

TRAVAIL EN ANALYSE EMOTIONNELLE DE GROUPE

par Igor Reitzman

Sommaire

Les sources d'une pratique	1
1- Stratégie de polarisation-abréaction	2
2- Stratégie d'implication maximale	3
3- Stratégie de saturation	5
4- Stratégie d'implication du groupe	7
5- la structuration du temps d'une session	9
Ce que le groupe apporte aux participants	12

Les sources d'une pratique

Sans entrer trop dans les détails, je peux dire que j'ai mis en place ma pratique d'analyste émotionnel à partir de mon travail chez Jacques Durand-Dassier dans les années 70. J'avais auparavant travaillé en psychodrame (analytique) chez les Lemoine. D'autres rencontres ont compté : Jean et Janine Assens, Jacques Dropsy, Jacques Salzer, Jérôme Liss, Michel Lobrot... Je renonce à parler dans ce texte des attitudes profondes qui me semblent bien plus décisives que les techniques. De ce point de vue, le modèle vers lequel depuis 35 ans, j'ai eu envie de

faire mouvement, me fut fourni par Carl Rogers. Je n'ai pas adopté la non-directivité, mais chaque fois que je proposais une structure de travail, je faisais en sorte que la personne se sente totalement le droit de n'en pas tenir compte. A l'occasion, je précisais que dans bien des cas, ne pas faire ce que je proposais, moi le thérapeute, pouvait s'avérer le chemin le meilleur pour avancer dans sa thérapie. Et dans l'expérience, il était très fréquent que mes suggestions ne soient pas suivies, surtout dans les premiers mois. La liberté que je me donnais de proposer était ainsi compensée par la liberté que je reconnaissais à l'autre d'ignorer ma proposition et par le fait que je ne hiérarchisais pas a priori les deux branches de l'alternative...

Dans les quelques pages qui suivent, le lecteur trouvera un essai de synthèse de la démarche qui fut la mienne en coopération avec Joëlle Reitzman, dans un groupe continu (le manteau d'Arlequin) qui dura 21 ans.

1- Stratégie de polarisation-abréaction

Au travers de la diversité des procédures collectives et individuelles proposées, il s'agit d'aider les personnes présentes à contacter l'émotion présente ou sous-jacente.

La polarisation sur un thème - à partir d'un événement, une parole, un ressenti, une sensation, une souffrance corporelle - permet un drainage de l'énergie d'investissement, une mise en charge qui doit

aboutir à une décharge émotionnelle (l'abréaction). Il y a donc une recherche systématique d'intensité qui doit permettre de lever inhibitions et refoulements.

Là où l'analyste freudien invite au déroulement de la chaîne associative, l'analyste émotionnel encourage les personnes à concentrer leur attention sur leurs ressentis immédiats, avec l'objectif de mobiliser l'affect sous-jacent.

La méthode cathartique employée puis abandonnée par FREUD est reprise avec de nouveaux moyens dans une perspective différente.

2- Stratégie d'implication maximale

On propose systématiquement à la personne d'aller vers son niveau d'implication le plus élevé en lui proposant :

a/ de passer de "on", "les gens" et "il" à "je" et "tu" ou "vous"

b/ de passer de formes négatives aux formes affirmatives (*Je ne me sens pas bien* vers *Je me sens mal*)

c/ de passer des généralisations à l'implication par rapport aux personnes présentes ou non.

d/ de sortir d'un discours distancié dans lequel par exemple l'humour cache la détresse ou bien dans lequel l'ironie masque l'agressivité

e/ de s'adresser successivement à plusieurs personnes et plus seulement à l'analyste ou à la cantonade (les tours - cf. p.7).

f/ de se centrer sur ce qu'elle vit ici et maintenant (ressenti, sensations corporelles, émotions...) et à l'exprimer si elle le peut.

g/ de suspendre, pour un quart d'heure ou une demi-heure, tout souci d'objectivité, d'impartialité, de cohérence, de respect des valeurs afin d'être au plus près de sa subjectivité.

Quelques exemples de ces orientations

"On ne peut pas faire confiance aux gens" (e, c et a)

→ "*Je ne te fais pas confiance*" (tour répétitif ou en nuancant)

"Il y a ici des gens devant qui je ne pourrai jamais montrer une émotion" (c et e)

→ "Je ne veux pas te montrer mon émotion"(tour répétitif ou en nuancant selon la personne à laquelle V s'adresse)

"Ce n'est pas la joie en ce moment" (b et e)

→ "Je me sens vraiment malheureux" ou "C'est très dur pour moi en ce moment" (tour)

"Ma mère ne m'aimait pas ; je ne sais pas pourquoi" (a et c)

→ "Maman, pourquoi tu ne m'aimes pas ? Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?..."

Cette stratégie confronte la personne à ses peurs, à ses limites, à ses conflits.

Elle l'encourage à sortir de l'inhibition ; elle élève le niveau émotionnel de la personne et du groupe entier et par conséquent favorise la mise en tension qui donnera plus de force à la décharge ultérieure

3- Stratégie de saturation

Objectifs

A- Fermer une structure inachevée, ce qui permettra de libérer de l'énergie et de rendre la personne disponible pour d'autres investissements

B- permettre l'émergence d'une émotion différente - voire opposée.

Sentiments couramment exprimés :

peine, désespoir, colère, rage, dégoût, angoisse, honte, découragement, épuisement, amertume, peur des coups, peur du rejet, besoin d'amour, besoin d'attention, culpabilité, refus...

La personne est invitée à répéter autant qu'elle le sentira comme utile le mot ou la proposition émotionnellement chargée, parfois avec escalade sonore et/ou expression corporelle en cohérence.

Quelques exemples :

"NON" debout : face à une personne du groupe vécue comme intimidante (pas nécessairement le thérapeute et pas nécessairement la plus impressionnante) – Départ sur une formule autoritaire du type *Tu vas faire ce que je te dis !* ou *Tu vas penser comme je veux !* ou encore *Tu ne sortiras pas d'ici !* exprimé à un niveau sonore faible. Le sujet choisit la formulation-stimulus qui lui déplaît le plus et c'est mieux lorsqu'il trouve lui-même dans ses souvenirs, la phrase sésame qui rouvrira son émotion. Il va affronter continûment le regard de l'autre ou fermer les yeux pour revivre plus intensément un moment décisif de son histoire en lui donnant cette fois un autre dénouement. Le parent-auxiliaire monte peu à peu le niveau sonore dans ses *Si !* en restant attentif à la capacité d'affrontement en face. Il ne s'agit pas d'écraser mais de se mettre au service et de laisser au Non le dernier mot.

Entre les deux protagonistes debout, un fort bloc de mousse semi-dure¹ impose une distance de sécurité, installe une protection contre un dérapage éventuel et va servir à doubler la confrontation verbale et sonore d'une mobilisation corporelle. L'affirmation des points de vue est ponctuée d'un coup énergique sur le bloc (poing ou paume). On est dans un passage par l'action pour celui qui passe, mais tout le groupe vit cette confrontation en s'identifiant à lui, avec parfois une émotion plus intense que lui.

¹ 110cm x 70 x 100 par exemple, avec en réserve un coussin complémentaire pour des participants plus grands

"*Pourquoi ?*": matelas très épais en mousse de bonne qualité. Le sujet étendu sur le dos, les yeux clos, lève alternativement les jambes et frappe le matelas du talon en même temps qu'il interroge. La question complète (*Maman, pourquoi tu ne m'aimes pas ? Papa, pourquoi tu es parti ?* etc.) d'abord exprimée totalement est très rapidement remplacée par le seul *Pourquoi ?* répété jusqu'à relatif épuisement ou décharge émotionnelle (la peine généralement)...

Le thérapeute encourage à exprimer de plus en plus fortement, en veillant à se placer au même niveau sonore.

"*J'en peux plus*" ; "*J'en ai marre !*" Là aussi la personne est étendue sur le dos, les jambes alternativement se plient et se déplient, les talons rapant le matelas ; la tête oscille de gauche à droite et là encore la formule est répétée sans fin jusqu'aux sanglots (libérateurs dans la meilleure hypothèse)...

etc...

4- Stratégie d'implication du groupe

Chaque fois que c'est possible, les thérapeutes vont impliquer le groupe dans le travail de la personne qui "*a la main*" :

psychodrame et accommodations dramatiques ;

travail sur la peur avec masques ;

écho amplifié ;

choeur d'expression du besoin ("Viens Maman !
J'ai besoin de toi !...)

confrontation en escalade (OUI/NON) ;

berçage sur le *libal* (entre lit, hamac et balançoire) ;

entrer ou sortir de force d'un cercle ;

travail sur la confiance (aveugle guidé), travail de deuil, travail sur le désir de mourir, sur la capacité à refuser, etc.

Après une séquence de travail, chaque personne est invitée à exprimer son ressenti et de quelle manière elle s'est sentie concernée par ce qui s'est passé.

Les tours de groupe

Je crois utile de souligner le rôle central de ce dispositif dans l'ensemble du travail. La personne, momentanément au centre de toute l'attention du groupe et des thérapeutes, entre en relation successivement avec une partie ou le plus souvent la totalité des présents. Le niveau d'implication de chacun se modifie plus ou moins, après chaque rencontre. Pour la personne centrale, si elle prend vraiment le temps d'un contact à chaque fois, la signification émotionnelle de ce qu'elle formule est différente selon le type de transfert mobilisé alors et les projections qui en découlent ("*J'ai senti de la réprobation dans le regard de N*", etc.). Le contact peut se faire par le regard à distance (tour d'yeux, quelques secondes

avec chacun) ou en limite de la bulle de sécurité ; dans certains cas, au regard s'ajoute la rencontre par les deux mains plus longuement, par exemple en accompagnement de "*C'est très dur pour moi en ce moment*")

tour verbal d'exploration (une chose différente à chacun) ; tour d'affirmation ; tour agressif ; tour négatif ; tour d'yeux ; tour d'implication (cf. exemples en 2)

5- la structuration du temps d'une session

Une session ordinaire comportait 10 heures le samedi (de 14h à minuit) et 8 heures et demie le dimanche (de 8h30 à 17h le dimanche). La plus grande partie du temps était occupée au travail décrit plus haut.

Les repas étaient des temps de détente relative, une façon différente de vivre le groupe, de rencontrer les autres, l'occasion de découvrir d'autres facettes des personnes présentes, y compris les thérapeutes-parents nourriciers. On y partageait nourriture et conversation ou silence. Un feed-back suivait le repas où pouvaient s'exprimer le malaise, l'agacement, l'étonnement, le plaisir... et les souvenirs familiaux réactivés éventuellement et donc amorces du travail émotionnel.

Fin de session

La dernière heure de la session était placée sous le signe de la restructuration ; on demandait aux personnes d'éviter (au moins dans la salle où est installé le groupe) tout travail orienté vers l'exploration, la peine, la peur, le dégoût ou la colère, travail qui risquait de réactiver les autres participants.

Parmi les orientations encouragées dans ces dernières heures :

- le renforcement de la confiance en soi,
- le travail d'affirmation,

Par exemple (en tour) : *"J'ai le droit de prendre ma place ici"*-
"J'ai de la valeur", etc.

- la consolidation d'un positif récemment mis au jour,

Par exemple (en tour) : *"je sais maintenant que je peux vivre sans elle"* - *"je me sens capable d'aimer"* - *"Je commence à aimer mon visage"*, etc.

- la fermeture des structures ouvertes dans la session et qui n'ont pu trouver une conclusion

"X m'a dit quelque chose qui m'a blessé et je n'ai pas su réagir..."
"J'ai manifesté une colère contre ma mère et je n'assume pas..."
"Je suis mal à l'aise avec ce que j'ai dit à Y..."

- l'inventaire de ce qui va bien ou de ce qui va mieux,

- les expériences chaleureuses et réparatrices
(berçages en musique, cocons, manifestations d'estime et d'affection...)

- rituels de groupe dynamisants

Ce que le groupe apporte aux participants

1- Le groupe apporte une masse de **stimulations** importantes par :

l'intensité

le niveau de sincérité

la diversité des réactions pour une situation donnée

la diversité des problèmes abordés.

2- Il est une réserve de **figures transférentielles** qui facilitent des revécus diversifiés : c'est la possibilité de revivre le quotidien de sa famille réelle (le couple parental, les frères et soeurs, les rivalités et l'entraide, l'importance des repas comme analyseurs) - la répartition des investissements transférentiels sur plusieurs personnes facilite la prise en compte de l'ambivalence (notamment du clivage archaïque "*bon objet/mauvais objet*" étudié par MELANIE KLEIN) et fait l'économie d'une trop longue et trop lourde dépendance à l'analyste

3- Il fournit de multiples occasions de prise de conscience de ses **projections** : Par exemple, après un travail incomplètement assumé, la personne est invitée à faire un "*tour d'yeux*" : ce qu'elle "*lit*" dans les regards de chacun (acceptation, réprobation, mépris...) est explicité et donne lieu à des feed-backs confirmant ou infirmant sa "*lecture*".

4- Il est l'occasion de diversifier les **identifications** : identification à chacun des thérapeutes ; identification à des personnes en régression, en colère, en détresse, en affirmation triomphale (en participant à leurs émotions, je peux découvrir et apprivoiser de nouveaux chemins pour moi-même).

5- Il constitue une **image relais de la Société** globale : Ce n'est pas seulement le nombre des présents et l'intensité émotionnelle permanente qui donnent une résonance particulière à chaque chose dite, mais aussi la durée de la session sans contact avec des personnes extérieures ; on dit moins de choses de soi devant un groupe que dans une relation duelle avec l'analyste mais ce qu'on a pu assumer de sa vérité devant tout un groupe, c'est un peu comme si on l'avait dit au monde entier et c'est une démarche importante.

6- Il est une **réserve de chaleur** qui fournira à la personne en régression une expérience positive (contact des mains, berçage, cocon, massage du visage, etc.) susceptible de contrebalancer au moins partiellement les vieilles programmations négatives

7- Il donne la possibilité de **travailler avec deux thérapeutes** : des temps avec A et B, d'autres temps avec A, d'autres temps encore avec B si la personne le souhaite. C'est aussi l'occasion de vivre l'alternance (formatrice en elle-même) sous-groupe / groupe total (certains exercices fonctionnent mieux avec 12 personnes mais on parle de manière plus confiante dans un groupe de 6).

8- Comme toute relation d'aide, la relation analyste/analysant est une relation de pouvoir. Face à cette relation de pouvoir, le groupe est protecteur

dans la mesure où il constitue un **foyer de contrôle social et un système de contre-pouvoir**, auquel vient s'ajouter le **contrôle et le contre-pouvoir du second thérapeute**. La pratique systématique des feed-backs et la non-défensivité des thérapeutes permettent à tout moment à chaque participant d'exprimer son désaccord avec ce qui se passe et contribuent ainsi à la marche de tous vers l'autonomie. (cf. page 1/par. 2/g)

Par exemple, il n'est pas rare qu'un participant reproche à l'un des thérapeutes d'avoir interrompu prématurément le travail de celui ou celle qui vient de "passer" (c.a.d. qui a demandé l'attention du groupe pour explorer une difficulté personnelle).

9- Il est un **"groupe de référence"** (au sens que donne à cette expression le sociologue MERTON) c.a.d. qu'il va permettre **l'émergence de valeurs et d'attitudes nouvelles**. L'enracinement affectif facilite l'acceptation de conduites qui sont celles d'une contre-culture : authenticité, possibilité d'exprimer ses sentiments de tendresse ou d'hostilité vis-à-vis de ses parents, ou de personnes présentes, possibilité de parler de sa sexualité, de ses besoins les plus régressifs, de manifester même violemment ses émotions, de vivre de manière symbolico-corporelle un désir de meurtre, de serrer dans ses bras un lapin ou ours en peluche, de sucer son pouce ou de réclamer un biberon, en se sentant accepté, soutenu par le groupe.

L'acceptation inconditionnelle des personnes par les analystes amène les participants à développer (par

identification) une plus grande acceptation de la singularité de l'autre et par ricochet à mieux s'accepter eux-mêmes.

10- Il est un miroir à mémoire où chacun, sur la durée, peut voir **l'évolution des autres** et développer une confiance en sa propre capacité de changement.

11- Il constitue une **réserve de personnes disponibles** pour la mise en place d'exercices divers.

12- Il fonctionne comme le **bassin de retenue** dans une usine hydro-électrique : la personne est souvent émue d'avoir à s'exprimer devant 15 participants ; elle retarde le moment de parler d'un ressenti, d'une émotion ; dans ce contexte, la prise de parole sera en elle-même un **embrayeur émotionnel**.

13- Il est une aire de **contagion émotionnelle** : le désespoir de A ou la colère de B sont inducteurs pour les autres et vont réactiver colère, désespoir, peur...

14- Il offre la possibilité pour chacun de vivre alternativement les **rôles complémentaires** soignant et soigné, parent et enfant, soit en identification, soit de manière directe dans certains exercices.

15- Il constitue un **milieu protégé**

- où un important travail de **régression** peut se faire, où il n'est plus nécessaire de faire semblant,

- où il est possible d'exprimer des **potentialités** de soi qu'on n'assume pas ailleurs : le petit enfant terrorisé, l'autre sexe, le "facho", la jalousie...

- où il est possible d'expérimenter des **comportements nouveaux** (dire "non", faire des demandes,

être plus proche de soi dans la relation à l'autre, élargir sa liberté face à la peur du rejet...)

16- Il fournit des occasions multiples, diversifiées et graduées de **sortir de ses inhibitions** (notamment dans la structure de l'écho amplifié)

17- Il fournit des occasions multiples, diversifiées et graduées de **décider** pour soi : choisir sa place, "*prendre la main*" ou non, décider de continuer ou d'arrêter son travail ("*passer la main*"), faire ou non l'exercice proposé, accepter ou non l'aide demandée par un autre, aller dans le sous-groupe du thérapeute A ou du thérapeute B ou s'installer dans une 3ème pièce, etc. - La multiplicité des temps de feed-back permet aussi de parler après coup des choix qu'on n'a pas osé faire ou qui ont été difficiles et de préparer ainsi le passage du "*je n'ai pas osé*" à "*j'ai osé et je découvre que...*"

18- La participation régulière à un tel groupe permet un assouplissement de sa vision de l'humain. Le clivage manichéen en "*normaux*" et "*fous*" ne peut tenir devant une telle expérience. Elle constitue une expérience précieuse pour toute personne qui envisage de travailler avec des personnes ayant des difficultés psychologiques.