

Counseling de groupe

Pourquoi un groupe de counseling ?

Le groupe de Counseling constitue une indication pour toute personne qui désire poursuivre son développement personnel, mieux se comprendre et faire face à certaines situations nécessitant éventuellement un changement de comportement. Gazda (1978) définissait ainsi ce qui fonde un groupe de Counseling : le développement personnel, la prévention et la résolution de problèmes personnels (1).

Intérêt de la dimension groupe ?

Un groupe permet à un individu de revivre dans un petit microcosme les expériences quotidiennes qu'il vit en société. Le groupe offre un échantillon de la réalité et ce qu'un individu vit dans une situation de groupe n'est guère différent de ce qu'il vit à l'extérieur même si le groupe amplifie l'expression des sentiments, des conflits, des émotions à des fins pratiques de prise de conscience par exemple.

Le soutien apporté par les membres d'un groupe ou bien tout simplement la richesse des feedbacks produits en groupe permet à une personne de prendre conscience de la perception que les autres ont d'elle et l'amène souvent en retour à éclaircir un certain nombre de ses difficultés relationnelles.

Un groupe, comme notamment ces groupes axés sur le changement, permet aussi de s'exercer à de nouvelles attitudes dans un environnement protégé et dans un climat de soutien. Par ailleurs le groupe favorise l'identification projective souvent requise dans un processus d'évolution et de changement. Le rôle des pairs est inégalable, il ne peut être rempli par le rôle d'un conseiller dans le cadre d'une relation interindividuelle.

Les différents courants dans les groupes de Counseling aux Etats-Unis

Au fur et à mesure que se développa l'expérience de groupe aux Etats-Unis on voit apparaître une multiplicité de courants et une diversité de pratiques. Les groupes diffèrent par la théorie de leurs animateurs sur l'évolution d'un groupe, par le cadre, par le style d'animation, par l'usage ou non de techniques, par la diversité de ces techniques, par les types de publics auxquels ils s'adressent. Par ailleurs, différents auteurs rappellent qu'il faut faire «une distinction entre les groupes d'information et d'orientation où on retrouve l'idée de guidance comme dans la préhistoire du Counseling, les groupes de Counseling centrés sur le

développement personnel et le changement et les groupes thérapeutiques centrés sur le traitement à long terme de personnes souffrant de désordres sérieux».

On note quatre grands courants dans les groupes de Counseling :

- les groupes de gestalt,
- les groupes adlériens,
- les groupes de développement personnel,
- les groupes cognitifs comportementalistes.

Bref historique sur la psychothérapie des groupes

Les termes «Thérapie de groupe» (1931) ou «Psychothérapie de groupe» (1932) ont été introduits par J.L. Moreno, mais on attribue à Joseph Hersey Pratt en 1905 la paternité de la psychothérapie des groupes. Pratt était un médecin traitant des patients souffrant de tuberculose qui ne pouvaient pas s'offrir un traitement hospitalier.

Pour gagner du temps, il eut l'idée de les réunir par groupes de 20 pour leur donner une série d'informations sur l'hygiène, la nourriture, le repos et l'environnement.

Alors que le groupe avait été constitué au départ pour des raisons économiques, Pratt s'aperçut que le fait d'être en groupe avait des effets bénéfiques sur les patients qui exerçaient de fait une influence thérapeutique les uns sur les autres. L'initiative de Pratt fut un peu oubliée au profit de l'émergence des idées de Freud. Bien que Freud lui-même ne s'intéressât jamais aux petits groupes en tant que tels mais plutôt à la psychologie des Foules, plusieurs personnes au même moment puisèrent dans la théorie psychanalytique des concepts pour conduire les activités des groupes. Alfred Adler développa ainsi les méthodes de psychothérapie dans les petits groupes.

Au milieu des années 1940, Kurt Lewin, psychologue attaché au Massachusetts Institute of Technology (M.I.T.), développa l'idée que la formation aux relations humaines représentait un moyen de formation indispensable et un mode d'éducation complètement négligé dans les sociétés modernes.

Peu après sa mort, en 1947, se déroula à Bethel (Maine, U.S.A.) le premier T-groupe (T pour Training, Formation). Le développement rapide de ces groupes donna lieu à la création d'une organisation, le National Training Laboratory (N.T.L.). Les séminaires regroupaient tout d'abord pour des raisons financières des dirigeants et des cadres du milieu industriel. Dans ces groupes, il s'agissait pour les participants de profiter pleinement de l'expérience d'être en groupe pour analyser, discuter et percevoir la nature de leurs propres interactions avec les autres.

On faisait l'hypothèse qu'étant eux-mêmes aux prises avec toutes les formes d'interaction qui surgissent inévitablement dans un groupe, ils seraient à même de mieux comprendre leur fonctionnement dans un groupe et de résoudre avec plus de compétence les problèmes de relations interpersonnelles qu'ils rencontraient dans leur travail. Il s'agissait dans les T-groupes de former les dirigeants «aux relations humaines».

Au même moment à l'Université de Chicago (1946), après la Seconde guerre mondiale, Rogers et ses collègues traitaient une commande de l'Association des Anciens Combattants. Ceux-ci s'étaient adressés au Centre de Counseling de l'université et sollicitaient la construction et la réalisation d'un programme de formation intensive de courte durée de conseillers chargés de la prise en charge des problèmes de réintégration sociale des G.I.'s. Rogers et ses collègues organisèrent alors une expérience de groupe intensif. À la différence de Bethel, dans la mesure où ces groupes s'adressaient à de futurs praticiens de la relation d'aide, le groupe de Chicago se centra exclusivement sur l'évolution personnelle des participants et en ce sens, était plus orienté sur une forme de thérapie centrée sur le client que d'une formation à l'acquisition d'aptitudes aux relations humaines.

En Grande Bretagne, Bion va initialiser des recherches psychanalytiques sur les petits groupes (1948-1950) qui donneront naissance aux méthodes et techniques aujourd'hui encore employées et développées par le Tavistock Institute et le Tavistock Clinic.

Gazda (1984) (1) mentionne R.D. Allen comme la première personne à avoir utilisé en 1931 le terme "group counseling". De fait, les groupes de counseling d'Allen s'apparentaient plus à des groupes de guidance qu'à ce qu'aujourd'hui on définit comme groupes de counseling.

(1) Gazda, G.M. (1978). Group Counseling : A developmental approach (2nd ed.) Boston : Allyn & Bacon