

Enchantement, désarroi et apprentissage

Réflexions d'un thérapeute de couple et de famille participant à de grands groupes de rencontre

Charles J. O'Leary

Traduction : Baptiste Alleaume

Charles J. O'Leary a été étudiant et membre du *Center for Studies of the Person* avec Carl Rogers. Thérapeute de couple et de famille, il est l'auteur de *Counselling couples and families: A person-centred approach* et de *The practice of person-centred couple and family therapy*. Il a longtemps exercé en libéral à Denver, dans le Colorado. Charles O'Leary est décédé le 21 octobre 2019.

Résumé

Inspiré par l'expérience d'un large groupe non structuré, centré sur la personne, au cours duquel j'ai été moi-même bouleversé et ai été cause de bouleversement pour d'autres, j'établis des parallèles entre l'expérience de groupe et celle des personnes dans leurs relations intimes. Dans les deux situations, l'enchantement et le sentiment d'appartenance peuvent conduire à la frustration et à l'aliénation. La rencontre avec l'autre produit confusion et déception, lesquelles peuvent interférer avec le désir de comprendre et d'être compris. Sous la forme d'un journal écrit à la troisième personne, je décris mon dialogue interne au cœur d'un

L'original de cet article a été publié dans *Person Centered & Experiential Psychotherapies*, 2019, vol. 18, 3, pp. 274-285.

groupe de rencontre, qui montre une complexité similaire à celle que l'on trouve dans l'amitié, les familles et les couples. Au cours d'une interaction humaine intense, notre stabilité intérieure peut être secouée par l'incompréhension et le rejet apparent. Avec le regard que m'apporte mon travail de thérapeute de couple et de famille, je constate qu'apprendre passe aussi par des moments de *désarroi*: conflits apparemment insolubles, manque de compétence à la relation. L'expérience de nos difficultés en groupe fait écho à nos difficultés familiales. Aborder le groupe comme les relations intimes en tant qu'apprenti plutôt qu'en tant que détenteur de la vérité peut transformer le désarroi en une forme plus profonde d'enchantement.

Mots-clefs: groupe de parole, dynamique de groupe, dialogue, vulnérabilité, frustration, conflit, pouvoir, changement, vie communautaire, témoignage.

Dans le film *Nuits blanches à Seattle* (Ephron & Ephron, 1993), le personnage de Tom Hanks raconte sa première rencontre avec sa femme: «c'était comme rentrer à la maison, mais dans aucune maison que j'avais connue». Les relations intimes et les amitiés peuvent connaître de tels moments d'enchantement, d'admiration partagée, d'acceptation et de soulagement de la solitude. Plus tard, bien sûr, à mesure que ces relations s'approfondissent, la frustration, la déception ou même un profond sentiment de trahison peuvent assombrir le sentiment de sécurité, d'amitié et de joie d'un couple.

J'ai trouvé la même dynamique en travaillant dans des groupes non structurés plus grands, centrés sur la personne. Les personnes qui se joignent à des groupes plus importants peuvent y trouver des idées et de la joie grâce au processus d'échange avec des personnes qui, au départ, sont souvent des étrangers. Elles peuvent trouver dans l'expérience un endroit sûr, bien que pas facile émotionnellement, pour découvrir des perspectives qu'elles peuvent ramener avec succès dans ce que Hanks appelle «leur maison». Ayant à la fois vu et été cause de détresse chez les autres, j'ai réalisé que, dans l'expérience d'un apprenant, les pires moments de rencontre en groupe peuvent apporter une redécouverte de la valeur de s'abstenir de jugement, comme de certitude, de vulnérabilité et de compassion mal placées.

Enchantement: l'expérience de se sentir profondément chez soi en groupe

Un grand groupe peut ressembler à ces moments dans des relations plus intimes où les gens se trouvent à la fois gênés et courageux face à une personne qu'ils viennent de rencontrer et qui les attire déjà. Dans les grands groupes de rencontre non structurés et centrés sur la personne, j'ai vu des gens dire timidement qu'ils n'avaient jamais été une personne capable de parler dans un grand groupe. «Vous le faites», pourrait-on dire dans un rire général. J'ai observé d'autres personnes dire aux membres du groupe qu'elles avaient eu peur d'eux ou qu'elles avaient voulu leur parler, mais qu'elles étaient intimidées. «Et vous êtes là, juste un autre être humain». Des gens ont souvent parlé dans leur propre langue minoritaire, se sentant accueillis car plus d'une personne traduisait. Des membres de groupe émerveillés ont révélé des expériences religieuses, des moments mystiques, des révélations soudaines, des secrets de longue date, parlé de pardon et de compréhension entre eux et des êtres chers disparus, d'un sentiment d'harmonie jamais ressenti auparavant, d'une sortie de la dépression ou de l'émergence d'un sens de la vie longtemps retardé.

Plus d'une fois quelqu'un a exprimé avoir toujours eu peur de chanter mais avoir voulu le faire là, puis le faire sous les applaudissements du groupe, le visage joyeux et rouge. De nombreux rituels ont été proposés et mis en œuvre, des danses ont été exécutées, tant par des personnes habituellement rigides et renfermées que par de gracieux danseurs naturels. Un jour, on a demandé à un homme sûr de lui, prompt à argumenter et dominant: «qui s'occupe de William?»; et lorsqu'il a dit tristement: «William», un autre homme s'est assis sur ses genoux et a pleuré pour lui pendant que William le tenait. Les gens demandent des câlins et les reçoivent ou font dire à quelqu'un, maladroitement mais gentiment, «oui, mais laissez-moi d'abord dire ceci». Les gens prennent des résolutions audacieuses sur des actions courageuses et utiles. Les impasses impossibles entre de puissants adversaires ne sont pas résolues, mais rendues plus compréhensibles par les paroles compatissantes d'une tierce personne inattendue.

Désarroi: une perturbation de la communication qui ne semble pas pouvoir être surmontée

Un grand groupe peut également ressembler à ces moments de relations plus intimes où, pour ainsi dire, tout est perdu: la confusion et la

désillusion, ainsi que l'absence de connexion, peuvent dominer la conscience. Dans certaines sessions de groupe, pendant un moment du moins, rien d'enchanteur ou d'utile ne se produit malgré des efforts douloureux pour permettre à quelque chose de compréhensible, d'utile ou de positif de se produire. En effet, parfois l'effort pour avoir un moment magique rend la connexion insaisissable et la frustration dominante. Une déception et une confusion inattendues dans les relations intimes peuvent également remplacer des moments d'harmonie et de sens accrus: un retour soudain sur terre qui peut être insoutenable et désorientant. Dans un groupe et dans des relations intimes, l'homme doit finalement faire l'expérience de l'autre, parfois impénétrable. Les gens que l'on connaît bien ne correspondent tout simplement pas à ce que l'on veut qu'ils soient, que ce soit à la maison ou en groupe. Qu'est-ce qu'un membre du groupe, un partenaire, un fils ou une fille, un frère ou une sœur, une mère ou un père est censé être – et, «pourquoi n'ai-je pas un de ceux-là»?

J'utilise librement le mot «trouble» dans la thérapie de couple pour décrire des moments de conflit apparemment insolubles: une combinaison de prise de conscience soudaine d'une différence significative par rapport à une personne supposée être d'accord et d'une persistance surprenante en soi du jugement ou de la supériorité perçue. Comme on peut le lire chez Barrett-Lennard (1998)¹, Carl Rogers l'a bien exprimé dans la description de ses réflexions sur la communication et la communauté, en montrant que les personnes en conflit agissent comme si:

– Je suis correct, précis et sain dans ma vision de la situation, dans ma perception de ses éléments, mon interprétation de sa signification. Mon point de vue est le bon et le vrai. Vous vous trompez malheureusement et êtes inexact dans votre vision de la situation et dans votre analyse de sa signification. Votre vision est fautive et erronée, et pourtant vous vous y tenez obstinément.

– Je suis honnête et direct et j'ai une approche fondamentalement bonne de notre relation et de ses problèmes. Malheureusement, vous n'êtes rien de tout cela. Vous êtes essentiellement mauvais et méchant et indigne de confiance dans votre approche de la situation dans son ensemble. Mes motivations sont bonnes. Les vôtres ne le sont pas (Rogers, 1965)².

Les membres du groupe et les partenaires intimes, la famille et les amis, ont en commun qu'ils ne peuvent pas contrôler ce que les autres font de

¹ N.d.t.: Barrett-Lennard, 1998, p. 219.

² N.d.t.: Rogers, 1965, p. 8.

ce qu'ils offrent, y compris le silence. Les relations amplifient la situation difficile dans laquelle nous vivons: nous devons choisir ce qu'il faut faire ou dire sans en connaître l'impact: nous devons parler en sachant que ce qui semble vrai et nécessaire avant de parler peut s'avérer moins vrai et certainement inutile après avoir été exposé par nos paroles et la réaction des autres à celles-ci. Nous parlons en groupe et apprenons que «notre pensée est incohérente» (Senge, 1990)³ et que tout ce que nous disons est nécessairement incomplet. Dans les conflits de groupe, y compris les groupes intimes de deux personnes, nous pouvons essayer de corriger le déséquilibre d'une autre personne, mais ce faisant, nous créons un déséquilibre. Un membre d'un groupe a écrit un jour, après le groupe, qu'il m'avait trouvé «incongruent de manière congruente», et ce n'était pas un compliment. Effectivement. En agissant de manière que l'on pense être congruente, on révèle des strates d'incongruence, non-conscientisées. De même, dans les relations intimes, les personnes se trouvent confrontées à de mystérieuses différences qui, parce que confuses, peuvent devenir la source de conflits sans fin et de tentatives de corriger l'autre à partir d'une position de compréhension supérieure.

Un facilitateur de groupe d'une autre approche propose le concept de «paire de conflit» (Knowlan, 2019)⁴, deux personnes dominant le groupe par le conflit, incapables de s'entendre, incapables de laisser passer une question, autorisées d'une manière ou d'une autre à rester les seuls intervenants. Les autres membres du groupe se taisent et semblent incapables d'entrer dans la conversation. La paire en conflit représente le groupe même si elle semble se concentrer sur ce qui est urgent, vrai et utile pour elle. Ces membres du groupe peuvent travailler sur une sorte de problème insoluble qui représente le genre de situation difficile à laquelle tous les membres du groupe sont confrontés et dont ils ne peuvent pas prendre pleinement conscience. Sans le vouloir, ils permettent également aux autres d'éviter leurs propres problèmes et de rester à distance en jugeant l'un ou l'autre des combattants, ou de vivre dans un état de suspension, en rejouant leur propre histoire de frustration et de manque de connaissance de la manière de procéder.

Les membres d'un couple peuvent se trouver n'être rien d'autre qu'un «couple en conflit» entraîné dans l'énergie d'un combat qui ne peut pas être résolu et auquel on ne peut échapper. L'observation de ce phénomène chez les autres peut permettre une plus grande objectivité, voire un sens

³ N.d.t.: Senge, 1990, p. 240.

⁴ N.d.t.: Knowlan, 2019, p. 107.

de l'humour qui peut libérer les membres du groupe de leur propre rigidité de pensée ainsi que de leur comportement dans leurs relations à la maison (Gottman, 1999).

Au cœur d'un groupe

Il n'y a pas de directives dans les grands groupes de rencontre centrés sur la personne, tout comme il n'y en a pas dans les relations intimes. Au cœur de la rencontre la plus profonde se trouve la liberté d'être d'une manière qui semble congruente à un individu. Dans les groupes, les individus sont responsables de ce qu'ils font ou disent, mais comme le «locus de contrôle» (Wood, 2008)⁵ est dans chaque participant plutôt que dans les règles externes, il n'y a aucune garantie que les autres (ou même un individu après le groupe) approuveront la façon dont on se comporte ou ne mettront pas d'obstacles sur la voie de ses choix préférés. Les groupes de rencontre centrés sur la personne ne sont pas des groupes où «tout est possible». Ils sont principalement composés de personnes attentionnées, empathiques et bien intentionnées. L'idée maîtresse des groupes de rencontre centrés sur la personne est que nous ne pouvons pas prédire comment les choses se passeront tant qu'elles ne sont pas vécues. Les personnes authentiques, bien intentionnées, rencontrent des personnes authentiques, bien intentionnées, dans un sens opposé. Voici, à titre d'étude de cas, un récit de mon dialogue interne en tant que participant à un groupe, écrit à la troisième personne – mon style de journal préféré.

- Il ne peut pas supporter que des gens dominent le groupe avec des arguments et des déclarations faites les uns aux autres comme s'ils étaient une troupe sur scène devant un public enthousiaste. Il a le sentiment que les autres, ne voulant pas les interrompre, attendent patiemment l'occasion de s'exprimer sur un autre sujet qui ne viendra apparemment jamais. Il essaie de ne pas juger les orateurs: ils doivent, comme lui, vouloir quelque chose qui vient du cœur, quelque chose de compatissant; quelque chose qui se rapproche le plus possible de la vérité pour l'emporter; quelque chose de nouveau ou de jamais dit auparavant.

⁵ N.d.t.: Wood, 2008, p. 161.

- Que faire si quelque chose d'important arrive à un membre du groupe en ce moment, qui risque de ne jamais émerger tant que la dispute se poursuit entre les personnes en conflit?
- Il souhaite que les participants dominants du groupe s'arrêtent de parler et invitent les personnes silencieuses du groupe à ajouter leur voix.
- «Allez mon garçon», se dit-il, «ralentis et essaie de comprendre les propos de cette personne que tu trouves apparemment interminables. Lui et d'autres personnes sont passionnés par leur sujet et ils parlent parce qu'ils ne se sentent pas entendus. Rejoins le groupe dans ce qui est une forme de regard positif inconditionnel. Laisse ce qui est, être. Le groupe a sa sagesse; nous devons rester avec ces personnes et leurs problèmes; elles arriveront à quelque chose si on leur laisse la place.»
- «Oui», se répond-il à lui-même, «mais l'horloge existe aussi, et le groupe pourrait se terminer avec les mots frais et sincères d'autres personnes qui n'ont pas été prononcés. Les personnes silencieuses devraient certainement disposer d'une partie du temps du groupe.»
- Les facilitateurs semblent silencieux ou, lorsqu'ils parlent, ils tentent de répondre gentiment avec empathie ou de deviner l'intention de l'orateur, mais ils ne parviennent pas à tirer de l'orateur une réflexion sur lui-même ou la conscience de l'effet qu'il a sur les autres. Ils ont, selon lui, la conviction que le groupe fait ce qu'il doit faire, que l'on peut faire confiance à tous. Lui, membre du groupe, au contraire ressent l'urgence. Son urgence est-elle seulement son propre problème, ou est-elle un élément utile de la dynamique du groupe?
- En l'absence de quelqu'un d'autre s'opposant aux orateurs dominants, il commence à s'agiter, à s'échauffer, un geyser sur le point de se déchaîner. Il a l'habitude de parler directement avec passion, puis d'écouter plus calmement, de s'interroger et de dialoguer sur l'impact de ses paroles. Soit cela, soit il n'est qu'un vieux type blanc qui ressent le privilège de pouvoir dire ce qu'il veut quand il veut. Il entretient un dialogue intérieur, peut-être pas assez longtemps, se demandera-t-il plus tard, et soudain il est là, parlant, interrompant d'une voix forte. (Plus tard il entendra que cela avait été perçu par quelqu'un comme un grand «coup de gueule».) «Non, non, ça suffit ! Vous devez arrêter», dit-il à la surprise des personnes proches et éloignées de lui dans le groupe, et peut-être même à l'extérieur de

la salle. «Vous avez parlé beaucoup trop longtemps. Ce sujet n'est plus d'actualité. Vous ne pouvez pas continuer.» Interpelé avec force, il ajoute: «Non! Vous dépassez les bornes dans votre utilisation du temps de groupe!».

- Certains des participants, auparavant silencieux, ont maintenant la possibilité de partager l'un ou l'autre de leurs sentiments non exprimés, certains avec des larmes, et on leur répond avec compassion. Il y a de la tristesse, il y a de la découverte de soi, il y a du dialogue. Il pense avoir libéré le processus de groupe, déballé le barrage qui bloque la rivière. Le groupe se termine, parce qu'il reste vraiment peu de temps.
- Il reçoit des félicitations pour son interruption et embrasse quelques personnes qui l'ont touché par leurs paroles. Il pense avoir fait une faveur au groupe et reste assis comme une humble force bienveillante dont le travail a été fait...
- Mais cela ne dure que quelques minutes!
- Il apprend plus tard que le raisonnement et le comportement de ceux à qui il a dit de se taire sont très complexes et qu'il éprouve pour eux une compassion qui était totalement absente de sa réaction du moment. Une personne, pour qui il aurait aimé offrir un espace dans la discussion, lui a dit qu'il l'avait bloquée au moment où elle allait parler. Il était entré à mi-chemin dans un groupe dont il ne connaissait pas l'histoire. *(La tradition du grand groupe de rencontre permet aux gens d'entrer et de sortir du groupe comme ils le souhaitent. Une grande confiance dans la liberté, dans une structure minimale.)*
- S'il s'attendait à ce que ceux qu'il a déplacés du centre du groupe tirent des leçons sur leurs côtés moins développés, il est maintenant conscient des siens! Autoritaire! Ce type, bien intentionné (pour lui-même), était autoritaire envers les autres.
- En fin de compte, il avait été membre d'un groupe: une personne pas mauvaise, parmi d'autres pas mauvaises, dans une entreprise qui ne pouvait pas revenir en arrière mais qui pouvait, s'il était chanceux et désireux, être une source d'apprentissage.
- Chez lui, et avec ses clients, l'expérience du groupe le rendrait une fois encore différent. Les difficultés du groupe, espère-t-il, pourraient conduire à plus de compassion, de patience, de compréhension et même d'humour à la maison et au travail.

Envisager la rencontre en grand groupe

John Keith Wood (1984, 2008) est allé le plus loin dans la description et l'étude de la rencontre en grand groupe centré sur la personne. Avec Carl Rogers, Maureen O'Hara et d'autres, il a réuni de grands groupes de 40 à 800 personnes entre 1974 et 1984. Wood a montré que la thérapie centrée sur le client, et la pratique de l'empathie et du regard positif inconditionnel des facilitateurs (Rogers, 1957), qui sont efficaces en thérapie individuelle, serviraient moins bien le groupe qu'une réponse authentique dans le contexte de chaque situation de groupe unique. Il aimait à citer Martin Buber dans de nombreuses variantes de «ce n'est que lorsque tous les moyens se sont effondrés que la réunion se produit» (Wood, 2008)⁶. La connaissance des facilitateurs quant à la façon de procéder, si utile soit-elle dans d'autres contextes, peut parfois être une source de stagnation ou de frustration. Wood a décrit son évolution et celle des autres facilitateurs, qui ont cessé d'occuper une place unique dans le groupe pour devenir ni plus ni moins que des participants à part entière au sein du groupe. La confiance et l'ouverture d'esprit comptaient plus que les compétences ou même la pratique explicite de l'écoute empathique. Lui et ses collègues n'étaient que des membres du groupe, car celui-ci se prenait entièrement en charge.

Wood a convoqué des groupes dans l'espoir que de grands groupes non structurés et entièrement autogérés fourniraient un modèle sur la manière de procéder en matière de coopération communautaire à un niveau beaucoup plus large dans les situations naturelles des communautés vivantes (O'Hara, M., communication personnelle, 2006). Une grande confiance dans le groupe conduirait à une sorte d'autogestion qui pourrait avoir une plus grande sagesse que la résolution structurée de problèmes, quelle que soit l'intention démocratique.

Mon expérience de thérapeute de couple et de famille me conduit dans une autre direction. Je suis moins un psychologue social que mon brillant ami. Pensant comme un thérapeute familial, j'affirme que les facilitateurs peuvent jouer un rôle plus actif dans le groupe sans lui enlever le pouvoir de s'orienter. L'expression d'une écoute empathique pouvant se voir comme un tissu conjonctif, les facilitateurs pourraient ralentir le processus de groupe de sorte que la réflexion et l'observation accompagnent les réactions, parfois dramatiques, des membres du groupe les uns envers les autres. «Ralentir le processus» (Sprenkle, Davis & Lebow, 2009)⁷ est un

⁶ N.d.t.: Wood, 2008, p. 111.

⁷ N.d.t.: Sprenkle, Davis & Lebow, 2009, pp. 136-138.

facteur commun que l'on retrouve dans la plupart des grandes approches de thérapie de couple et de famille.

Les groupes pour un dialogue facilité

En tant que thérapeute familial, j'ai également été influencé par le travail de ceux qui considèrent les groupes comme une opportunité d'apprentissage qui dépend d'un renoncement au besoin d'avoir raison. (Les thérapeutes centrés sur la personne, même s'ils sont acceptants dans leur travail, peuvent avoir un besoin aussi fort que n'importe qui d'autre, en groupe ou à la maison, d'être celui qui a raison!) Le physicien David Bohm a écrit sur la nature du processus de groupe, dans lequel de grands progrès ont été réalisés dans le domaine de la mécanique quantique (Bohm in Senge, 1990)⁸. Faisant la distinction entre dialogue et discussion, il décrit la discussion comme «le fait d'avoir un sujet d'intérêt commun [...] analysé et disséqué à partir de nombreux points de vue fournis par ceux qui y participent [...] [Vous] voulez fondamentalement que votre point de vue prévale». Une discussion soutenue avec des pensées opposées les unes aux autres, chacune prétendant avoir raison, «n'est cependant pas compatible avec le fait de donner la priorité à la cohérence et à la vérité». Bohm suggère que ce qui est nécessaire pour provoquer un tel changement de priorités est le dialogue, qui est un mode de communication différent. Bohm voit les groupes de dialogue comme un temps et un espace dans lesquels les personnes peuvent s'ouvrir à une intelligence plus large. Chaque personne apporte des réflexions qui, inévitablement erronées en elles-mêmes, contribuent à un «réservoir d'intelligence commune». Le but du dialogue est de «révéler l'incohérence de notre pensée». Dans le dialogue, les pensées sont placées les unes à côté des autres, comme des «feuilles dans un ruisseau» qui coulent ensemble bien que différentes les unes des autres, chacune coopérant avec l'autre plutôt que de s'opposer. «Nous ne cherchons pas à gagner dans un dialogue. Nous sommes tous gagnants si nous le faisons bien... Les gens ne sont plus principalement en opposition, et on ne peut pas dire qu'ils interagissent, mais ils participent plutôt à ce réservoir de sens commun, qui est capable de se développer et de changer constamment.»⁹

Parmi les autres conditions qui permettent le dialogue, Bohm recommande «un facilitateur qui 'tient le contexte' du dialogue». Le facilitateur

⁸ N.d.t.: Bohm in Senge, 1990, pp. 238-249.

⁹ N.d.t.: *ibid.*, p. 241.

«éloignerait» le dialogue de la discussion. Il modéliserait également la pratique du dialogue en faisant des déclarations ou en posant des questions qui invitent à l'émerveillement et à la curiosité, et ne privilégient pas les revendications sur ce qui est bien ou mal. Cette approche est parallèle au concept de «partialité multidirectionnelle» de la thérapie familiale (Boszormenyi-Nagy, Grunebaum & Ulrich, 1991; O'Leary, 2012)¹⁰, dans lequel le thérapeute affirme et cherche à comprendre chaque point de vue sans en choisir un seul au détriment des autres.

Un grand groupe centré sur la personne peut avoir l'impression de bien fonctionner lorsqu'il arrive au dialogue, comme c'est souvent le cas. Si le dialogue peut être souhaitable, la discussion ne peut cependant pas être exclue si les membres du groupe souhaitent y prendre part. En outre, comme les groupes centrés sur la personne peuvent avoir autant de sujets potentiels qu'il y a de participants, la discussion peut être nécessaire car les personnes s'efforcent de trouver un centre d'attention commun. Dans tous les groupes dont j'ai fait partie, l'interdiction de la discussion aurait créé une contrainte qui serait devenue elle-même un sujet de discussion plutôt qu'un principe utile. Les gens auraient pu dire: «vous avez une discussion plutôt qu'un dialogue». «Non, ce n'est pas le cas, c'est vous!» Les facilitateurs encouragent le dialogue en proposant activement une réflexion empathique lorsqu'elle n'interfère pas avec le déroulement du groupe. Parfois, les membres du groupe considèrent que cela interfère. Les facilitateurs peuvent être non défensifs ou argumentateurs tout en assumant plus de responsabilités que les participants pour valider, clarifier et remarquer les tentatives des membres du groupe d'entrer dans le groupe et d'être entendus.

Les groupes organisés par Bohm ou Peter Senge, qui s'est appuyé sur son travail, sont généralement axés sur les tâches à accomplir et cherchent à résoudre des problèmes communs convenus. Les groupes de rencontre centrés sur la personne sont des expériences plus ouvertes, qui commencent et se terminent par ce que chaque individu apporte au groupe et en retire. Les groupes résolvent effectivement des problèmes individuels, mais on ne peut pas compter sur eux pour le faire ou même pour assister très longtemps une personne qui les présente. «Les grands groupes centrés sur la personne ne sont pas une thérapie, même s'ils peuvent l'être» (Wood, 2008). Un grand groupe non structuré peut enseigner l'efficacité

¹⁰ N.d.t.: Boszormenyi-Nagy, Grunebaum & Ulrich, 1991, p. 178; O'Leary, 2012, pp. 17-18.

dans la résolution de problèmes en groupe mais ne résout généralement pas les problèmes institutionnels. Il peut cependant s'agir d'une étape qui facilite le changement institutionnel, comme Gay Swenson (1987) et Carl Rogers (1987) l'ont décrit dans des rapports sur la facilitation de leur rencontre avec ceux qui allaient poursuivre les négociations sur la guerre et la paix en Amérique centrale. La rencontre de personnes exprimant leurs sentiments et leurs pensées sur le moment peut faciliter les processus décisionnels ultérieurs.

Réflexions poétiques sur un processus d'apprentissage

Un poème d'Emily Dickinson (1983) qui est restée «à la maison» presque tous les jours de sa vie, dit :

Je ne suis personne, qui es-tu ?
Es-tu – Personne – aussi ?

Il est très peu probable que cette poétesse solitaire du XIX^e siècle n'ait jamais assisté à une rencontre de groupe ou qu'elle envisage d'y assister si elle était encore en vie à notre époque ! Si elle le faisait, cependant, Madame Dickinson pourrait trouver des mots d'identification accueillants. Les membres d'un groupe peuvent se sentir comme Personne dans un groupe qui va dans une direction à laquelle ils ne peuvent pas se connecter. Une personne admise qui partage «un sentiment universel d'être à l'extérieur» (Priddy & Bloom, 2007)¹¹ peut cependant se sentir en relation de vulnérabilité avec de nombreux autres membres du groupe. C'est cette vulnérabilité mutuelle qui permet également aux membres de couples et de familles de se reconnecter après une expérience décourageante de l'altérité. Une personne partageant une pensée ou un sentiment qui sont encore incertains en elle plutôt qu'une position dogmatique peut trouver un encouragement surprenant de la part d'autres personnes auxquelles elle a offert une proximité ou une sincérité inattendues. L'expérience d'un grand groupe peut aider à développer l'ouverture et l'humilité qui créent un lien et un sentiment d'être vraiment chez soi, à la maison.

Le point de vue d'un thérapeute de couple et de famille

L'expérience d'un grand groupe comporte beaucoup de surprises, de défis, de déceptions et de frustrations soudaines que peuvent aussi entraîner les relations intimes. Les participants à de grands groupes de rencontre non

¹¹ N.d.t.: Priddy & Bloom, 2007, p. 103.

structurés peuvent découvrir des contradictions et des problèmes insolubles qui existent malgré les meilleures intentions. L'expérience en grand groupe peut enseigner que la vie avec les autres n'est pas prévisible et facilement contrôlable; que tous doivent décider de ce qu'il faut faire au milieu de certitudes contradictoires. La rencontre en grand groupe peut rendre une personne plus disponible pour le «changement de second ordre» que les théoriciens des systèmes décrivent. (Fisch, Weakland, & Segal, 1985). C'est-à-dire: un changement d'orientation qui est plus profond que le changement de comportement ou l'utilisation de compétences. Les participants peuvent apprendre, tout comme les couples et les familles, qu'il y a plus dans la réalité que leur perspective particulière à l'intérieur de leurs rôles, de leurs convictions et de leurs limites. Deux des meilleurs chercheurs dans le domaine des relations de couple ont décrit deux voies que peuvent emprunter les personnes vivant une relation intime heureuse. John Gottman a constaté que les couples qui réussissent manient le respect et l'humour ainsi qu'une touche de légèreté lorsque le désaccord entre dans le domaine d'un problème insoluble (Gottman, 1999). Susan Johnson (2004) considère l'expression de la vulnérabilité comme un moyen de connexion lorsque la blessure et la défensive apparaissent. La vulnérabilité, l'humour, en particulier la capacité à rire de soi-même, et l'expression du respect peuvent souvent briser le cercle vicieux des problèmes et les transformer en compréhension et en connexion au sein du groupe comme à la maison. N'abordez pas un groupe ou une relation amoureuse en pensant avoir droit à une compréhension et une reconnaissance faciles. Venez en tant qu'apprenant et le groupe vous enseignera et ses membres apprendront de vous.

L'expression «réconforter les affligés et affliger les réconfortés» (Finley, 1902)¹² peut bien décrire les flux et reflux du groupe et de toutes les relations non superficielles. Cependant, les gens ne peuvent jamais savoir s'ils sont des affligés ou des gens à l'aise, jusqu'à ce qu'ils entrent eux-mêmes dans une rencontre sans surveillance. Le malheur de découvrir qu'ils déplaisent aux autres, les repoussent ou se trompent est une possibilité inévitable dans toute rencontre authentique. Le réconfort d'être compris, d'éprouver de la compassion ou de ne pas se retrouver seul dans ses problèmes n'est jamais atteint sans risque de son contraire. Les membres des couples et des familles doivent s'attendre à des difficultés (et de l'affliction) s'ils sont congruents dans les relations au sein desquelles ils cherchent du réconfort.

¹² N.d.t.: Finley, 1902, p. 249.

Voici la poétesse américaine Marianne Moore (1950), dont on peut imaginer un instant qu'elle pense aux moments parfois enchevêtrés dans les groupes de rencontre comme à de vrais «bric-à-brac»¹³.

Poésie, par Marianne Moore

*Moi aussi, je n'aime pas ça: il y a des choses qui sont importantes
au-delà de tout ce bric-à-brac.*

*Mais en le lisant cependant avec un parfait mépris,
on y découvre,
après tout, une place pour l'authentique.*

Références

- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. Londres: Sage Publications.
- Bohm, D. (1990). Unpublished quotes from dialogues. In P. M. Senge (Ed.), *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization*. New York: Currency/Doubleday.
- Boszormenyi-Nagy, I., Grunebaum, J. & Ulrich, D. (1991). Contextual therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (Vol. 2). New York: Brunner/Mazel, pp. 200-239.
- Dickinson, E. (1983). I'm nobody – Who are you? In T. H. Johnson (Ed.), *The complete poems of Emily Dickinson*. Cambridge: Harvard University Press.
- Ephron, N. & Ephron, D. (1993). *Sleepless in Seattle*. Culver City, Californie: Tristar Pictures.
- Finley, P. D. (1902). *Observations by Mr. Dooley*. New York: Greenwood Press.
- Fisch, R., Weakland, J. H. & Segal, L. (1985). *The tactics of change: Doing therapy briefly*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: Norton.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Knowlan, A. (2019). *Matrix leadership*. Unpublished manuscript in progress.
- Moore, M. (1950). Poetry. In F. O. Matthiessen (Ed.), *The Oxford book of American verse*. New York: Oxford University Press, p. 752.
- O'Leary, C. J. (2012). *The practice of person-centred couple and family therapy*. Londres: Palgrave MacMillan.

¹³ N. d.t.: Moore, 1950, p. 752.