



Thérapies

analytiques

de groupe

Thérapies

analytiques de groupe

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la thérapie de groupe ?	p. 02
Déroulement d'une thérapie analytique de groupe	p. 03
Qui sont les thérapeutes ?	p. 05
Indications, contre-indications et évaluation	p. 05
Où s'adresser ?	p. 06
En savoir plus	p. 07

Qu'est-ce que la thérapie de groupe ?

Principes

C'est un mode de traitement des troubles psychiques qui peuvent se manifester dans les relations d'une personne avec son environnement familial, social ou professionnel. Les troubles psychiques ont des répercussions sur les relations avec les autres.

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 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 mobilisé, 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

Il existe dans la situation de groupe une stimulation de 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 ainsi créée permet de prendre de la distance par rapport à ses difficultés, que l'on croit ne pas pouvoir modifier, parce qu'on les attribue 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.

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**), modulable selon le cadre institutionnel dans lequel le groupe est constitué,
- et 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. Celui qui propose un thème choisit parmi les membres du groupe ceux qui joueront les personnages de la situation avec lui.

Jeu : chacun participe, soit comme

acteur, soit comme spectateur.

Analyse : chacun exprime ce qu'il a ressenti et ce que la situation jouée a évoqué pour lui. Le thérapeute aide à la compréhension de la mise en scène pour chacun.

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 du traitement

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.

Coût d'une thérapie de groupe

Il varie en fonction des lieux de soins. Dans les établissements publics, les soins sont pris en charge par la Sécurité Sociale.

Si la thérapie a lieu dans un organisme privé (clinique ou institut) ou en cabinet libéral, le coût d'une séance de thérapie est de 30 euros environ (mais ce chiffre n'est qu'une indication).

Qui sont les thérapeutes ?

En général, les psychothérapies de groupe sont pratiquées par des psychanalystes (médecins psychiatres ou psychologues). Ils exercent en hôpital, en centre médico-psychologique (CMP), en hôpital de jour ou en cabinet libéral. Ils 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.

Il est recommandé de choisir un.e 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. L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance.

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

Indications, contre-indications et évaluation

Indications

Toute personne souffrant de troubles psychiques peut bénéficier de ce type de traitement. 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.

Contre-indications et évaluation

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 patient.

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

Où s'adresser ?

Associations de thérapeutes

Société française de psychothérapie psychanalytique de groupe – SFPPG
Renseignez sur les psychothérapies, la formation de ses membres et les adresses des consultations publiques et privées.
06 22 45 75 69
www.sfppg.org

Association IFAGP (Institut français d'analyse de groupe et de psychodrame)
12, rue Emile Deutsch de la Meurthe
75014 Paris
01 45 88 23 22
ifagp@club-internet.fr - www.ifagp.fr

Agences régionales de santé (ARS)

Pour avoir accès aux répertoires des professionnels agréés (www.ars.sante.fr)

Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut orienter vers un 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 d'usagers et de proches

Liste non exhaustive.

Advocacy France

5, place des Fêtes - 75019 Paris
06 33 13 73 38
siege@advocacy.fr
www.advocacy.fr

Argos 2001

119, rue des Pyrénées - 75020 Paris
01 46 28 01 03 ou
01 46 28 00 20
argos.2001@free.fr
www.argos2001.fr

Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (AFTOC)

01 39 56 67 22
contact@aftoc.org
www.aftoc.org

Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)

33, rue Daviel - 75013 Paris
01 43 64 85 42
www.fnapsy.org

France Dépression

07 84 96 88 28
francedeplorraine@free.fr
www.france-depression.org

MEDIAGORA France

Phobies et anxiété.
www.mediagora.fr

Schizo? Oui!

54, rue Vergniaud - Bat D.
75013 Paris
01 45 89 49 44
contactschizo@free.fr
www.schizo-oui.com

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM)

12, Villa Compoint - 75017 Paris
01 53 06 30 43
écoute famille 01 42 63 03 03
secretariatdg@unafam.org
www.unafam.org

En savoir plus

Brochures *Psycom* : disponibles à la commande et en téléchargement sur www.psycom.org

Techniques psychothérapiques

Recherches fondées sur les pratiques psychothérapiques.
www.techniques-psychotherapiques.org

Recherches sur les psychothérapies psychodynamiques

www.techniques-psychotherapiques.org

Miviludes

Guide Santé et dérives sectaires, Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), www.miviludes.gouv.fr

- Analyse de Groupe et Psychodrame, Jacqueline Falguière et al., Eds Éres 2002.
- Revue de Psychothérapie Psychanalytique de Group », bi-annuelle, Eds Éres.
- Bien choisir sa psychothérapie, Sylvie et Pierre Angel, Larousse 2010.
- Guide de l'aide psychologique de l'enfant – de la naissance à l'adolescence, Michel David et Jocelyne Jérémie, Odile Jacob, 1999.

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Le Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

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

psycom 

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
www.psycom.org - contact@psycom.org

Avec le soutien financier de :



Rédactrice en chef : Aude Caria (directrice, Psycom).

Rédaction : D^r Victor Souffir (psychiatre, ASM 13) et Aude Caria (directrice, Psycom).

Relecture : Caroline David (bénévole, UNAFAM), Claude Finkelstein (présidente, FNAPsy), D^r Marie-Jeanne Guedj (psychiatre, CH Sainte-Anne), D^r Vassilis Kapsambelis (psychiatre, ASM13), D^r Frédéric Khidichian (psychiatre, Hôpitaux de Saint-Maurice), D^r Christiane Santos (psychiatre, GPS Perray-Vaucluse) et D^r Norbert Skurnik (psychiatre, EPS Maison Blanche).

Illustration : Fotolia (libre de droits).