

**RESTONS GROUPE !**  
**Journée SARADOL - 13 juin 2025**

**Théorie du groupe**

Marion GODOT

Psychologue Clinicienne

Dans ma pratique, j'ai observé qu'il existait un mouvement très cyclique quant à l'existence ou non, de groupes thérapeutiques dans nos services.

En travaillant dans plusieurs Centres de la douleur, j'ai pu voir des groupes se créer. Pour certains, j'y ai participé, mais j'ai également vu des groupes s'arrêter, ne pouvant trouver de nouveau souffle. Parfois, certains n'aboutissant jamais malgré l'envie des équipes.

Nous allons alors reprendre ce qui fait l'existence d'un groupe et comment il s'inscrit dans nos pratiques de soin.

Les groupes : pourquoi existent-ils ? Pourquoi les abandonne-t-on, parfois ? Il me semble que cela vient faire parler à la fois le besoin et le coût.

Mais en quoi nos pratiques en ont-elles besoin ? Et en quoi, il peut être extrêmement coûteux de les faire vivre et parfois survivre ? Et pour cela, il est important de comprendre ce qu'est un groupe, ce qu'il crée, ce qu'il propose, ce qu'il contient, et ce qu'il limite.

Avant de discuter plus particulièrement des groupes à visée thérapeutique, nous allons, quelques instants, aborder le groupe de manière plus générale.

Alors : qu'est ce qu'un groupe ?

Les groupes sont des éléments fondamentaux de la vie sociale. Ils peuvent être très restreints comme très importants. Ils peuvent être très enrichissants pour leurs membres ou la société, tout en présentant, dans le même temps, des problématiques et des dangers importants. C'est ce qui vient faire des groupes un sujet essentiel de recherche, d'exploration et d'action tant en anthropologie, qu'en sociologie, qu'en psychologie sociale ou qu'en psychanalyse.

De cet engouement s'est donc développée une pensée autour des groupes. Si l'importance d'être en collectivité est sûrement ressentie depuis toujours, ce n'est particulièrement qu'à la fin du XIXe

siècle que les groupes ont été étudiés et des théories élaborées. Évoquons Émile Durkheim, qui a abordé ces questions en démontrant à quel point l'identité individuelle était intimement liée à l'appartenance à un groupe, ou encore Gustave Le Bon qui soutenait que les individus évoluent en rejoignant des groupes, tels que les foules.

A mesure que l'intérêt pour le processus et la dynamique de groupe s'est développé, la base de recherche s'est alors consolidée. Outre la compréhension du comportement humain et du pourquoi les individus adhèrent à des groupes, les études sur les groupes ont eu un impact direct sur la pratique dans de nombreux domaines de la vie. Au travail pour une amélioration du travail d'équipe, mais aussi dans le secteur de l'éducation pour améliorer la motivation, la compréhension, la rétention des connaissances et favoriser les compétences sociales, comme l'empathie et la gestion des conflits.

En politique également, pour aider à comprendre comment se forment les identités collectives, pourquoi les individus s'engagent dans des mouvements sociaux, et décrypter le rôle de la pression du groupe dans la radicalisation ou l'engagement.

Et même en marketing, où la compréhension des influences sociales et du sentiment d'appartenance sont essentiels pour développer un produit.

Ainsi nos groupes thérapeutiques, en découlant également de ce processus de développement, en sont un des fruits.

Le groupe fait partie de notre vie, partout et tout le temps. La famille, la culture, l'école, l'entreprise, la cité, tant d'espaces qui viennent faire société, viennent faire groupe autour de l'individu.

La notion d'interdépendance va donc s'imposer dans les réflexions autour du groupe. L'interdépendance, c'est ce qui vient révéler qu'un groupe n'est pas seulement constitué de la somme de deux personnes ou plus, mais bien constitué d'individualités ayant des similarités et des dissemblances, créant ainsi des liens qui les unissent entre elles.

En sociologie, les recherches sur les groupes ont permis de faire ressortir 3 éléments constitutifs :

- Le premier élément est le **nombre**. Le groupe peut être de petite taille comme les dyades ou les triades ou être de très grande taille comme les foules. Et si cette différence n'altère pas la définition même d'un groupe, il a été étudié qu'il existait cependant des différences de comportements entre

petits et grands groupes.

- Le deuxième élément est **la connexion**. Effectivement, dans chaque groupe, il va exister un point de connexion, un lien entre les membres, l'amenant à devenir interactif.
- Le troisième élément qui en découle est **la relation**. A l'intérieur même d'un groupe vont se former un tissu de relations de différents types, développant le sentiment d'appartenance.

Si ces 3 éléments sont constitutifs du groupe, il faut pour autant que le groupe aie aussi un **objectif**. Ces objectifs sont souvent des idéaux, recherchés par les membres du groupe pour exister. Cela implique donc une vision commune, imposant alors des règles de comportement, des normes, et si il n'y a pas d'engagement dans la poursuite de ces objectifs communs, le groupe ne survivra pas ou ne sera pas efficace.

Les sociologues vont également déterminer différents types de groupes.

**Les groupes primaires**, qui sont des groupes de petite taille, comme des familles ou des cercles d'amis proches, où va régner des interactions étroites, directes et intimes, créant ainsi des rites propres au groupe. Dans ces groupes, il existe souvent une forte interdépendance entre les sujets où vont se développer des relations affectives et un fort sentiment d'appartenance.

**Les groupes secondaires** sont ceux dont les membres sont rarement en contact direct et leur relation est souvent de type fonctionnelle et utilitaire, codifiée par les usages de l'organisation même. Ce sont très souvent des groupes de grande taille et organisés de manière formelle, dont les règles sont pré-existantes au groupe, comme par exemple les syndicats, les entreprises, les associations.

**Les groupes planifiés ou formels** sont spécifiquement formés dans un but précis. Ils résultent d'une structuration imposée et ont pour objectif de remplir des fonctions précises. Nous y retrouvons nos groupes thérapeutiques.

**Les groupes émergents ou informels**, qui se forment de manière relativement spontanée lorsque des personnes se retrouvent réunies au même endroit. Ce sont des systèmes non-officiels, dont les règles émergent progressivement des interactions créées par des relations libres d'affinité entre ses membres.

**Les groupes d'appartenance** sont des groupes dont l'individu fait partie.

**Les groupes de référence** sont des groupes auxquels l'individu n'appartient pas, mais qu'il prend comme repère pour orienter ses comportements.

Sans grande surprise, les groupes vont avoir leurs avantages et leur dangers.

Le groupe est manifestement un lieu de socialisation et d'éducation, il va permettre aux individus de développer un sentiment d'identité et d'appartenance, d'approfondir leurs connaissances, leurs compétences, leurs valeurs et leurs aptitudes. C'est un lieu où les relations vont se former et se développer, un lieu où chacun pourra trouver de l'aide et du soutien.

Mais tout cela peut vite présenter des inconvénients. La socialisation qu'ils offrent peut être très contraignante et oppressive pour certains de leur membres. Ils peuvent également devenir des environnements propices aux conflits interpersonnels. De plus, les frontières tracées autour des groupes participent à un possible processus d'exclusion de certaines personnes. Créant alors des conflits intergroupes. Il est également à ajouter que le groupe peut influencer les individus de manière à fausser leur jugement et à conduire à des prises de décisions préjudiciables.

Cela nous amène à ce qu'on nomme l'effet de groupe. Si l'être humain reste une personne autonome qui aspire à ses propres objectifs, pensées, mécanismes et qui possède sa propre ligne de conduite, il reste néanmoins un être social qui dépend d'un ou plusieurs groupes, qui l'influencent et qu'il influence également. En effet, faire partie d'un groupe social apporte aux personnes plusieurs sentiments de satisfaction personnelle et permet d'accéder à des objectifs impossibles à atteindre seul. L'être humain a un besoin d'appartenance, il cherche à être accepté par ses semblables et à faire partie d'un groupe social, ne pas se sentir seul. Il est donc important pour chaque individu de s'intégrer à un ou plusieurs groupes et de se sentir accepté .

L'individu peut, de fait, mal réagir et surtout mal le vivre, lorsqu'il se sent exclu, pouvant même engendrer un sentiment de déprime et de rejet. Cette appartenance à un groupe apporte aussi à l'individu un consensus, un soutien, un appui émotionnel et des normes sociales. Cette appartenance favorise un phénomène de comparaison sociale, permettant à chacun de se sentir rassuré.

Le groupe social permet également aux individus de répondre à une question existentielle : qui suis-je ?

Effectivement, le sujet ne se définit pas seulement par ses traits de caractère mais également par ses relations sociales.

Ce bref aperçu permet de comprendre l'importance des groupes et l'importance d'intervenir auprès d'eux. Pour ces raisons, nous devons alors être capables d'apprécier ce qui se passe dans les groupes pour renforcer leur potentiel d'entraide et de bien-être collectif, et agir là où nous pouvons pour les rendre bénéfiques pour leurs membres et pour la société en général.

Le groupe constitue donc un élément fondamental de l'expérience humaine.

Il me semble alors difficile de pouvoir dissocier groupe et individualité, comme s'ils ne pouvaient exister que dans cette contraction des deux, rendant, chez le sujet, le groupe à la fois très confortable par le fait qu'il le connaisse et qu'il sait faire avec, qu'il a toujours fait avec, mais également très inconfortable dans l'effort qu'il lui faut produire pour s'extraire du groupe et faire exister sa subjectivité et donc son Soi.

Si les groupes ont toujours existé, il n'en demeure pas moins que dans leur singularité, ils se créent, ils évoluent, ils s'essoufflent et ils disparaissent. Le groupe évolue au fil du temps, il est du côté du vivant.

Et c'est peut-être bien grâce à ce mouvement qu'il a une place tout particulière dans nos pratiques.

Comment le groupe thérapeutique nous est-il arrivé ?

Le groupe, comme moyen ou comme support thérapeutique des troubles psychiques, est utilisé depuis toujours. Cependant, la diversité des pratiques rend difficile toute vue d'ensemble et ce d'autant plus qu'elles peuvent se situer dans des contextes culturels très différents. Nous nous pencherons essentiellement sur les psychothérapies de groupe se référant à une compréhension psychanalytique des processus. L'idée étant de vous fournir un éclairage sur ce qui, à partir du lien intersubjectif, va être mobilisé dans le domaine de l'intrapsychique.

Les psychanalystes ont longtemps eu un rapport ambivalent aux groupes thérapeutiques, mais leur intérêt a considérablement évolué au fil du temps, plus particulièrement à partir du milieu du XXe siècle.

Voici une synthèse de leurs positions, leurs apports et leurs réserves.

C'est aux États-Unis, dans les années 1920, que N. T. Burrow envisage une psychanalyse en groupe et propose le terme de **groupanalyse**. Alors que, dans le même temps, S. Freud émet beaucoup de réserves à l'idée de thérapie en groupe. Effectivement, il considérait que le transfert était essentiellement dyadique ; à ses yeux, seul le dispositif analyste-analysant permettait de faire émerger les processus inconscients. Par le dispositif groupal, il craignait justement que les phénomènes de foule ne parasitent l'analyse du sujet. Il percevait plutôt le groupe comme un obstacle à la régression et au dévoilement de l'inconscient. La pratique de la psychanalyse, vue par Freud et ses pairs, valorisait la cure individuelle.

Mais cette opposition n'a fait que renforcer les travaux transatlantiques. Dès les années 30 vont se développer alors, grâce à S. R. Slavson, des groupes d'enfants, une pratique qu'il élargira aux

d'adolescents puis aux adultes. S'en suivant des groupes rassemblant des personnes souffrant de mêmes troubles comme des personnalités borderline ou psychotiques.

Face à ce mouvement, S. Freud s'est retrouvé dans une position inconfortable puisque, tout en militant pour une composition dyadique de l'analyse, il conceptualisait ses théories en ramenant le sujet à son environnement et donc au groupe. Lui même était également pris dans une ambivalence, puisque le groupe a été son socle pour mener à bien ses réflexions et son tremplin, pour assurer sa place de père de la psychanalyse.

Dans les années 40, deux psychanalystes londoniens W. Bion et S. H. Foulkes sont confrontés, eux, aux insuffisances de la cure individuelle pour faire face aux urgences et aux problèmes de névroses post-traumatiques, conséquences de la Seconde Guerre mondiale. Ils vont alors conceptualiser les bases d'une approche psychanalytique des groupes thérapeutiques en considérant le groupe comme une entité spécifique. Leur expérience va leur permettre de prendre en compte des phénomènes groupaux.

Ils commencent donc à repenser l'inconscient comme également groupal et non uniquement individuel.

W. Bion analyse le groupe, pour sa part, comme un organisme vivant, avec ses défenses et sa dynamique propres. Dans *Recherche sur les petits groupes*, il étudie les groupes de bases et les processus inconscients automatiques. Il insiste sur l'importance de la mobilisation en groupe des états émotionnels collectifs qui vont renvoyer à des parties archaïques de l'inconscient. Pour lui, l'individu est situé dans un réseau d'interactions où les autres personnes lui sont nécessaires, le groupe devenant un support de ses émotions internes. Il fera ensuite évoluer sa réflexion en mettant en lumière les mécanismes de défense collectifs et l'importance du travail du négatif.

S. H. Foulkes, lui, va penser le groupe comme une matrice psychique, qui va l'amener à préconiser un niveau d'écoute, de compréhension, et d'interprétation dans l'ici et maintenant, en prenant en considération le seul transfert du groupe et non les transferts individuels.

Nous continuons notre avancée dans les années 60, où J. B. Pontalis et D. Anzieu reconnaissent au groupe sa valeur d'objet psychique pour les sujets le composant.

D. Anzieu maintient l'idée d'un inconscient individuel et dégage les effets groupaux. Il analysera les mécanismes défensifs qui se jouent dans les groupes comme la fusion, les attaques du cadre, les clivages. En offrant une analyse des défenses groupales, D. Anzieu va permettre d'explorer les fantasmes inconscients partagés et le rôle du cadre. Il va, particulièrement, mettre en évidence la

fonction contenant du groupe qui peut venir soutenir un Moi défaillant ; parlant alors du rôle de cette « peau psychique » que le groupe peut jouer.

Il propose donc le concept d'enveloppe groupale, en référence au concept du **Moi-Peau**. Pour lui, un groupe est une enveloppe qui fait tenir les individus, le groupe devient une trame, enrichie de règles sur laquelle peut s'inscrire le sujet. Le groupe devient, selon lui, un contenant à l'intérieur duquel une circulation fantasmatique et identificatoire va s'activer entre les personnes.

R. Kaës apportera lui aussi son regard et sa réflexion. En réfléchissant sur l'existence d'un lieu psychique groupal. Il va le définir comme un espace permettant au groupe d'inscrire son inconscient propre. Il fait l'hypothèse que les effets de l'intersubjectivité vont rendre compte des processus mêmes de la formation de l'inconscient. Il introduira alors les notions de transfert groupal, de porte-parole et de porte-symptôme. Il montre comment le groupe peut devenir un appareil psychique utile à la symbolisation. Le travail groupal portera alors sur les alliances inconscientes, les pactes dénégatifs, les communautés de déni, les emplacements transférentiels pris et échangés et les renoncements collectifs en vue d'un objectif commun. R. Kaës a synthétisé son point de vue par l'hypothèse qu'un appareil psychique groupal articule et étaye les effets de groupe et les effets de l'inconscient de tous les individus rassemblés.

Il a donc existé une dualité entre la cure individuelle et les thérapies de groupes. Mais pourquoi vouloir les comparer ? Ce qui, à mon sens, n'a pour conséquence que de les opposer. Cette opposition trouve souvent sa source dans le mésusage des groupes thérapeutiques, quand une indication se fait par défaut et que nous avons oublié la rigueur qui doit s'imposer dans notre façon d'orienter et d'adresser nos patients.

C'est pourquoi, il me semble qu'il est important de savoir ce que l'on attend des groupes ; on ne va pas chercher la même chose, on ne souhaite pas mettre en jeu les mêmes mécanismes, les mêmes représentations que dans une cure individuelle. Il est important de définir nos cadres pour que le groupe développe toute son amplitude, sa largesse et sa malléabilité, pour faire émerger ce qui va être aidant et soutenant pour nos patients.

Un dispositif groupal thérapeutique va correspondre certes aux types de techniques proposées comme l'analyse de groupe, les groupes à médiation, le psychodrame, la relaxation etc., mais également au rythme des séances, au nombre et au type de patient, au fait qu'il regroupe des pathologies homogènes ou hétérogènes, à sa durée, à l'existence d'un terme fixé à l'avance ou non, à la présence d'un seul ou de plusieurs thérapeutes.

Le dispositif groupal va permettre un travail qui portera autant sur la parole que sur les interactions. Nous allons prendre en compte à la fois le contenu des échanges et la façon dont, à travers eux, s'établit l'interliaison dans la chaîne associative des modalités d'écoute et d'échange entre les patients. La situation même de petits groupes permet d'enclencher des processus psychiques spécifiques qui transcendent les effets individuels et dont tous les participants présents sont à la fois les acteurs, conscients et inconscients, et les bénéficiaires. En partant de cette idée, la situation groupale donne la possibilité de mettre à l'épreuve et d'analyser les liens interpsychiques qui s'instaurent entre les patients, et également de remanier d'éventuels dysfonctionnements.

La mise en place d'un groupe à visée thérapeutique réclame donc une attention particulière pour que le dispositif proposé soit le plus apte à permettre l'analyse d'une expérience commune partagée.

Les théories sur les thérapies groupales nous permettent donc de reconnaître les apports de celles-ci dans la prise en charge de nos patients :

- Le groupe va favoriser la reconnaissance des parties clivées ou refoulées de soi, grâce à l'effet miroir et aux identifications.
- Par le transfert groupal, il va exister une multiplication des figures transférentielles, aidant donc le sujet à se reconnaître en associant une co-construction d'un sens à donner, à partir des différentes expériences psychiques des autres.
- Par sa fonction contenant, il va soutenir les parties fragiles de chacun et permettre ainsi de pouvoir élaborer le travail du négatif, en abordant la question du manque, des conflits, des ruptures ou du deuil, sans mettre en danger le sujet.

Bien évidemment, des limites ou des réserves sont entendables. Diluée au sein d'un collectif, une parole peut se risquer à un état de désobjectivation. Les patients psychotiques, ou très fragiles, peuvent être submergés par l'angoisse groupale. Aussi, le travail en profondeur sur le transfert sera plus complexe à suivre dans une configuration plurielle.

Mais la thérapie de groupe peut être une réponse adéquate à la demande de prise en charge ainsi qu'à la souffrance exprimée. Pour certains de nos patients, elle peut permettre de rendre accessible un travail thérapeutique qui ne le serait pas en individuel, car il n'est pas aisé pour tout le monde d'avoir la capacité à faire des liens avec sa propre histoire. Cela devient possible lorsque le patient expérimente l'espace groupal et tout ce que cela va mobiliser chez lui, en faisant des liens avec l'histoire des autres.

Alors, et n'était-ce pas cela la pierre angulaire de toute proposition groupale, le cadre. Le cadre



associé à son garant, le thérapeute. Le thérapeute va et doit contenir les transferts multiples, observer les résistances de chacun et repérer les enjeux psychiques individuels. Il va favoriser ce mouvement où les contenus manifestes auront un écho dans l'activité inconsciente de chacun. Il pointerait en quoi ce qui est émotionnellement partagé par tous, peut concerner chacun.

Aujourd'hui, la majorité des psychanalystes reconnaissent la valeur thérapeutique des groupes, à condition que le cadre soit bien défini et tenu, que le ou les professionnels l'animant soient formés aux enjeux de la dynamique groupale et que le travail transférentiel soit pris en compte même sous ses formes diffuses ou collectives.

A cela n'oublions pas que nos patients ont un vécu et se sont organisés psychiquement pour y faire face. Créer un groupe est une chose, le proposer en est une autre. Il est donc essentiel de se demander si c'est le bon moment, le bon endroit, la bonne médiation pour chaque patient, particulièrement. Il faut que chacune de nos propositions groupales soient pertinentes et pensées en équipe pluridisciplinaire.

Le groupe a été, est et sera présent dans nos propositions thérapeutiques, par sa capacité à créer, à faire émerger et par sa multitude de possibilités offertes.

Pour faire suite à ces réflexions autour de l'expérience groupale, la question de l'évaluation des groupes se pose. Quels outils nous permettent de savoir si notre proposition groupale est thérapeutique ? Peut-on savoir si nous, professionnels, proposons de « bons groupes » ? Ne doit-on pas avoir le simple objectif de proposer de « suffisamment bons groupes », un groupe qui n'écrase pas les singularités, qui soit une occasion d'expression et de développement, tout en gardant sa particularité groupale. Un « suffisamment bon groupe » serait peut-être celui qui réussirait à la fois à fonctionner en tant que tout et à être dans le même temps le vecteur du développement des individualités.