de rencontre est considérée comme l'un des outils les plus puissants inventés au siècle dernier. On peut affirmer que la thérapie centrée sur la personne est à la base fondée sur le même principe : le thérapeute et le client forment d'abord un groupe.

Le groupe crée le contexte dans lequel l'être humain expérimente la vie. La manifestation primaire de l'humanité, n'est pas l'individu mais l'être humain avec ses semblables : l'humain n'existe pas sans LES humains. La conscience du corps, la conscience toute simple, la sociabilité, les valeurs, le langage, la communication, ont comme origine la communauté. L'existence humaine, c'est la coexistence.

Pour la plupart des cultures du monde, le groupe est un fait. C'est là que les personnes s'expérimentent dans leurs qualités sociales et individuelles, et c'est leur lien à la société dans le sens large. Le groupe a donc une vie propre à lui, est formateur pour l'individu, et propage des liens aux groupes plus larges.

### Qu'est-ce qu'un groupe ?

Un groupement d'individus forme-t-il un groupe comme totalité du nombre, ou le groupe existe-t-il d'abord et l'individu après ?

Le groupe n'est ni une simple collectivité ni la somme de ses membres, *il est un système social complexe*, une entité en soi où la personne existe dans une tension par rapport à la société, et dans un processus où la réalité individuelle et collective s'influencent mutuellement de multiples manières... « *L'individu crée le groupe lequel crée l'individu* ».

Le travail en groupe devient alors un facteur important du développement de soi. Ainsi le groupe est le milieu idéal pour qu'une personne se confronte. Il permet l'expérience vécue de l'ici et maintenant, un lieu de risque pour essayer de nouveaux comportements et en recevoir un retour immédiat, augmentant les possibilités d'apprentissage.

*Traduction de M.A. Bratschi pour un groupe de rencontre expérimentelle  
"Consciousness of Self, Consciousness of others – Conscience de soi, conscience des autres",  
animé par Peter Schmid à Genève (Ferney-Voltaire), les 22, 23, 24 May 2009*

A la limite, le groupe représente la société en microcosme et on peut y observer des problématiques ou tendances sociales d'actualité.

Quel est le processus du groupe ?

Les participants SONT le processus :

- Que se passe-t-il dans l'expérience subjective de *chaque participant* ?
- Que se passe-t-il entre les individus *au niveau interpersonnel* ?
- Que se passe-t-il au niveau du *groupe en tant qu'entité* ?
- Quels sont les *éléments externes qui créent le contexte* ?

Tous les participants sont responsables pour le processus et la création d'un climat de confiance, d'acceptation, et de bienveillance envers tous.

Dans un groupe de rencontre centré sur la personne, on essaie de pratiquer l'authenticité, l'acceptation inconditionnelle (donc sans jugement) et l'empathie, dans le rapport à l'autre.

Qu'elle est le cycle de vie d'un groupe de rencontre ?

- 1) Au début, il peut y avoir une étape remplie de communications chaotiques, incohérentes, et discontinues. Le ton est à la méfiance et à l'inhibition. Au début la notion de « nous » n'est que théorique, c'est un espoir qui pourra se réaliser, mais sans certitude. Pour certaines personnes, la notion de « nous » est menaçante, car on craint la disparition du « moi » dans une collectivité. Ceci a été observé par exemple dans des groupes de rencontre entre des factions ou des ennemis déclarés, comme en Irlande du Nord ou en Afrique du sud.
- 2) Lorsque les premiers « messages » commencent à être accueillis et entendus, il peut y suivre un approfondissement de l'expression des sentiments et des révélations, ce qui provoque par la suite une plus grande ouverture et un plus grand partage.

- 3) A ce moment là, différents membres du groupe peuvent décider de se risquer à plus d'authenticité, par exemple, à l'expression spontanée de sentiments « négatifs » comme de la colère contre un autre membre du groupe ou de l'irritation quant à ce qui se passe au sein du groupe (« il ne va nulle part », « une perte du temps », etc.), ou même un sentiment de tristesse, de vulnérabilité personnelle.
- 4) Dans le même temps, certains commencent à s'écouter avec plus d'humanité, se laissant mouvoir par leur humanité partagée. On commence à écouter « la musique » (le ressenti) et non seulement les mots. Avec cette nouvelle impression de connexion, le sentiment du « nous » commence à émerger.
- 5) Parfois, on peut parler d'une vraie transformation qui arrive subitement, où on se sent comme « un ». C'est le genre d'événement qui ne peut être le résultat d'une méthode ou d'une manipulation par quiconque.

Ce qui est sûr c'est que, portés par la dynamique, les membres du groupe se livrent au moment vécu et se sentent unis. A l'origine peut se trouver soit la confrontation à un grand conflit, soit le partage d'un moment de grande légèreté – un fou rire – ou juste un silence plein de signification et profondément ressenti par tous.

#### Un mot de prudence .....

Néanmoins, le groupe peut être aussi un lieu qui fait peur, et le groupe non structuré peut être générateur d'importantes angoisses. La colère, le rejet, la construction de barrières défensives, la recherche de boucs émissaires, l'ennui, le dénigrement, l'exclusion, peut être parmi les attitudes développées, ET bien sur, les confrontations autour du pouvoir. Donc un climat non constructif peut s'établir particulièrement en face d'un facilitateur peu formé.

(Il faudra donc un facilitateur expérimenté qui saura gérer les événements et le contenu constituant le processus du groupe. Plus la ou le facilitateur sera ouvert et accueillant, plus les participants se sentiront en sécurité pour évoluer vers un état de plein fonctionnement.)