

Thérapies analytiques de groupe



PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapies **analytiques** **de groupe**

SOMMAIRE

Quelques repères	3
Déroulement d'une thérapie analytique de groupe?	3
Qui sont les thérapeutes ?	5
Indications et évaluation	5
Élaboration de la brochure	6
Quelques points clés	6
Adresses utiles	6
En savoir plus	7
Sources	7



Quelques repères

Lorsqu'au sein de son environnement il a été difficile de trouver sa place et de s'affirmer, il peut s'installer progressivement un isolement, lié à un sentiment d'exclusion. Cet isolement peut aggraver les troubles psychiques dont une personne est affectée.

La situation de groupe est souvent une source de malaise. Les thérapies de groupe doivent aider les personnes à mieux vivre cette situation.

C'est en se confrontant aux difficultés de la relation à l'autre que l'on peut comprendre ce qui est en jeu dans cette relation.

Fonction auto-soignante

Chacun d'entre nous possède en lui une **fonction auto-soignante**. Il suffit souvent de se concentrer sur un sujet donné pour oublier un moment sa souffrance, pour être à l'écoute d'un autre ou des autres. Cet oubli momentané de sa souffrance peut se reproduire et favoriser un travail de **compréhension de cette souffrance**. C'est sur cette base que fonctionnent la plupart des groupes thérapeutiques.

Principe de résonance

Le groupe stimule cette fonction « auto-soignante ». La présence des autres, leur parole, leur façon d'écouter et de réagir, leur façon d'être, provoquent en chacun des résonances (« Cela me fait penser à... »). Cette ouverture permet de prendre de la distance par rapport à ses difficultés, que l'on croit ne pas pouvoir modifier, parce qu'on les attribue souvent à des causes extérieures.

Une personne malade peut aider une autre personne malade, par une compréhension réciproque.

Sentiment d'isolement

Il arrive que le trouble dont on se sent atteint isole, ou nous fait penser que l'on est seul face à des problèmes insurmontables, sans pouvoir imaginer une issue possible. La confrontation aux autres peut apporter **un soutien et un allègement de la souffrance**, qui sont les premiers pas dans la psychothérapie.

Sentiment d'existence

L'écoute des autres, au lieu d'affaiblir le sentiment de sa propre existence, peut provoquer au contraire un renforcement de ce sentiment d'existence et amener les personnes à **mieux savoir se défendre** face à ce qui, jusqu'à présent, leur paraissait menaçant dans une telle situation.

La thérapie de groupe peut également être proposée dans le cadre de thérapies comportementales et cognitives.

Déroulement d'une thérapie analytique de groupe

La technique utilisée est la verbalisation ou la mise en scène des situations liées à une difficulté personnelle. Par ailleurs, on peut utiliser des médiations (techniques de soin, techniques d'expression non verbale, techniques artistiques).

Analyse de groupe

Dans l'analyse de groupe, les membres du groupe s'expriment verbalement et échangent librement. Les dialogues des membres entre eux et avec le thérapeute aident à comprendre et résoudre les problèmes ou les difficultés rencontrées dans les situations de groupe.

Chaque membre étant différemment impliqué, il pourra progressivement modifier sa façon de comprendre ses difficultés relationnelles et sa façon de se comporter et d'agir au sein d'un groupe.

Le groupe s'organise à partir de **quatre règles principales** énoncées en début de première séance :

- dire ce qui vient à l'esprit ici et maintenant (**règle de libre association**) ;
- respecter le secret du groupe (**règle de discrétion**) ;
- s'abstenir de se rencontrer en dehors des séances (**règle d'abstinence**). Cette règle peut être adaptée selon le cadre institutionnel dans lequel le groupe est constitué ;
- participer régulièrement aux séances (**règle d'assiduité**).

Psychodrame de groupe

Dans le psychodrame de groupe, chaque membre peut mettre en scène et jouer une situation de sa vie actuelle ou passée. Cette mise en scène permet, avec l'aide des autres et du thérapeute, de mieux comprendre ce qui s'est passé dans cette situation.

Le psychodrame se déroule en **trois phases** :
Préparation : le groupe cherche un thème

à jouer. La personne qui propose un thème choisit parmi les membres du groupe ceux qui joueront les personnages de la situation avec lui.

Jeu : chaque membre participe, soit comme acteur ou actrice, soit comme spectateur ou spectatrice.

Analyse : chaque membre exprime ce qu'il a ressenti et ce que la situation jouée a évoqué pour elle ou lui. La ou le thérapeute aide à la compréhension de la mise en scène pour chaque membre.

Personnes concernées

Le groupe est composé de 5 à 8 personnes. Il existe des groupes composés de personnes souffrant des mêmes symptômes ou des groupes réunissant des personnes souffrant de troubles psychiques et/ou somatiques divers. Lorsque la composition du groupe est variée, les expériences de ses membres sont plus riches, ce qui permet une ouverture à des façons d'être et de penser différentes.

Durée d'une thérapie analytique de groupe

Généralement les séances ont lieu une fois par semaine durant 1 à 2 heures et pendant 1 ou 2 ans. La composition du groupe ne varie pas. La durée peut être indéterminée, c'est ce que l'on appelle un groupe lentement ouvert. Dans ce cas, la composition du groupe varie en fonction des départs et des places laissées ainsi disponibles.

Qui sont les thérapeutes ?

En général, les psychothérapies de groupe sont pratiquées par des psychanalystes (médecins psychiatres ou psychologues). Elles ou ils exercent en hôpital, en centre médico-psychologique (CMP), en hôpital de jour ou en cabinet libéral. Ces psychothérapeutes se sont formés à la pratique de la thérapie analytique de groupe, dans des instituts privés, après leurs études de base.

En effet, cette technique de thérapie suppose une connaissance de base du fonctionnement mental et de la psychanalyse, qui doit être complétée par :

- la connaissance des modes de relations qui se manifestent au sein des groupes ;
- un savoir-faire dans la régulation des échanges qui ont lieu pendant les séances ;
- un travail de compréhension des mécanismes qui sont mis en jeu dans la situation de groupe, permettant d'accéder à leurs racines inconscientes.

Où trouver ces thérapeutes ?

Il est recommandé de choisir un ou une psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute et son coût. L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance. Les thérapies proposées au sein d'établissements publics sont prises en charge par la Sécurité sociale.

Les associations de professionnels de la thérapie de groupe, reconnues comme institutions formatrices compétentes, proposent des annuaires de leurs membres.

Indications et évaluation

Toute personne souffrant de troubles psychiques peut s'engager dans une thérapie de groupe. Ces troubles peuvent être des troubles dépressifs, des troubles bipolaires, des troubles somatiques non traités par la médecine et attribués à une origine psychologique, des inhibitions qui se développent dans l'activité mentale, des difficultés à agir dans certaines situations de la vie quotidienne, des troubles du comportement (agressivité, violence...), de l'émotivité, des phobies ou des addictions aux drogues.

Des entretiens préliminaires avec les thérapeutes du groupe permettent d'évaluer l'intérêt pour une personne de commencer ce traitement. Par ailleurs, il est parfois utile de mettre en place une double prise en charge (ex : thérapie de groupe et suivi psychiatrique).

Dans certains cas, la psychothérapie de groupe peut être envisagée en même temps qu'une psychothérapie individuelle. Tout engagement dans ce traitement doit être **préalablement discuté** avec chaque personne.

L'évaluation des thérapies analytiques de groupe fait l'objet d'une recherche permanente, qui est accompagnée de supervision et de perfectionnement des praticiens.

Élaboration de la brochure

Cette brochure a été élaborée par le Dr Victor Souffir, psychiatre à l'Association de santé mentale du 13^e arrondissement de Paris (ASM 13). Elle a été mise à jour en février 2021 par Aude Caria et Céline Loubières (Psycom).

Quelques points clés

- La présence des autres, leur parole, permet de prendre de la distance par rapport à ses difficultés.
- Échanger dans le cadre d'un groupe peut apporter soutien, compréhension et allègement de sa souffrance.
- Toute personne souffrant de troubles psychiques peut s'engager dans une thérapie de groupe.

Adresses utiles

Annuaire Santé

Il recense les professionnels de santé enregistrés dans les répertoires nationaux RPPS et Adeli et leurs situations d'exercice. Ces données proviennent des autorités chargées de leur enregistrement (ordres professionnels et ARS pour les civils, service de santé des armées pour les militaires) - annuaire.sante.fr

Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut orienter vers un ou une spécialiste, ou une consultation spécialisée.

Centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent, selon les endroits, plusieurs types de psychothérapies, dans les centres médico-psychologiques (CMP). Les consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale. Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile.

Associations de psychothérapeutes

Ces associations nationales renseignent sur les psychothérapies, les formations et les coordonnées de leurs membres assurant des consultations privées ou publiques sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Société française de psychothérapie psychanalytique de groupe (SFPPG)** : www.sfppg.fr
- **Association IFAGP (Institut français d'analyse de groupe et de psychodrame)** : www.ifagp.fr

Associations d'entraide

Ces associations nationales regroupent des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques, et des proches. Elles proposent conseil, entraide et informations sur les groupes de parole et d'entraide disponibles sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Advocacy France**
06 70 33 55 81
www.advocacy.fr
- **Argos 2001**
01 46 28 01 03
www.argos2001.fr

- **Collectif schizophrénies**
www.collectif-schizophrenies.com
- **Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)**
01 43 64 85 42
www.fnapsy.org
- **France Dépression**
07 84 96 88 28
www.francedepression.fr
- **Promesses - PROfamille et Malades :**
Éduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble les schizophrénies
www.promesses-sz.fr
- **Schizo ? Oui !**
01 45 89 49 44
www.schizo-oui.com
- **Schizo jeunes**
www.facebook.com/schizojeunes
- **Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (Unafam)**
01 53 06 30 43
écoute famille 01 42 63 03 03
www.unafam.org
- **Groupes d'entraide mutuelle (GEM)**
Espaces conviviaux où des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques s'entraident et organisent des activités culturelles, sportives et artistiques.

Liste disponible sur le site www.psycom.org



Rédactrice en chef : Aude Caria (Psycom)

Rédaction : Dr Victor Souffir (ASM 13) et Céline Loubières (Psycom)

En savoir plus

- Psycom : www.psycom.org
- Techniques psychothérapeutiques : www.techniques-psychotherapiques.org
- Miviludes : www.derives-sectes.gouv.fr

Sources

- Angel S. et P., *Bien choisir sa psychothérapie*, Larousse, 2010.
- Falguière J. et al, *Analyse de Groupe et Psychodrame*, éd. Éres, 2002.
- *Revue de Psychothérapie Psychanalytique de Groupe*, parution biannuelle, éd. Éres.

Thérapies analytiques de groupe

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Santé mentale et...
- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie



PSYCOM

11, rue Cabanis
75674 Paris Cedex 14
contact@psycom.org
www.psycom.org

PSYCOM

AVEC LE SOUTIEN
FINANCIER DE :

