

Le travail de groupe en PGRO

Présenté par Christine Mallette

Aux journées internationales PGRO Paris

Août 2014

OBJECTIF

Démontrer comment le travail en groupe combiné à la thérapie individuelle favorise le passage d'un schème relationnel conservateur sans beaucoup d'intimité à un schème relationnel créateur où s'observe une plus grande capacité d'être intime.

En utilisant:

- Des outils de la PGRO
 - Micro-éléments du cycle thérapeutique
 - Reproduction - Reconnaissance - Réparation
- Des éléments des neuro-sciences
 - Principalement la régulation affective et la création de nouveaux circuits neuronaux

Contexte du travail en groupe

- 5 jours répartis sur 5 mois
- Ateliers structurés par des exercices
- Rôle de l'animatrice
- Participants en thérapie individuelle

ITINÉRAIRE

- Présentation de deux participants au début des ateliers
- Description et analyse de séquences d'interactions les impliquant
- Travail en thérapie individuelle de ces deux participants entre ces séquences
- Expériences vécues par ces participants au sein du groupe

En résumé

- Présentation des deux participants après la série des 5 ateliers
- Mot de la fin sur le travail de groupe

PIERRE

- Homme de 48 ans, professionnel à son compte reconnu dans son domaine, est en relation avec la même conjointe depuis l'adolescence, père de deux enfants de 12 et 14 ans.
- Dilemme de contact où il est à la fois indispensable et intolérable d'éteindre ses besoins et de se mettre au service de l'autre pour être en lien.
- Depuis 3 ans, il se dit insatisfait de sa relation de couple.
- Son motif de consultation: malaise général dans sa vie.
- Rencontres de psychothérapie hebdomadaire ayant débutées il y a 6 ans.

JUDITH

- Femme de 40 ans sans enfant, célibataire vivant avec ses parents, fonctionnaire exerçant sa profession auprès d'enfants de 5 à 10 ans.
- Dilemme de contact où il est à la fois indispensable et intolérable de faire disparaître les différences pour être en lien.
- Depuis plusieurs mois aux prises avec une incapacité d'accepter des personnes dans son entourage immédiat en raison de leur différence d'attitude par rapport à la sienne.
- Son motif de consultation: Sa relation avec les hommes.
- Rencontres de psychothérapie depuis 8 ans; au départ, sporadiques; depuis 2 ans, hebdomadaires. Son motif de consultation s'est orienté vers sa capacité à développer des liens.

DEUX REPRODUCTIONS SIMULTANÉES

- Interaction au restaurant
- Les schèmes conservateurs se perpétuent

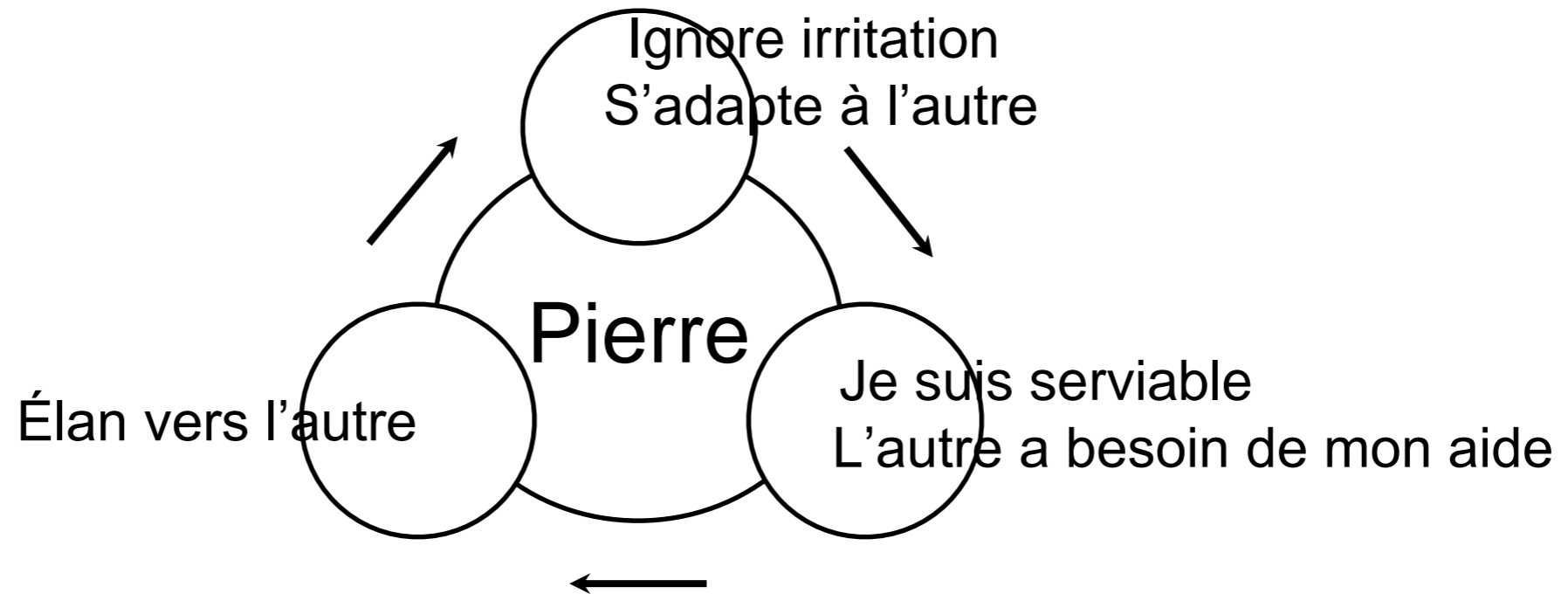
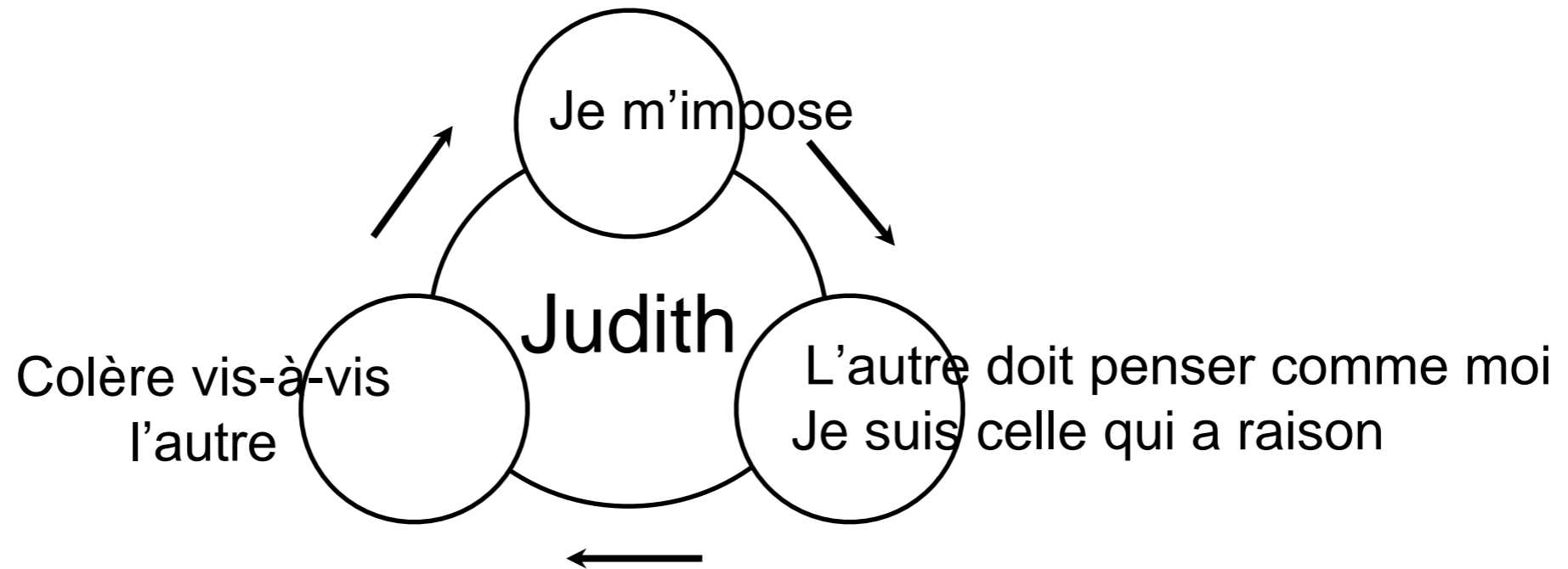
Pour Judith:

- Fonction Je: Elle envahit l'autre pour ne pas disparaître
- MRC: Représentation de soi «je suis celle qui a raison»
Représentation de l'autre «il doit être comme moi»
- Fonction Ça: La colère d'écraser l'autre et la peur de ne pas être entendue

Pour Pierre:

- Fonction Je: Il s'adapte
- MRC: Représentation de soi «je suis serviable»
Représentation de l'autre «l'autre a besoin d'aide»
- Fonction Ça: L'élan vers l'autre et l'irritation

ACTIVATION DES MÉMOIRES IMPLICITES



RECONNAISSANCE DE LA REPRODUCTION de Pierre

- Rapporte son irritation en séance individuelle
- Validation de son émotion
- Reconnaissance de son schème conservateur d'évitement
- Intériorisation du conflit

DÉBUT D'OUVERTURE D'UN SCHÈME CRÉATEUR

DÉBUT DE CRÉATION DE NOUVEAUX RÉSEAUX NEURONAUX

Interaction lors de l'atelier suivant: Pierre choisit Judith lors du premier exercice en dyade et lui parle de ses réticences initiales envers elle (bien qu'il la protège, il y a une ouverture). Pour Judith, elle est choisie en dépit de fortes résistances de la part de Pierre.

Impact sur Judith:

- Activation émotionnelle optimale la sensibilise à un modèle de comportement différent du sien
- Représentation d'elle comme pouvant être choisie avec ses différences
- Représentation de l'autre qui ne pense pas comme moi pouvant me choisir
- Émergences de joie et d'excitation

Impact sur Pierre:

- Fonction Je: renforcé par l'accueil de Judith
- Représentation de soi comme capable de s'exprimer
- Représentation de l'autre qui peut être là pour moi
- Émergences positives d'être accueilli

ACTIVATION ÉMOTIVE DANS DES ZONES POSITIVES AMORCE LA CONSTRUCTION D'UN NOUVEAU RÉSEAU NEURONAL ET D'UN SCHÈME CRÉATEUR pour Judith

- Reconnaissance de la reproduction mais à partir de l'espace de plaisir d'une mini-réparation connue avec Pierre (pour la première fois, remet en question sa propension à rejeter l'autre facilement et sans appel)
- Force de crédibilité amplifiée par le fait que Pierre est un pair

NOUVELLE RECONNAISSANCE DE LA REPRODUCTION pour Judith

- **Interaction dans la salle d'attente** (même reproduction se répète - propos envahissants)
- **Capacité de mentaliser accrue** (imagine ce que Pierre a pu ressentir - régule son sentiment de culpabilité - prend action)
- **Changement dans la fonction Je** (elle va s'excuser au lieu de rejeter l'autre)

SUR-ACTIVATION ÉMOTIVE RAMÈNE PIERRE DANS UN SCHÈME CONSERVATEUR

- Interaction lors du 4e atelier: «Au début, elle me tapait sur les nerfs...»
- Reconnaissance de la reproduction en session individuelle (pour Pierre):
 - Fonction Je remet les ateliers en question
 - Représentation de lui comme inapproprié d'exprimer ses émotions
 - Représentation de l'autre comme ne pouvant tolérer d'être affecté négativement par lui
 - Émergence de la culpabilité
- Mini-réparation:
 - Régulation affective
 - Communication entre HD et HG en expliquant maladresse relationnelle
 - Émergence inconsciente (colère) rendue consciente

MICRO-RÉPARATION POUR PIERRE ET JUDITH

Interaction lors du 5e atelier:

Pierre exprime au groupe le désarroi qu'il a vécu suite à son partage sur son expérience première avec Judith

Pour Pierre:

Fonction Je: il choisit de continuer à exprimer ses émotions

Représentation de lui comme sensible et faillible

Représentation de l'autre comme capable de le recevoir

Émergence de sentiment d'ouverture, d'intimité

Pour Judith:

Fonction Je: elle lui pardonne (comme il lui a pardonné lorsqu'elle s'est excusée pour ses propos envahissants)

Représentation de soi comme pouvant susciter la considération d'autrui même si je suis imparfaite

Représentation de l'autre comme pouvant m'accepter même s'il n'est parfois pas d'accord avec moi

Émergence de joie de se sentir près de quelqu'un malgré des bris dans l'harmonie relationnelle

Fin de l'analyse des interactions entre Pierre et Judith

INTÉGRATION D'UN SCHÈME CRÉATEUR POUR PIERRE DANS SES CONTACTS AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS

- Interactions lors des plénières:
 - Il exprime être dérangé par coups de téléphone d'affaire d'une participante
 - Il exprime être agacé par ton monocorde et cérébral inférant manque d'authenticité d'un autre participant
 - On lui exprime qu'il donne des conseils qu'il ne suit pas
 - On lui exprime qu'il est toujours dans la solution
- Impact lors et suite à ces interactions:
 - Fonction Je exprime ses émotions
 - Représentation de lui comme désiré autrement qu'en se mettant au service de l'autre
 - Représentation de l'autre comme plein de gratitude envers lui lorsqu'il est vrai avec eux
 - Émergences de sentiments d'être nourri dans son besoin de liens authentiques

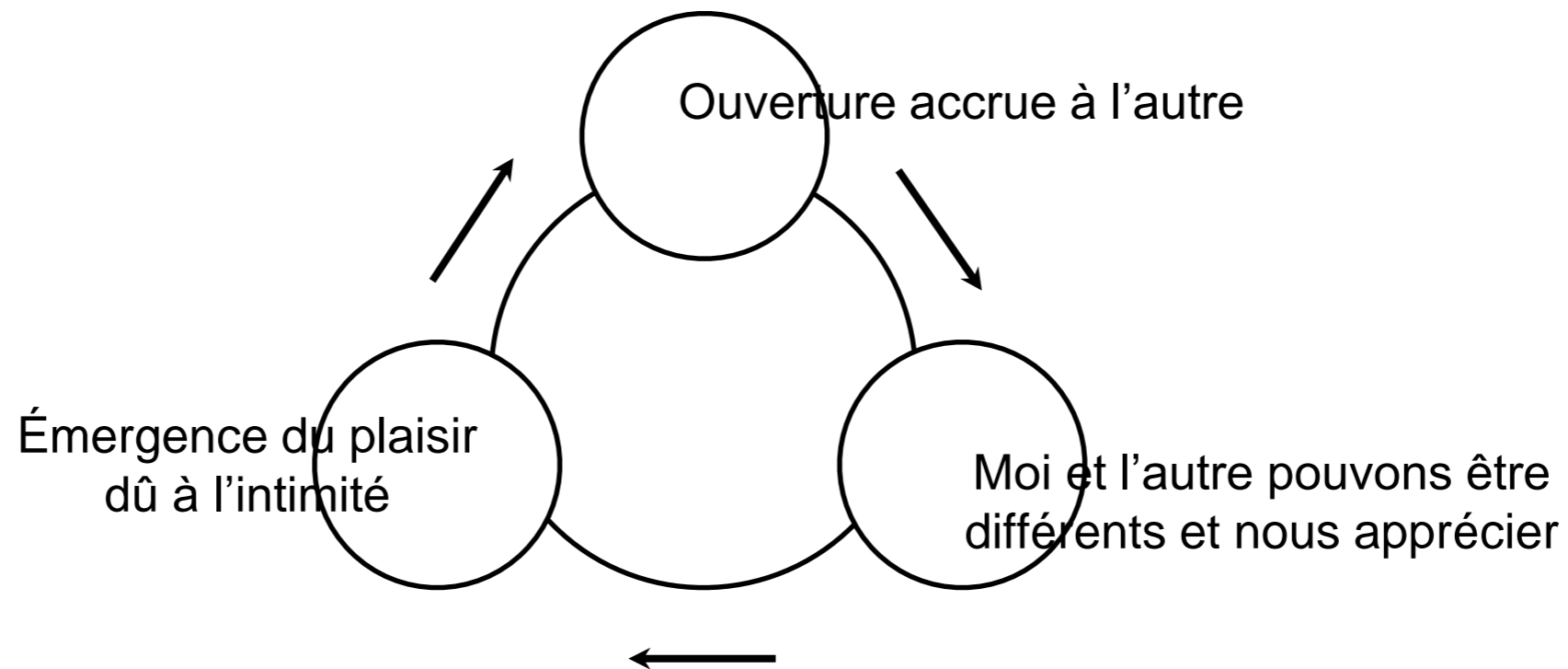
INTÉGRATION D'UN SCHÈME CRÉATEUR POUR JUDITH DANS SES CONTACTS AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS

- Interactions lors des plénières:
 - Elle est à l'origine d'une IP (désir d'intimité et frustration de ne pouvoir y accéder) mise au jour en groupe qui lui donne l'occasion de s'accueillir dans l'acceptation générale
 - Elle reçoit beaucoup de reflets positifs à l'effet qu'elle a une belle personnalité et qu'elle devrait se montrer davantage
- Impacts lors et suite à ses interactions:
 - Fonction Je: elle va vers plus d'ouverture
 - Représentation de soi comme ayant une personnalité attirante
 - Représentation de l'autre comme pouvant s'intéresser à elle
 - Émergences d'acceptation et de plaisir malgré les différences

EN CONCLUSION

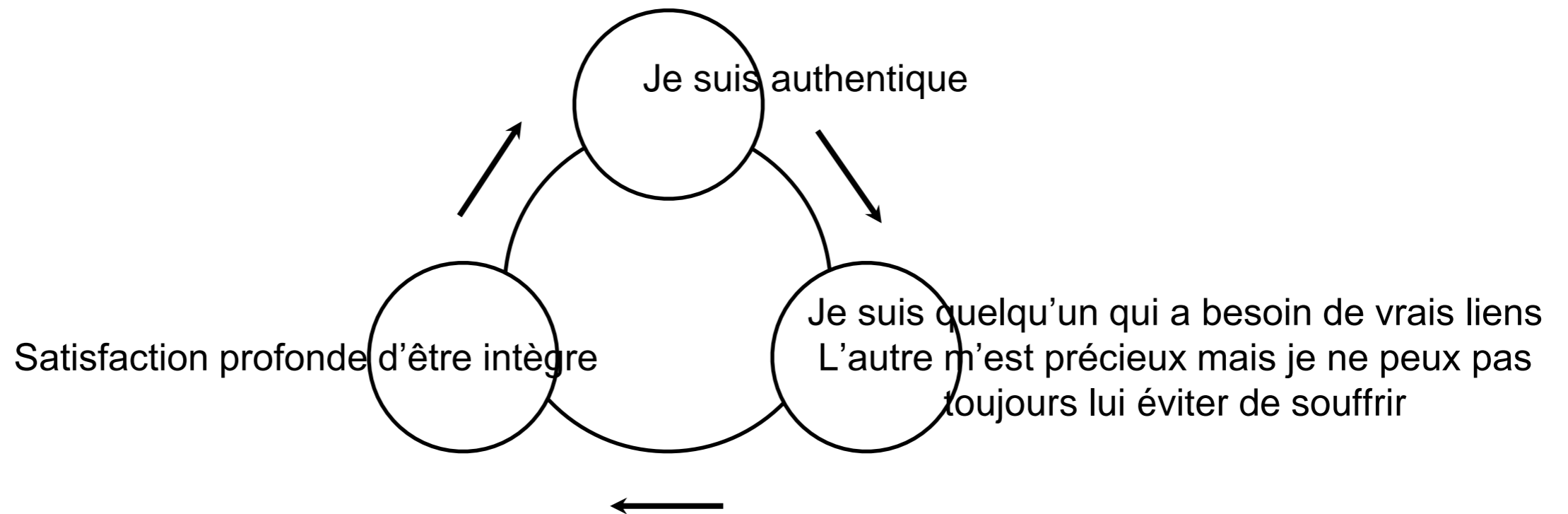
JUDITH

- Initie discussion intime avec une amie. Un froid s'était installé depuis sept ans. Me rapporte que cette fois-ci elle a été capable d'entendre sa colère.
- Elle pardonne à deux participants qui l'ont heurtée profondément en partageant qu'elle les avait agacés et qui ont démontré être peinés d'avoir été blessant dans leur façon de s'exprimer



PIERRE

- Entre le 3e et le 4e atelier il dit à sa conjointe ce qu'il pense réellement de leur relation, pour la première fois. Ne la protège pas en taisant ce qu'il ressent. Partage le bouleversement de sa conjointe qui veut ignorer la question mais lui dit qu'ils vont bien devoir le regarder.



THÈMES GÉNÉRAUX OBSERVÉS DANS CE TRAVAIL DE GROUPE

- Augmentation de l'estime de soi et diminution de la honte
- Niveau d'activation optimal et régulation affective dans un champ de groupe au climat régulé
- Mise à l'épreuve de leur MRC avec perceptions partagées des différents membres du groupe. La MRC semble passer d'une position clivée à une position davantage intégrée
- Le groupe reprend le rôle du parent-miroir, semble faciliter une plus grande acceptation des forces et des limites de chacun des participants
- Intériorisation du conflit
- Puissance des pairs comme source de croissance
- Mouvement du faux vers le vrai self

COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS

- Ils ont été touchés par les reflets positifs et négatifs, les confidences et l'écoute qu'ils ont reçus;
- ils ont vécu beaucoup d'intensité dans un climat fraternel et accueillant;
- ils ont réalisé que nous nous débattons tous avec des enjeux semblables;
- ils ont tous développé la capacité et le goût de vivre plus d'intimité, des relations plus authentiques.