

Le grand groupe et son rôle dans la formation de praticiens de l'approche centrée sur la personne

Sandra Pedevilla

Sandra Pedevilla, psychothérapeute d'origine britannique, vit en France. D'abord licenciée en sociologie de Sussex University, elle s'est formée plus tard à l'approche centrée sur la personne auprès de Brian Thorne, Elke Lambers et Dave Mearns. Fortement influencée par Brian Thorne, pour qui la tendresse est une condition du travail thérapeutique, elle œuvre pour faire connaître l'approche centrée sur la personne à travers son investissement dans la formation et par son implication dans des associations nationales et internationales, par ses traductions et à travers son soutien à des publications nationales et internationales.

Résumé

Les réponses de stagiaires à un questionnaire sur leur expérience du grand groupe offrent l'occasion d'observer que les fonctions du grand groupe dans la formation sont formatives, restauratrices et normatives. Le grand groupe permet de faire l'expérience des valeurs et des attitudes qui sous-tendent les aptitudes à entrer en profondeur relationnelle ; il permet de les vivre et de les intégrer.

Mots-clés: grand groupe, formation, pédagogie, profondeur relationnelle, congruence.

Le «grand groupe» ou «community group» est devenu une tradition dans l'approche centrée sur la personne. Rogers le définissait comme «*l'expérience organisée de 'groupe intensif'. Il s'agit là, à mon avis,*» disait-il, «*de l'invention sociale la plus rapide, la plus puissante du siècle*» (Rogers, 1973, p. 3). Il est «*avant tout centré sur l'évolution personnelle, le développement et l'amélioration des relations interpersonnelles.*» (Rogers, 1973, p. 4).

Au niveau international, des groupes de plus de cent participants venus du monde entier offrent la possibilité de faire l'expérience du «très grand groupe» et par ailleurs ils font souvent partie du programme facultatif de conférences ou de rencontres. L'objectif de ces groupes (qui peuvent durer entre quelques jours et trois semaines) est de créer les conditions fondamentales de l'ACP à une échelle plus grande que celle de la thérapie. Pour Barret-Lennard¹ (1994), l'objectif «est de découvrir, de façon expérientielle, *comment être ensemble* de manière qui reflète une large philosophie, un système de valeurs et une vision de la nature humaine»; pour Barbara Brodley² citée par Jill Jones (Jill Jones, 2005, p. 4) il s'agit de vivre «le processus et l'aspect de création communautaire de la rencontre.»

Toutefois, le grand groupe demeure un outil privilégié dans la formation de praticiens de la relation d'aide et de la psychothérapie dans l'approche centrée sur la personne. En effet, le défi pour les formateurs est de permettre aux participants d'entrer en profondeur relationnelle avec empathie, regard positif inconditionnel et congruence. Les racines de la tradition pédagogique dans l'approche centrée sur la personne sont doubles: d'une part l'importance d'un enseignement expérientiel, issu de l'esprit de recherche in situ sur l'entretien psychothérapeutique³, et d'autre part l'importance de l'approfondissement de la qualité d'être des futurs praticiens.

En cohérence avec la philosophie de l'approche centrée sur la personne, l'apprentissage est toujours centré sur le stagiaire et le plus souvent, il est non-directif. Les premiers «programmes» de formation en approche

¹ Godfrey Barret-Lennard fut étudiant, puis collègue de Carl Rogers. Il enseigna dans diverses universités en Amérique du Nord et en Australie où il pratique en libéral. Auteur de nombreux livres et articles, son principal ouvrage a pour titre *Carl Rogers' Helping System*. Ses recherches récentes l'amènent à analyser la nature des relations humaines et des systèmes humains.

² Barbara Brodley est professeur à l'université d'Argosy de Chicago. Ardent défenseur de la non-directivité dans l'Approche centrée sur le client, elle a publié de nombreux articles. Ses analyses des entretiens de Rogers constituent une ressource précieuse pour la recherche, les étudiants et les praticiens.

³ Rogers fut le premier chercheur à analyser, avec ses étudiants de l'université d'Ohio puis de Chicago, des entretiens thérapeutiques dès l'apparition des premiers enregistrements dans les années cinquante.

centrée sur la personne, en accord avec les principes de l'apprentissage centré sur l'étudiant, laissent au «grand groupe» le soin d'élaborer toute la structure interne de la session, les propositions de travail émergeant des besoins exprimés dans ce grand groupe. Même si certaines formations centrées sur la personne utilisent maintenant un cadre prévoyant un contenu plus structuré, le grand groupe reste un élément important, quoique parfois contesté, de la pédagogie centrée sur la personne.

Etant moi-même formatrice en relation d'aide et en psychothérapie centrées sur la personne, en France, le grand groupe est un outil que j'utilise avec conviction, mais je suis chaque fois interpellée par les mêmes questions que posent les participants. A force d'entendre, surtout en début de formation, «A quoi ça sert de rester là à se regarder en chiens de faïence?» j'ai éprouvé le besoin de vérifier mes propres idées à ce sujet auprès des stagiaires... Quels sont les processus du grand groupe? Quelles en sont les fonctions? Quelle est ma part de responsabilité, en tant que personne et en tant que formatrice dans ce qui s'y passe?

J'ai distribué un questionnaire à des participants et ex-participants d'un programme de formation et je remercie ici, les personnes qui ont envoyé leurs témoignages. Les extraits que j'en cite sont en italique.

Le grand groupe : les stagiaires témoignent

Le positionnement des chaises en cercle permet à chacun d'être en contact visuel direct avec chaque autre personne de la formation. Cette disposition égalitaire situe d'emblée chacun devant la question de la place qu'il occupe dans le groupe, et devant sa propre responsabilité dans un espace où tout est à créer. Le groupe est facilité par les formateurs dans un esprit non-directif, mais centré sur les personnes. Aucun thème n'est donné, mais dès le début d'un grand groupe, le registre de communication change par rapport aux interactions qui ont pu précéder le début du groupe :

« Tout commence quand je passe la porte... »

RESPONSABILITÉ PERSONNELLE :

Au début le grand groupe peut paraître immense, quelle que soit la taille du groupe. Du fait que chaque participant à la formation soit présent, la responsabilité propre de chacun peut paraître diminuée ou diluée, mais le sentiment de responsabilité personnelle évolue souvent au cours de la formation.

SILENCES :

«*J'ai appris le silence... Avant, les silences étaient vides, il fallait que je les remplisse. Les silences étaient pesants, maintenant... ils me permettent de me recentrer, de mieux saisir ce qui est présent (ici et maintenant).*» Souvent le silence émerge comme première idée lancée : sa qualité, les différences de ressentis le concernant, ce qui est partagé et ce qui ne l'est pas.

TENSIONS FAIRE-ÊTRE :

«*La crainte de frustrer le groupe conduit parfois la personne à ne pas exprimer réellement son désir ou à ne pas 'se battre' pour qu'il soit entendu (appréhension d'être rejetée ?).*» Certains peuvent exprimer un énervement par rapport au « temps perdu » et souvent, comprenant subitement qu'il s'agit d'un temps à créer, proposent d'en faire quelque chose. Les propositions d'activités à faire peuvent alors primer sur l'expression des sentiments intimes pendant un certain temps. A d'autres moments ces propositions de travail ne trouvent pas d'écho, et le processus du groupe les ignore superbement. Les tensions faire-être commencent à se faire sentir.

SENTIMENTS POSITIFS :

«*Le besoin de séduire est très fort dans une vie de groupe débutante.*» Ou encore : «*Je suis arrivée à la première session... avec un ÉNORME besoin de reconnaissance... de partager, d'être acceptée et aimée.*» Dans le climat empathique qui s'installe petit à petit, des sentiments positifs sont souvent exprimés au fur et à mesure du partage.

LES MASQUES TOMBENT :

«*Pour être aimée et acceptée, j'ai donné une certaine image derrière laquelle je me cachais, image qui a attiré de nombreuses projections.*» Les « masques » tombent : pendant cette phase, les uns se rendent mieux compte de l'image qu'ils donnent, les autres osent poser leurs masques, d'autres encore se rendent compte de leurs propres projections.

NORMES INVISIBLES :

«*Au début du grand groupe, j'en voulais aux formatrices de ne pas mieux cadrer quand on ne parlait pas de la personne.*» Quelques fois « tomber les masques », ou « ne parler que de soi », peuvent même risquer de devenir des consignes cachées.

DÉSARROI :

«*J'avais compris que ma confiance en l'autre avait à voir avec ma confiance en moi.*» La non-structure peut provoquer un désarroi ou même de la colère. Rogers

a remarqué (1973) que c'est souvent à partir du moment où une expression négative a été vécue avec compréhension empathique et respect qu'un groupe peut être vécu comme un lieu de confiance.

CONFIANCE :

« Je faisais confiance à l'entité groupale, cela ne veut pas dire que ma confiance était uniformément répartie entre les différents membres du groupe. Je pense pouvoir dire que j'ai vraiment essayé de 'jouer le jeu' avec les difficultés que cela représente. » La confiance ne s'installe pas une fois pour toutes, mais une fois qu'elle est reconnue comme existante et testée, une expérience difficile par la suite, même si elle la remet en cause, ne la détruira plus nécessairement. La personne peut alors accepter une « marge de faillibilité » chez l'autre comme chez elle. *« Pour moi, c'était un lieu de confiance, mon postulat, ma tendance, était d'accorder ma confiance au grand groupe. Oui pour moi, le grand groupe était et reste un lieu de confiance, car je sais que ce n'est pas un lieu 'parfait'. J'avais, je faisais confiance à mes collègues du groupe, il en était de même pour les formatrices, et je me faisais également confiance. Je prenais parfois des risques, je me sentais en sécurité. »*

PEUR :

C'est souvent la peur qui s'exprime en premier. Elle peut être mise à nu par un climat de confiance, et *« Lorsque je n'arrive pas à aborder certaines parties de moi, il est important que je sente à ce moment-là un regard ou un autre qui me permettra d'aller au-delà de mes peurs. »*

EXPRESSION DE SENTIMENTS PLUS DIFFICILES :

Avec la prise de risque de l'expression congruente, des sentiments plus difficilement acceptables sont exprimés. Peu à peu, les essais d'expression congruente se multiplient et, progressivement se font jour la décision de révéler quelque chose de soi, ou le courage de risquer l'expression de ce qui vient dans le moment et qui est souvent trop confus pour être formulé complètement. C'est prendre le risque de se livrer avant même que la distanciation de la verbalisation se mette en place. L'*experiencing*⁴ de l'instant prime et peut être exprimé : *« Quelque chose peut 'se jouer', y compris dans la confusion la plus totale, dans l'informe, justement parce que je me sens en sécurité, portée. »*

⁴ Le terme « *experiencing* » signifie « être en train de faire une expérience intérieure personnelle ». Pris isolément, il est intraduisible en français.

NOTION DE «GROUPE»:

Petit à petit des normes invisibles sont mises à jour. La notion du «groupe» est souvent évoquée: *«J'ai ressenti le groupe comme un être vivant»*, et mise en question: est-ce que le «groupe» existe en tant que tel? *«Le grand groupe vit. Comme moi, être humain, il a ses rythmes, ses angoisses, ses besoins. Comme moi il est tridimensionnel: il possède une fonction physique, une fonction émotionnelle, une fonction cognitive et spirituelle. Parfois ces trois niveaux sont en harmonie, parfois un domaine l'emporte sur les autres.»*

Est-ce une famille? *«En famille? Ce serait non pas une famille: parents, grands-parents, enfants... mais une famille avec des liens, des émotions, du temps fort, où par moment chaque personne est reliée par un lien invisible mais présent, comme une toile d'araignée tissée chaque jour par chaque membre du groupe.»*

«Le grand groupe a sa propre individualité, son autonomie, sa force, sa croissance qui n'est pas juste la somme des individus qui la composent. C'est une énergie supplémentaire que je ressens assez similaire à celle qui se dégage d'un entretien d'aide centré sur le client 'réussi'. Il y a comme une tierce vivance. Au-delà de nos deux personnes, un troisième lieu-espace-temps rempli de rencontres et de sublime... Le grand groupe me semble posséder cette tierce dimension, autonome, arrivant ou n'arrivant pas.»

REMISES EN QUESTION:

«Ce que je ressens dans le grand groupe est unique. Lorsque je quitte la salle, je ne trouve plus cette 'fusion' même lors du repas où tout le groupe est présent.» Aux moments de «communion» se succèdent des moments de remise en question. Les difficultés interpersonnelles peuvent être exprimées et éventuellement clarifiées avec le soutien des personnes du groupe. Un participant se sentira peut-être plus à l'aise pour aborder ses difficultés avec un formateur dans le cadre du grand groupe. Le soutien et l'accueil apportés par les membres du groupe peuvent aider cette personne à faire l'expérience de la congruence. *«Il importe que les différences individuelles soient acceptées, suffisamment bien vécues, qu'elles puissent éventuellement être parlées, confrontées de façon qui ne soit pas agressive ou passionnelle. Il est normal qu'un premier temps de rencontre soit marqué par des réserves, des étonnements, des incompréhensions, des invitations... L'identité finit toujours par l'emporter sur l'altérité quand la volonté de rencontre est réelle.»*

ICI ET «DEHORS»:

L'impression qu'il existe une réalité dans le groupe et une autre «au dehors» est souvent évoquée. Je crois que plusieurs facteurs contribuent à ce sentiment: le fait que le groupe vive ensemble de façon intense pendant

la session, le fait que l'on puisse être compris, que l'on puisse oser être congruent, que les autres soient congruents, bref une autre «façon d'être», qui est la façon d'être de la thérapie et du thérapeute. *«C'est le seul endroit où je suis congruente.»* Souvent la douleur du contraste entre les «deux mondes» est exprimée en grand groupe avec tristesse. Au début il peut être difficile de retrouver l'incongruence et l'incompréhension du monde extérieur. La rencontre intime peut manquer cruellement, surtout auprès de ceux que l'on aime.

Puis, plus tard, viennent des témoignages de personnes ayant essayé de créer un autre climat «à l'extérieur» – expérience de satisfaction ou expérience de l'impossible. Certaines personnes expriment leur envie de vivre cette façon d'être, avec leurs proches, d'autres craignent l'idée d'être «seul au monde» sans le soutien du groupe.

GLISSEMENTS SUBTILS :

«Mais comme il était dur, après ces paroles, d'être avec tous ces autres qui ne se rendaient pas compte à quel point les paroles de... m'avaient touchée. Une fois de plus, le groupe restait aveugle. Je ne me sentais plus exister dans ce groupe, alors comment tenir! J'aurais voulu pleurer sur cette découverte, sur cette épreuve. J'aurais voulu anéantir ce groupe qui ne parlait que de cette entité diffuse du groupe sans voir sans regarder.» A certains moments, l'expérience immédiate peut céder la place au fait de «parler sur» l'expérience. Lors de ce glissement minuscule, l'expérience immédiate de chacun n'est plus reconnue, la liberté d'être peut se perdre et la «pression du groupe», imperceptiblement, ne laisse plus de place à «l'expérencing» de chacun.

Aperçu des phases du processus

Au début d'une formation, le grand groupe agit plutôt comme un cadre dans lequel les participants peuvent rendre compte de changements dont ils ont fait l'expérience ailleurs, que ce soit dans la formation ou dans la vie de tous les jours. Par la suite, le grand groupe devient un lieu où les participants sont assez en confiance pour que des moments de changement surgissent et soient profondément accueillis. Certains groupes arrivent plus aisément que d'autres à ce niveau de confiance. Dans mon expérience, la dynamique du groupe est en étroite relation avec la qualité relationnelle des membres du groupe.

Pour décrire sa relation avec le grand groupe, une stagiaire propose trois phases : *«[...] une phase d'individuation. Après la fusion, phase d'identification à un*

modèle, après la douleur de la séparation, vient la nécessité de se différencier, d'affirmer son originalité, [...]

dépendance - fusion: 'paillasson'

contre-dépendance: 'hérisson'

indépendance: 'polisson'».

Dans un grand groupe «mature», les paramètres de fonctionnement du groupe peuvent être abordés par les participants et analysés: le niveau de confiance, l'évolution de la vie du groupe, les non-dits, les normes qui s'installent, les prises de pouvoir et d'autonomie, les difficultés inter-relationnelles de certains participants, la place de certains «leaders», la mise en cause des formateurs, etc. Le groupe peut enfin être ressenti comme un lieu où non seulement chacun a sa place, mais les différences peuvent être reconnues, célébrées même, à certains moments, tout en gardant une harmonie du groupe, et sans pour autant faire taire des parties de soi-même pour préserver cette harmonie extérieure.

Fonctions du Grand Groupe

L'expérience du grand groupe dans une formation combine donc des fonctions formatives, restauratrices, et normatives. Il se peut que la distinction entre certaines fonctions apparaisse nécessairement comme artificielle, certaines expériences ayant des fonctions multiples.

FONCTIONS FORMATIVES:

L'approche centrée sur la personne est essentiellement relationnelle: «La rencontre entre deux altérités se trouve au cœur de la thérapie.» (Mearns & Schmid, 2006). Le grand groupe est un outil d'apprentissage expérientiel adapté à cette approche relationnelle.

⇒ Développer la capacité à entrer en relation

La formation de praticiens de la relation d'aide et de thérapeutes centrés sur la personne doit faciliter le développement et l'approfondissement des capacités d'entrer en relation en exprimant les valeurs et les attitudes de l'approche: «Les *valeurs* premières de l'ACP – le respect de la personne et la confiance en sa capacité à s'autodiriger, à s'autoréguler et à être constructive [...] transformées en attitudes de respect et de confiance, guident chez les personnes du groupe la mise en pratique des *attitudes* centrées sur la personne à savoir la congruence, le regard positif inconditionnel et la

compréhension empathique, à la fois quand elles s'expriment elles-mêmes et quand elles se mettent au service du groupe ou des personnes du groupe.» (Brodley & Merry, 1995, p. 111).

Il est important que le thérapeute soit capable d'entrer en relation avec des personnes très diverses. Dans le grand groupe, au-delà du contenu des échanges, chacun est confronté à *tous* les autres participants de la formation. Dans des petits groupes de travail, il est possible de ne pas «rencontrer» tout le monde. Dans le grand groupe, chaque futur écoutant, aidant ou psychothérapeute fait l'expérience de l'altérité de chaque autre participant à travers son langage individuel et la manière dont il se présente. *«Les mots ne sont que les véhicules des sentiments des expériences vécues, d'où la nécessité de décrypter ces mots, d'être attentifs à ce que vivent les personnes à travers ces mots... d'où l'importance de déceler le sens des questions ou d'insister pour que la personne explicite davantage sa réflexion.»*

Le grand groupe permet surtout de prendre conscience du fait que la même expérience peut être vécue de façon très différente par chaque individu, ce qui rappelle la position phénoménologique de Rogers, à savoir que c'est toujours la réalité du client qui prime.

Le stagiaire doit trouver son style, ou sa manière unique d'entrer en relation. Le grand groupe est un lieu où l'on fait l'expérience de l'expression des conditions fondamentales, et où les participants peuvent aussi être stimulés par la diversité des styles d'expression des trois conditions d'autres participants et des formateurs pour trouver leur manière unique d'entrer en relation.

Le futur thérapeute doit avoir réfléchi sur sa manière d'entrer en relation avec l'autre. Dans la situation du grand groupe, il est difficile d'échapper à ses propres réactions à l'autre, mais l'expression congruente de sa non-acceptation peut être accueillie. Avec le soutien de l'ensemble des personnes présentes, un processus de compréhension de l'autre et une meilleure compréhension de ses propres blocages peuvent alors s'amorcer. En outre, il y a de fortes chances qu'il y ait au moins une personne pour comprendre chaque «autre». Les phénomènes de projection ou de «processus parallèle»⁵ peuvent être repérés et élucidés avec le concours de tous : *«Il est plus facilement projeté chez les autres, les sentiments que soi-même on ressent, que l'on ressent soi-même ou qu'on craint de se voir attribuer. Ne pas hésiter, s'interroger sur le sens que revêt par rapport à soi, la façon passionnée de défendre mes idées, ou de refuser celles de*

⁵ L'exploration de sentiments et d'attitudes dans la relation ou dans le groupe qui peuvent éclaircir ce qui se passe dans une relation en parallèle.

l'autre.» Ils peuvent également concerner le groupe tout entier : « *Le grand groupe est enfin pour moi le reflet des attributs ou objets extérieurs qui sont l'écho, reflets ou structurant de mon intériorité... il va parfois me sembler protecteur, rassurant. A d'autres moments il me sera hostile, me fera peur, me renverra à ma solitude ou mon isolement.* »

La capacité de maîtriser les subtilités du concept de congruence et ses implications pour la pratique est travaillée en grand groupe ou en groupe de rencontre⁶ : en effet il est important pour le praticien de faire la différence entre l'état de congruence ou « intégration » et des termes comme sincérité, transparence, ou l'apparence d'authenticité (Haugh, 1998, p. 48). Le stagiaire débutant peut vouloir « dire ma congruence » et « balancer » ce qu'il pense de l'autre, ou révéler la totalité de ses expériences passagères internes par rapport à l'autre. « Il est important qu'il fasse l'expérience d'un retour⁷ sensible dans un cadre sécurisant, car 'communiquer' exactement ce que l'on ressent ou pense à un moment donné en tant qu'expression de la congruence ne veut pas dire exprimer des sentiments bruts, une telle expression n'étant jamais celle de l'entièreté ou de l'intégration. » (Brodley, 1995.) L'état de congruence n'implique pas que tous les éléments de notre expérience intérieure soient nécessairement en harmonie, mais que nous soyons conscients des éléments d'expérience qui perdurent. Le participant pourra alors « réfléchir sur ses propres expériences pour déterminer si (en thérapie ou dans d'autres situations) il peut se sentir authentiquement acceptant et empathiquement compréhensif, alors qu'en même temps il prend conscience que ses pensées et ses sentiments sont incompatibles avec ces attitudes. » (Brodley, 1995.) Le grand groupe est le lieu privilégié pour faire de telles expériences dans un cadre potentiellement sécurisant, de par la richesse et la variété des réactions, du soutien et des observations possibles dans le groupe. Cet apprentissage n'est pas facile : un participant confie son expérience du « *partage impossible* », lui laissant un goût amer. « *Comprendre l'autre, l'écouter, peut être redoutable, car le jugement moral n'est plus possible, et le contenu livré interpelle d'avantage.* »

Apprécier la nature d'un silence est essentiel pour le praticien. Dans les silences qui s'installent, les participants peuvent contacter leurs propres

⁶ « Un petit groupe qui a pour objet de se centrer sur les relations interpersonnelles entre les participants. Dans un climat où la confiance et la compréhension sont des qualités fortement valorisées, les rencontres entre les personnes sont plus profondes et plus personnelles. » *Dictionary of Person-Centred Psychology*, Tudor, K. & Merry, T., London. Whurr. 2002, p. 64. Trad. inéd. Sandra Pedevilla.

⁷ Feed-back : la personne concernée exprime sa propre expérience dans la relation.

processus et se rendre compte de l'importance des temps sans parole pour favoriser le contact avec soi. *« En début de formation, j'ai été un peu déstabilisée par la non-directivité et les silences qui en ont découlé, mais finalement, comme c'est le cas dans le cadre de la relation d'écoute, cela permet de trouver son espace de liberté et d'accéder à une certaine authenticité. »* Pour une autre stagiaire, *« Les silences, lorsqu'ils sont pleins, sont aussi importants que le temps d'expression. Ils favorisent pour chaque membre du groupe l'élaboration qui s'opère en lui. »* et la même personne note: *« La personne qui s'implique dans un groupe attend plus ou moins inconsciemment que les autres membres lui traduisent les effets produits sur eux par son implication, ce qui ne supprime pas les silences qui s'imposent éventuellement. »*

« Tout commence quand je passe la porte... » Il est important que les stagiaires puissent faire l'expérience de changer de niveau de communication rapidement, pour comprendre leurs futurs clients, et pouvoir accueillir leurs clients d'emblée à un niveau de profondeur relationnelle. Il n'est pas aisé de trouver une réponse juste à ce niveau de relation: le fait de se dévoiler devant la totalité du groupe de formation a une valeur en soi. Le groupe peut être utilisé pour témoigner tout simplement, sans attendre un retour: *« Pour moi beaucoup de choses, de témoignages de ma vie peuvent être dits, exposés, c'est solennel, comme dans une église... »* la présence des personnes du groupe suffira. Mais s'il s'agit d'une expression émotionnelle, *« la réponse appropriée à l'émotion est d'abord... émotionnelle »* (Pagès, 1993, p. 27). Le silence peut alors laisser une personne seule, très seule. *« Le difficile est précisément d'avoir l'attitude juste au moment juste. »* Le futur praticien aura besoin de cette sensibilité au « bon moment » pour dire les choses, que ce soit par rapport à l'instant dans l'entretien, par rapport au processus de la personne, ou par rapport au processus de la relation thérapeutique. *« La notion de 'temps' ou de 'moment' où des choses peuvent être dites pour qu'elles soient reçues, demande qu'il soit tenu compte de 'l'avancée' du groupe. »*

A tout moment le fait d'approcher l'expérience intime de l'autre vient ouvrir des blessures anciennes que l'on croyait guéries ou que l'on ignorait encore. *« Je suis là pour apprendre à me connaître, à me développer. »* Ce travail dans le grand groupe a une qualité différente du travail en thérapie individuelle, il porte également sur la capacité à entrer en relation. *« Je crois que nous sommes allés globalement vers plus d'acceptation réciproque et vers plus de proximité humaine. J'ai appris à vivre la 'cohabitation' entre une forme de tolérance vis-à-vis des autres et une forme d'exigence vis-à-vis de moi-même. »* Le participant peut profiter des retours de plusieurs personnes, connaître l'image qu'il donne, ou profiter qu'on mette le doigt sur son incongruence ou que l'on exprime une

appréciation de sa qualité de présence (par exemple). Il peut également travailler des niveaux d'intimité nouveaux pour lui.

Le travail vécu en grand groupe permet aux participants d'approfondir leur capacité de compréhension empathique, et de vivre l'expérience d'accompagner et de s'approcher de l'émotion, ce qui n'est pas toujours possible dans les temps d'écoute individuelle, car il arrive que la personne écoutée «épargne» l'écouter-stagiaire si elle juge qu'il n'est pas capable de l'accueillir complètement. Pour une stagiaire, le grand groupe est «*un outil de travail 'humain' où l'émotion se vit à l'état pur.*» La profondeur relationnelle (Mearns, 2005, p. 26) de l'accueil du groupe dépendra de la capacité d'accueil émotionnelle et cognitive de chacun des participants. Une seule personne qui ne supporte pas l'intensité émotionnelle peut ralentir l'évolution de tout un groupe. Par ailleurs, c'est le groupe tout entier qui peut aider cette même personne à supporter, puis à accueillir l'intensité émotionnelle. Contrairement à l'apprentissage des techniques «d'écoute active» ou de «reformulation», l'approfondissement de la capacité empathique et relationnelle du futur praticien lui permettra d'offrir une sécurité psychologique et de rester pleinement présent à ses clients, sans prendre peur ni «arrêter» le processus. Le client pourra alors juger par lui-même jusqu'où il pourra confier sa personne.

La thérapie centrée sur la personne exige que le thérapeute fasse l'effort de rejoindre le client là où il est⁸, et cela doit être travaillé en formation. Un effet d'intensité crée l'impression de «prise de risque» qui semble plus importante dans un grand groupe que dans un «petit groupe»⁹. Par contre : «*Le courant de 'pression', 'd'entraînement' présent dans un groupe peut entraîner des personnes à regretter ultérieurement leur comportement ou implication*». Il est bon que

⁸ «Le thérapeute est une personne qui ne reste pas bloquée au niveau superficiel du Self dans la relation, mais qui peut répondre depuis les profondeurs de son propre Self. Il s'agit d'une personne à la fois réceptive et expressive, c'est-à-dire capable d'accueillir l'autre en elle-même mais aussi de sortir d'elle-même pour atteindre l'autre. Dans ces deux actes, le thérapeute n'est pas arrêté par les différents systèmes de protection du Self des clients : il respecte ces systèmes mais n'en est pas complice. Dans ce processus, il n'est pas arrêté par la peur – peur de l'autre, peur de la façon dont il est perçu, peur d'"avoir tort", peur de se perdre. Il accorde une grande attention à la congruence – le fait d'être à la fois transparent et conscient de soi – afin de montrer à l'autre ce qui se passe pour lui-même, les raisons de cette tentative ainsi que ses sentiments dans cet acte.» (Mearns, 2005, p. 26).

⁹ «Il est évident que les notions de 'petit' et de 'grand' groupe sont tout à fait relatives. La différence semble être d'une part qu'un 'petit' groupe peut être plus rapidement 'normalisé' et donc sembler plus maîtrisable» (Mearns, 1987, p. 161). De plus, comme un groupe l'a exprimé, le «grand groupe», de par la présence de tous les membres de la communauté, représente «la société» et chacun s'y conduit, au moins un certain temps, selon son rapport avec elle. Les prises de risque y sont alors ressenties comme d'autant plus périlleuses.

le futur praticien se rende compte par son propre vécu, ou par celui d'un collègue-stagiaire, que le client pourrait avoir l'impression de «s'être dévêtu» (Mearns & Thorne, 1989, p. 105).

Le grand groupe est aussi un lieu privilégié, pour faire l'expérience pour soi-même de la puissance du climat des trois conditions et pour favoriser des moments de changement. Le travail de développement personnel accompli dans le groupe permet également aux stagiaires d'être les témoins du processus thérapeutique, et les aider à y faire confiance. Souvent ce souvenir aidera le praticien débutant quand il se demandera *«est-ce que ça suffit d'être empathique, dans un accueil inconditionnel et congruent?»*

⇨ **Travailler l'acceptation de soi**

La formation du thérapeute doit faciliter la capacité de s'ouvrir au flux de sa propre expérience pour être «état de 'présence' à l'autre», et l'aider à mieux connaître ses propres valeurs pour ne pas se trouver sur la défensive s'il se sent menacé par la personne ou les valeurs de l'autre. La formation doit également faciliter un travail d'internalisation de son lieu d'évaluation et une meilleure cohérence entre l'idéal qu'il a pour lui-même et l'image qu'il se fait de lui-même.

L'acceptation peut prendre plusieurs formes: *«accepter d'être aimé – regardé»* est souvent le plus difficile pour un praticien de la relation d'aide. L'acceptation de soi, un des objectifs majeurs de la formation dans l'ACP, est reconnue comme clef de l'acceptation de l'autre: *«L'autre est véritablement Autre. Il m'attire et m'insécurise. Il peut me construire ou me détruire. Tout est question d'appropriation, de capacité à se situer réciproquement, ou s'accepter tel qu'on est.»*

Devant la non-structuration du groupe, le participant ne peut pas être sûr à l'avance d'être reçu comme il pourrait le souhaiter. D'une part, cela est insécurisant en soi. D'autre part, cela lui donne la possibilité, pour une fois, de s'aventurer dans un espace social qui n'essaie pas de le «conditionner» par la valorisation conditionnelle (Mearns, 1998, p. 163). Il ne sait pas à l'avance quel est le comportement qu'il faut adopter pour se faire aimer. Le feed-back suivant témoigne d'un moment de désarroi, puis de la prise de conscience qui s'ensuit: *«Nous avons grandi, nous ne sommes plus des bébés dépendants, nous avons vécu notre crise d'adolescence en fin d'année lorsque le groupe a subi de nombreuses attaques venant de toutes parts, menaçant sa cohésion et nous avons vérifié qu'il pouvait survivre à ces attaques. Maintenant nous pouvons vraiment utiliser le groupe parce qu'il a survécu, il peut être un lieu de partage et d'échange entre des personnes séparées, indépendantes, mais reliées, un lieu où chacun peut oser être congruent et dévoiler le soi.»*

Se sentir accepté par la totalité des participants d'une formation permet quelques fois à une personne de se réconcilier avec une partie ou « configuration » (Mearns & Thorne, 2000, p. 63) détestée d'elle-même. « *Lorsque je n'arrive pas à aborder certaines parties de moi, il est important que je sente à ce moment-là un regard ou autre signe qui me permettra d'aller au-delà de mes peurs.* »

⇒ Se familiariser avec la théorie

Personnellement je ne crois pas que des confrontations puissent toujours être exemptes d'agressivité ou de passion, ni que cela soit toujours désirable. C'est justement l'intensité de la réaction qui permet un travail « à vif » : « *La capacité à remettre l'autre en cause teste le degré de maturité des membres du groupe, oblige les membres à se différencier, à devenir 'adulte' (Growth).* »

Le grand groupe est aussi un lieu de discussion pour nommer et clarifier un concept dont on fait l'expérience directement ensemble, ou dont on vient de faire l'expérience dans un petit groupe.

Une capacité à conceptualiser sa pratique et le processus thérapeutique est un « fil conducteur » pour le praticien pour les moments où il sera en question dans une relation thérapeutique. Il est également nécessaire de pouvoir décrire sa pratique quand on travaille en équipe (que ce soit avec des collègues de même orientation ou d'autres). Le travail de « retour » en grand groupe après une mise en situation ou un exercice permet aussi de s'habituer à distinguer le processus d'un entretien de son contenu. Cette distinction est nécessaire pour le travail de supervision.

⇒ Intégrer l'éthique

L'éthique du thérapeute doit être non seulement apprise, mais intégrée par sa personne et dans sa pratique. Le grand groupe est aussi un lieu d'apprentissage expérientiel du respect de la parole de l'autre, autrement dit de l'éthique (le cloisonnement, la confidentialité, le respect du cadre et du contrat, le respect du client) du futur praticien. Une participante souligne à quel point sa sécurité dépend du cadre : « *Le fait d'imaginer que des écrits avec mes propos, 'mes confidences' des parties intimes de moi puissent sortir du groupe m'a gênée, et me gêne encore, ... il est déjà difficile de dire les choses, et c'est un cadeau que l'autre nous offre..., tout doit rester et être vécu à l'intérieur, mais ne doit pas sortir.* »

⇒ Faire l'expérience d'une communauté

Pour un ex-participant : « *La fonction du grand groupe est d'induire, selon moi, une identité collective, de renforcer chez chacun un sentiment d'appartenance, un même mouvement d'idées, de permettre des vécus collectifs parfois très positifs et très intenses.* »

Jill Jones, dans son article basé sur des réponses à un questionnaire concernant l'expérience des grands groupes dans les rencontres internationales (Jones, 2005, p. 3), cite Barbara Brodley, « participante expérimentée », selon laquelle « Le contenu d'un processus d'interaction dans un grand groupe n'a pas d'importance. L'objectif est le processus en soi et l'aspect de création communautaire de la rencontre. L'intégration des attitudes de Rogers et leur application dans le processus créent un esprit de communauté. » Pour elle, le terme communauté « implique une connexion entre les participants qu'ils ne peuvent pas créer autrement » et les grands groupes permettent ainsi « une expérience éducative unique dans l'application des concepts de Rogers. »

FONCTION RESTAURATRICE :

Fonction de respiration¹⁰ : en formation le temps de travail en grand groupe alterne avec des temps de travail en petits groupes. Les temps de grand groupe permettent de changer d'énergie et de rythme, et de « prendre contact » avec l'ensemble des participants.

Pour une autre participante, « *je peux me risquer à détruire l'ancien, le périmé, je peux le jeter dans le grand groupe qui peut tout accepter, y compris les attaques de ses membres, et survivre à ces attaques. C'est ce qui le rend fiable... Je crois que quelqu'un a parlé aussi d'une fonction 'poubelle' du groupe. Dans ce sens le groupe a une fonction, encore maternelle, de réceptacle, de contenant.* »

FONCTION NORMATIVE :

Pour Dave Mearns (1987, p. 165) « il est important que les membres du groupe arrivent à trouver un accord sur le plan relationnel sans pour autant abandonner leur individualité en tant que personnes. Il s'agit de trouver une harmonie en étant congruent plutôt qu'en appliquant des normes. »

Le processus décisionnel (pour mettre fin au grand groupe ou le prolonger, choisir une activité ou une autre, permettre ou non à une expérience émotionnelle dans l'instant de primer sur d'autres activités de formation) est l'occasion pour chaque participant de faire l'expérience de son pouvoir personnel (« empowerment ») et de son aptitude à s'occuper et de ses propres besoins et de ceux d'autrui.

¹⁰ Cette fonction m'a été suggérée par ma collègue, Christine Loyon.

Faire l'expérience du processus organismique¹¹ d'un groupe créateur et capable de résoudre des problèmes complexes, développe la capacité, chez le participant, à faire confiance à l'issue d'une situation où la congruence est présente.

Le grand groupe joue encore le rôle de régulateur de la formation. Toute la communauté étant présente dans le grand groupe, c'est le moment privilégié pour discuter de questions qui concernent l'ensemble des personnes. Elles peuvent aller de l'annonce d'informations d'ordre matériel à l'élaboration d'un emploi du temps, ou d'une discussion sur des normes non dites qui s'installeraient dans le groupe, au questionnement sur le cadre même de la formation.

Conclusion

Le grand groupe joue, comme nous l'avons vu, un rôle important dans la formation des psychothérapeutes et des praticiens de la relation d'aide en approche centrée sur la personne. Les témoignages des personnes qui ont répondu au questionnaire permettent de constater que les expériences vécues en grand groupe sont prolongées par des prises de conscience et une réflexion sur leur pratique. Le grand groupe permet aussi d'affiner d'une part des aptitudes à entrer en profondeur relationnelle et d'autre part une conscience de soi et de ce qui se passe en soi, mais il permet surtout de vivre et d'intégrer les attitudes et valeurs qui sous-tendent ces aptitudes. «Un apprentissage *essentiellement signifiant* associe logique *et* intuition, intellect *et* sentiments, concept *et* expérience, idées *et* sens. Quand nous apprenons de cette manière, nous sommes *entiers* car nous utilisons toutes nos capacités, les masculines comme les féminines.» (Rogers, 1983, p. 20. Trad. inédite S. Pedevilla).

En tant que formatrice je n'arrive pas, bien sûr, à être à la hauteur de mes propres exigences : offrir empathie, congruence, regard positif inconditionnel, facilitation, confiance dans le processus, présence, sécurité psychologique ; établir un lien avec chacun, trouver la bonne distance, porter un regard théorique, respecter le cadre... Heureusement, dans le grand groupe, les participants deviennent de plus en plus facilitants, et je peux

¹¹ Il s'agit d'un processus qui implique la globalité de l'organisme : «l'organisme se comporte comme un tout organisé [...] en interaction avec la réalité extérieure et la réalité intérieure telles qu'elles sont perçues, et au service de la tendance actualisante.» (Barret-Lennard [1998] cité in *Dictionary of Person-Centred Psychology*, Tudor, K. & Merry, T., London: Whurr, 2002, p. 92. Trad. inédite Sandra Pedevilla).

compter sur l'empathie, la congruence et le regard positif inconditionnel de chacun pour être présents les uns aux autres, souvent de façon très fine, et également à moi-même en tant que personne et en tant que formatrice.

La sagesse de Barbara Brodley et Tony Merry (1995, pp. 110-111) vient à mon aide: «Quelle que soit la qualité d'attention des participants, il est peu probable, sinon impossible, d'empêcher toute expérience de menace, de blessure ou d'insulte... des erreurs, des erreurs de jugement, des informations insuffisantes ou tendancieuses concernant autrui, et une pratique maladroite de *l'art* de mettre en mots sa propre expérience en ayant le souci de faire attention aux sentiments de 'l'autre', peuvent inévitablement provoquer de temps à autre une expérience de menace, de douleur ou de manque de respect chez les personnes du groupe.»

Je dois aussi, comme tout le monde, accepter que, dans un grand groupe, les processus soient souvent moins bien «finis» que dans un petit groupe. Je fais confiance à chaque participant pour trouver un lieu approprié où approfondir son expérience et la poursuivre. Par ailleurs, comme le dit une participante, le groupe peut créer lui-même sa propre sécurité: «*Les situations difficiles vécues en commun renforcent l'unité d'un groupe, créant des liens forts. Ces liens sont comme un capital commun appartenant au groupe, où chacun a apporté sa quote-part. Chacun se sent témoin et acteur.*»

Les témoignages des participants montrent que ce qu'ils ont vécu dans le grand groupe leur a permis de faire l'expérience de leur capacité d'entrer en relation avec autrui et avec eux-mêmes, de l'internalisation de leur lieu d'évaluation, d'une meilleure acceptation de soi et d'une capacité de réflexion sur leur propre processus, capacité dont ils auront besoin dans leur pratique future.

Et pour terminer je dirais avec Carl Rogers que «la capacité d'une personne à faciliter un groupe [...] dépend de son aptitude à y participer en tant que personne et à prendre le risque de grandir».

Vous pouvez contacter Sandra Pedevilla à pedevill@club-internet.fr

Références

- Barret-Lennard, G., (1994), Toward a person-centred theory of community, *Journal of Humanistic Psychology*, n° 34(3), pp. 62-66. Cité dans Tudor, K. & Merry, T., (2002), *Dictionary of Person-Centred Psychology*, London, Whurr, p. 19. Trad. inédite S. Pedevilla.
- Barret-Lennard, G. T., (1998), *Carl Rogers' Helping System*, London, Sage. Cité dans Tudor, K. & Merry, T., (2002), *Dictionary of Person-Centred Psychology*, London, Whurr, p. 92. Trad. inédite S. Pedevilla.
- Brodley, B.T., (1995), «*Congruence*» et «*Transparence*», notes inédites. Trad. Françoise Ducroux-Biass.
- Brodley, B.T. & Merry, T., (1995), Guidelines for Student Participants in Person-Centred Peer Groups, *Person-Centered Practice*, vol. 3, n° 2.
- Haugh, S., (1998), La congruence, une confusion de langage, *Person-Centred Practice*, vol. 6, n° 1. Trad. S. Pedevilla, *Mouvance Rogérienne*, septembre 1999.
- Jones, J., (2005), Community Meetings - what do they mean to you?, *Person Centred Quarterly*.
- Mearns, D., (1987), *Person Centred Counselling Training*, Londres, Sage.
- Mearns, D., (2005), Le projet de développement du thérapeute, *ACP Pratique et recherche*, n° 2, pp. 24-50.
- Mearns, D. & Schmid, P., Being-With and Being-Counter, a Person-centered view on in-depth interaction in the therapeutic relationship - Part II. Relational depth: the challenge of fully meeting the client. Texte présenté à Potsdam lors de la conférence PCE 2006 organisée par la WAPCEP, l'Association mondiale pour la psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle, et à paraître dans *PCEP* en janvier 2007.
- Mearns, D. et Thorne, B., (1989), *Person Centred Counselling in Action*, Londres, Sage.
- Mearns, D. & Thorne, B., (2006), La Thérapie centrée sur la personne et les «*configurations*» du self, *ACP Pratique et recherche*, n° 3, pp. 62-89.
- Person-Centred Therapy Today, Chap. VII, Londres, Sage, 2000.
- Pagès, M., (1993), *Psychothérapie et Complexité*, Paris, Epi.
- Rogers, C., (1983), *Freedom to Learn for the 80's*, Londres, Charles E. Merrill.
- Rogers C., (1973), *Les Groupes de Rencontre*, Paris, Dunod.