

QUE PEUT APPORTER UN TRAVAIL PSYCHOTHERAPEUTIQUE EN GROUPE ?

Par Dominique Krischel, psychothérapeute depuis 30 ans, gestalt thérapeute



Lorsque vous avez décidé d'avoir recours à une aide extérieure, une question se pose: que choisir ?

Une psychothérapie individuelle ou un travail de groupe ?

Il faut savoir que les groupes et les techniques qui y sont mises en œuvre sont tout aussi divers que les thérapies individuelles. Chacune a ses avantages et ses inconvénients...

Avant de vous lancer, il est donc indispensable de réunir un maximum d'informations à ce sujet...

Pour commencer, nous vous proposons ces quelques lignes où vous trouverez des pistes de réflexion...

Nous sommes bien sûr disponibles pour évoquer cela en individuelle et voir si ce type de travail pourrait vous convenir, maintenant, dans quelques semaines, plus tard ou pas du tout...

Après avoir analysé ENSEMBLE votre tempérament, votre caractère, VOS demandes, VOS attentes et VOTRE attitude dans ce travail préliminaire en commun, vous verrez plus clairement dans quelle mesure cette approche peut vous être ou non bénéfique..

Il arrive aussi fréquemment que nous soyons un relais, un moment de bilan où nous réorientons la personne vers une autre thérapie ou vers un professionnel plus proche de son domicile..

**Plus que l'individuelle, le groupe permet de découvrir et de résoudre nos zones d'ombre:
"L'essentiel n'est pas ce que l'on a fait de moi (dans mon enfance)
mais ce que je fais aujourd'hui de ce que**

Quels sont les avantages d'un groupe de développement personnel ?

Le groupe a un effet activateur dû à l'addition des individus le composant, il permet de "travailler " activement (et non plus de "parler à propos de" comme malheureusement trop souvent en individuelle) des sentiments douloureusement réprimés, voire carrément refoulés: ex deuil, peur de l'autre, colère retenue...

Tous les membres du groupe s'influencent mutuellement, qu'ils le veuillent ou pas, exactement comme dans le monde extérieur.



LE GROUPE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL INTERAGIT

C'est une microsociété où se reproduisent les comportements extérieurs de chacun, ce qui permet d'expérimenter de nouveaux apprentissages à partir de ce qui se passe "ICI et MAINTENANT" dans le groupe.

C'est un lieu de soutien et de solidarité où chacun peut s'exprimer librement sans tabou sur n'importe quel sujet.

Vous ne vous sentez plus seul(e) face à un problème puisque vous disposez d'un réseau solidaire de gens qui comprendront ce que vous ressentez ou qui, au minimum, vous encouragera ou vous soutiendra si nécessaire. (= crée un espace de valorisation et de reconnaissance)

C'est un lieu de "rodage" sans (grands) risques de nouveaux comportements, de nouveaux apprentissages où vous pouvez VOUS découvrir, découvrir les autres et VOUS enhardir à développer de réels potentiels trop souvent retenus ou inhibés: ainsi vous renforcez votre confiance en vous et votre estime de vous-même.

C'est un lieu où vous apprenez à réellement communiquer et où vous développez votre évolution personnelle: écouter et partager vos émotions entraîne un changement dans votre relation à autrui.

Vous y apprenez à nuancer vos jugements:

petit à petit vous découvrez ce que veut dire "s'accueillir" (= to be aware) tel(le) que VOUS êtes et "accueillir" les autres tels qu'ils sont.

Vous y considérez votre vie avec plus d'objectivité en la comparant avec d'autres expériences, vous y avez donc une vision plus claire sur la façon d'appréhender vos problèmes personnels.

Vous y découvrez vos sentiments, vos émotions, vos besoins et vos raisonnements en liaison avec l'environnement du groupe, ce qui n'est pas toujours évident...

Soutenu et aussi confronté par le groupe, il VOUS est plus facile de modifier vos comportements et d'acquérir une plus grande maturité.

Vous discernez et décidez au fur et à mesure les signaux que votre corps vous envoie (émotions, maladies...)

Vous apprenez à mettre VOS limites, à VOUS affirmer et à VOUS protéger.

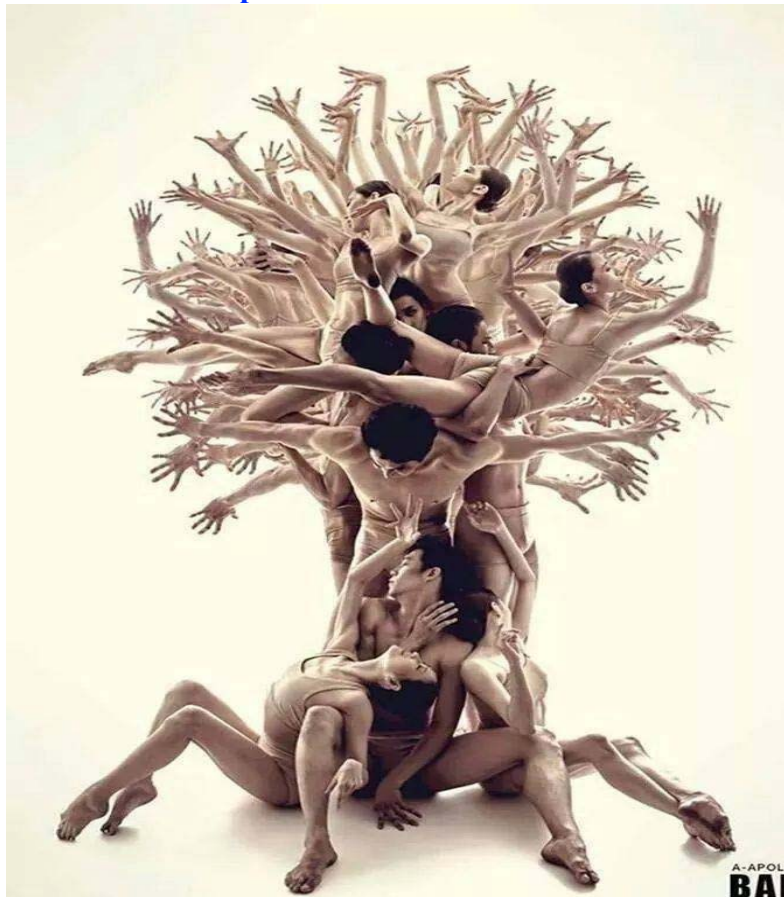
Vous découvrez la valeur d'un engagement réel, envers vous-même tout d'abord, envers les autres ensuite: devenir fiable à 100 % est tout un apprentissage...

Vous découvrez COMMENT confronter sans rejeter ni juger!

Vous vous rôdez à COMMENT négocier avec les autres sans manipuler...

Vous vous initiez à "quitter bien", à faire le deuil d'une relation sans la bâcler, l'éviter ou l'achever par une dispute; c'ad à dire "au revoir", à accepter la séparation plutôt que de fuir, de faire du chantage ou d'exploser avec vengeance!

Vous devenez responsable et acteur / actrice de votre vie!



Le groupe de développement personnel est à la fois un lieu d'échanges et d'écoute, un champ d'expériences personnelles sans réel danger où le client peut "rôder " (< rodage) un nouvel apprentissage dans un climat respectueux et une source de feed-back par lesquels nous évoluons à travers l'expérience du vécu des autres.

Juste un homme, une femme, une famille, un enfant en difficulté... parfois en grande souffrance... qui vont peu à peu collaborer avec nous pour (re)découvrir, potentialiser leurs propres ressources ET créer l leurs solutions personnelles.

Oser être ce que JE suis devant et avec les autres....

Devenir ce que JE suis depuis toujours...

Nous en développons TOUS la compétence à court ou moyen terme au travers d'un travail de développement personnel resté très humain.

JE suis RESPONSABLE de décider ou de refuser d'avancer...

Donc JE SUIS CAPABLE d'aller mieux, capable de m'épanouir à MON rythme en tenant compte des autres ET de moi-même.

A deux en individuelle, à quatre en thérapie de couple, tous ensemble en groupe, nous prenons conscience de nos interférences mutuelles; de " COMMENT " nous réagissons pour (ne pas) atteindre nos objectifs.

J'apprends à développer ma créativité face ET avec les autres dans l'expérience PRESENTE à la fois confrontante et chaleureuse.