



Frédéric Roth  
Avocat-Bille 12  
CH-2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél 032 968 05 17  
Natel 079 765 76 07  
Fax 032 968 84 33  
frede.roth@bluewin.ch

2<sup>ème</sup> édition Juin 2010

# L'apport de la thérapie sociale dans la société actuelle

Ce texte a été préparé par :  
Frédéric Roth  
Intervenant en thérapie sociale

Référence :

**Bien vivre avec les autres.** Une nouvelle approche : la thérapie sociale  
Charles Rojzman Edition Larousse 2009, collection L'univers psychologique  
[www.institut-charlesrojzman.com](http://www.institut-charlesrojzman.com)  
Ce document est distribué en accord avec l'auteur

## Résumé

*La thérapie sociale est une tentative de relier développement de l'individu et développement social. Certes, elle est une forme de psychothérapie, mais elle est aussi une éducation à la vie démocratique et, en ce sens, elle est un moyen de prévenir la violence ; elle constitue une réponse à un défi très actuel :*

*La nécessité de vivre et de travailler ensemble*

*Elle cherche à s'approcher le plus près possible de la réalité en se dégageant des préjugés, des propagandes, des entraînements émotionnels collectifs et en combattant toutes les tentations totalitaires, liées à notre capacité d'idéalisation et de diabolisation.*

*La TS est un moyen de recréer du lien entre des groupes qui ne se rencontrent plus et même parfois se haïssent.*

*La TS est un chemin spirituel avec tous les avantages et les inconvénients. Aller à la découverte de soi n'est pas simple, mais permet d'avancer, la souffrance est inévitable.*

*Le but ultime est de faire émerger du groupe une intelligence collective*

**Avertissement :** Le texte ci-dessous est largement inspiré du dernier livre de Charles Rozman, *Bien vivre avec les autres*, Ed Larousse (réf. fin de doc.). Les phrases ne sont souvent pas modifiées. L'objectif de ce travail est de transmettre la thérapie sociale et ses apports dans la société actuelle.

## Genèse de la thérapie sociale

Charles Rozzman, sociologue et psychothérapeute, mène depuis plus de vingt ans des interventions qui réunissent des groupes et des personnes en conflit en France et à l'étranger. Cette pratique l'a conduit à développer une méthode d'intervention originale, la thérapie sociale (TS).

Cette démarche est liée à l'histoire personnelle de son créateur, C. Rozzman. Né dans une famille juive émigrée de Pologne, en 1942. Ses 4 frères et ses grands-parents disparus pendant la guerre.

Nous sommes en grande partie déterminé par ce que nous faisons. C'est ce que les gens cherchent à comprendre quand ils sont engagés dans une TS :

- Qui suis-je
- Qu'est-ce qui, en moi, m'amène à me conduire ainsi ?
- Comment puis-je changer ?
- Qu'est-ce que j'accepte de mettre en pleine lumière et pourquoi ?
- Quelles sont mes zones d'ombre et comment les accepter ?
- Que puis-je créer à partir de mes forces, mais aussi de mes faiblesses et de mes blessures ?

### Références intellectuelles

Nous nous bornerons à citer les différents auteurs qui ont eu une influence importante sur la création de la TS. Pour plus de précisions nous vous renvoyons au livre *Bien vivre avec les autres* p. 23 à 33.

- Sigmund Freud (C. Rozzman a consacré un ouvrage à Freud « Freud un humanisme de l'avenir »)
- Eric Fromm
- Cornélius Castoriadis
- Mélanie Klein
- Henri Laborit
- Gérard Mendel
- Kurt Lewin

La TS se perfectionne depuis de nombreuses années, mais en amont de ce travail, les premiers principes sont issus de la psychosociologie, dont les pères fondateurs furent Jacob Moreno (1889-1974) Elton Mayo (1880-1949) et Kurt Lewin (1890-1947).

**La psychosociologie** part de l'hypothèse qu'aucune crise sociale ne peut se régler sans la prise en compte du conflit existant entre les logiques institutionnelles - visant l'efficacité - et le désir d'autonomie de l'individu contrariant ces logiques. Les faits sociaux ne doivent plus être analysés de façon statique. Ils sont traversés par l'humain et donc soumis aux mouvements de sa psyché. Il n'est plus possible de concevoir l'individu social sans son environnement, ni les institutions en tant qu'organisation collective, sans la prise en compte psychologique des membres qui la composent. Une crise sociale est alors, simultanément, une crise institutionnelle et une crise des individus.

**La psychopathologie** nous fait prendre conscience que l'être humain, en dehors de ses souffrances personnelles, peut ressentir nombre de perturbations psychiques quand il fait groupe avec d'autres individus, perturbations rassemblées sous le terme générique « d'angoisse collective ».

Ainsi c'est le groupe lui-même qui est envahi par l'angoisse et celle-ci ne fera que se renforcer dans un cadre collectif ; c'est ce qu'on appelle « effet de groupe ». aussi les individus, davantage que s'ils étaient isolés et sans relation les uns aux autres, présentent en groupe des symptômes spécifiques, notamment le sentiment d'être menacé dans leur intégrité et leur autonomie.

Peu à peu, les relations que les groupes vont entretenir les uns avec les autres, mais aussi les individus au sein des groupes, vont cesser d'être fonctionnelles et saines et pourront devenir erratiques (instables et sans cohérence), violentes ou discriminatoires : les groupes seront en crise et en voie de régression.

Lorsque le groupe est en crise, installé dans un processus régressif, l'équilibre psychique commun va s'établir au plus bas des psychismes individuels et les réactions les plus instinctives vont émerger -instinct de conservation, d'agressivité, de grégarité notamment.

Les groupes, y compris les plus évolués, pourront devenir crédules, impressionnables et belliqueux. Ils vont être d'une grande réceptivité aux rumeurs, aux propagandes ou aux idées reçues, qui seront considérées comme autant d'encouragement à la haine et alimenteront les peurs, les préjugés les plus simplistes. Les plus injustes peuvent avoir une emprise forte sur des groupes constitués d'esprits supposés les plus libres, les plus tolérants ou les plus pacifistes. L'abandon de leur jugement et de leur esprit critique peut être total.

*C'est pourquoi la TS, qui vise un traitement social des problèmes, choisira de soigner le groupe.* Il lui importera de toujours rechercher le groupe (institution, quartier, bande, corps de métier ou milieu socio professionnel) auquel appartiennent des individus présentés comme des personnes violentes ou des auteurs de discriminations. Car, davantage que l'individu, on s'apercevra que c'est le groupe lui-même qui est en crise et à l'origine des troubles collectifs.

L'hypothèse conceptuelle qui sous-tend les premiers pas de la TS est que le racisme, plus largement la haine de l'autre, est une souffrance pour celui qui en est l'auteur et le sujet.

### Premières découvertes

- Les haines masquent et/ou traduisent des peurs. Chaque fois qu'une personne éprouve de la haine pour une autre c'est que cet autre lui inspire de la peur : peur de l'agression, du jugement, de l'inconnu ou la crainte de ne pas être aimé
- Le racisme et la haine, qui produisent des comportements méprisants et des attitudes discriminantes, ne sont pas le fait d'une personne qui serait donc raciste, mais résultent plutôt d'incompréhensions mutuelles. Lorsqu'il y a sentiment de méfiance à l'égard d'une personne, il s'avère que cette personne n'est pas innocente dans la production de cette peur, elle contribue par son attitude à l'alimenter. La plupart du temps, ces comportements ne sont pas volontaires, il s'agit plutôt de malentendus. *Il apparaît donc que ceux que l'on considère comme les victimes du racisme ou de discriminations ne le sont pas tant que cela. C'est essentiel à comprendre car cela constitue une des convictions conceptuelles forte de la TS, à savoir le refus du manichéisme.* Dorénavant, il nous importera de comprendre, dans l'attitude ou le comportement de celui qui est considéré ou qui se considère lui-même comme une victime de mépris ou de racisme de l'autre, en quoi il alimente la discrimination ou la haine dont il est l'objet, par son attitude et ses actes.
- Le mépris et les discriminations sont liés à des enjeux de pouvoir et aux positions hiérarchiques. Toute institution fonctionne selon un système hiérarchique bien rodé où en montant les échelons, les personnels gagnent du pouvoir. Ainsi, chaque échelon hiérarchique use – voir abuse – de son pouvoir sur les collègues situés au-dessous de lui. Il se constitue une sorte de « cascade du mépris » qui se renforce en descendant vers les échelons inférieurs.

### Que soigne la thérapie sociale ?

Elle soigne les maladies sociales, celles qui nous concernent collectivement :

- Crise du sens
- Crise du lien social
- Crise de l'autorité
- Crise du travail

Elles représentent diverses facettes de cette situation qui fait naître peurs et violence.

Les maladies collectives de notre époque, selon la TS sont :

- La dépression
- La sociopathie
- La victimisation, qui peut aller jusqu'à la paranoïa

Ces maladies sociales existent partout : dans les familles, les entreprises, les institutions, les quartiers et les zones de conflit.

## La dépression

Dans tous les groupes concernés par ces thérapies de la relation et du « Vivre ensemble », on trouve des gens qui n'ont pas confiance en eux, qui n'ont plus de projet d'avenir et qui vivent même parfois de formes diverses de haines et de dégoût de soi. Elles ne pensent pas qu'elles sont dépressives, puisqu'elles arrivent à vivre normalement, à travailler, mais leur vie n'a plus de « jus », elles n'y croient plus.

## La sociopathie

C'est l'indifférence aux autres et à leurs besoins. Chacun pour soi ce qui entraîne, délinquance, corruption, affaires, parachutes dorés...

On voit bien que l'égoïsme social est dans l'ensemble de la société marquée par une logique de rentabilité et par une compétition effrénée.

La peur de l'appauvrissement et de la chute sociale et même la peur de posséder moins, sont les ingrédients de cette maladie.

## La victimisation

Le sentiment que l'on est victime des autres, qui seraient à l'origine de tous nos malheurs. La peur et le sentiment d'être victime donnent souvent naissance à la haine et à la violence.

La TS travaille à partir de ces réalités émotionnelles pour aider les individus et les groupes sociaux à **mieux vivre ensemble** dans un premier temps, puis dans un deuxième, à s'organiser pour produire un changement collectif au sein de leur milieu professionnel tout en se réalisant sur le plan personnel.

Pour créer les conditions d'un vivre ensemble équilibré, but d'une TS, un travail exigeant est donc à faire pour permettre aux personnes de prendre conscience de l'existence de ces émotions, mais aussi les conduire à transformer celles-ci de manière plus constructive.

*Retrouver une capacité d'action commune, voilà l'essentiel*

Travailler sur les peurs, la violence et le sentiment d'impuissance pour, finalement, arrêter le cycle infernal qui découle de ces émotions est un préalable à tout projet collectif.

## Les peurs, entre réalité et fantasme

Le mot « peur » fait peur. Il est difficile de reconnaître ce sentiment en soi.

La peur se réduit souvent à celle de l'agression alors que nous sommes aussi habités par la *peur du jugement, de l'inconnu, d'être rejeté ou de ne pas être aimé*, peurs moins visibles mais tout aussi handicapantes.

La TS soigne les peurs dans la mesure où celles-ci empêchent l'individu d'avoir des relations sereines avec les autres : la peur engendre des phénomènes de protection qui peuvent être autant de barrières à une relation authentique avec autrui. Elle peut aussi engendrer de la violence, mais aussi une attitude de retrait ou plus simplement, une timidité maladive, un manque de confiance en soi ou encore elle peut conduire à manipuler l'autre.

Tous ces systèmes de protection empêchent une saine relation à l'autre ; il en résulte un grand sentiment d'impuissance et de nombreuses violences, contre soi-même ou contre les autres. Les peurs peuvent engendrer des états dépressifs, des échecs à l'école et au travail : Cela entraîne des réactions violentes contre les institutions et l'autorité.

En TS, il nous faut agir à ces deux niveaux : comprendre nos peurs, mais aussi trouver le moyen de satisfaire au minimum nos besoins de base.

## Porter un masque pour cacher sa peur

La peur crée des souffrances, mais aussi des violences et des malentendus dans les relations. Cela commence au moment où nous cherchons à cacher cette peur.

La technique principale (pour cacher sa peur) consiste à porter un masque, à jouer un rôle pour ne pas se montrer tel que l'on est.

La seconde consiste à se regrouper entre personnes « sympathiques », en clans d'affinités.

Les masques sont un moyen de défense, mais en même temps, ils vont créer de la violence ou de l'hostilité en retour. Telle personne va exagérer sa valeur et son utilité sociale, telle autre va se déprécier exagérément, une 3<sup>ème</sup> va s'enfermer dans le mutisme ou dans une bêtise feinte. Une autre va afficher son mépris pour les autres, systématiquement s'opposer ou au contraire se soumettre à l'autorité. Dans ce dernier cas, la personne entretiendra sa position de victime et accusera le monde entier de menacer sa vie.

Jouer un rôle en société, cacher ses émotions et ses peurs, sont aussi des moyens de protection dont nous avons besoin. *Mais en avons-nous mesuré les conséquences ?*

Dans un groupe de TS personne ne demande aux participants d'avouer leurs peurs, de les comprendre puis de les dépasser. Seulement chacun se rend compte, peu à peu, à quel point ces mécanismes, au lieu de protéger les personnes, les enferment, les forcent à se violenter elles-mêmes et provoquent en retour la violence des autres que l'on cherchait à éviter initialement.

Chacun va progressivement prendre conscience des conséquences de ses peurs pour sa propre vie :

- des ressources personnelles et des potentiels réels gâchés (auto-dévalorisation et sabotage des qualités)
- une tendance à s'enfermer dans un vie catastrophiste ou trop cynique de la réalité (difficulté à agir)
- une violence contre soi-même (mépris, haine de soi, auto destruction)
- une tendance à ne plus agir ou, au contraire une hyperactivité frénétique et finalement
- un grand sentiment d'impuissance, générateur de violences.

Avec comme conséquences au niveau social :

- Détérioration des relations de travail
- Détérioration dans le travail
- Comportements insolents ou apathiques à l'école
- Des formes d'égoïsme social (sociopathie)
- Des difficultés de coopération au profit d'autres modes de relations négatives (soumission, rébellion, isolement, retranchement en clans...)

### **Les peurs cachent des besoins**

Elles sont toujours liées à des besoins non satisfaits, qui sont en réalité fondamentaux pour l'être humain :

- Besoin d'amour
- De sécurité
- De sens
- De substance

Leur absence provoque des mécanismes de défense :

- Manque d'amour entraîne la possessivité, toujours essayer de plaire. De peur d'être rejeté entraîne une attitude agressive, trop affectueuse, ou hostile à toute relation pour conforter son sentiment de rejet.
- Manque de sécurité entraîne la peur d'être agressé et cherche à tout maîtriser
- Manque de sens entraîne la recherche de vérités absolues, être terrorisé face à l'inconnu, idéologies sectaires ou fanatiques
- Manque d'argent entraîne la panique de manquer, panique de perdre son travail, obsédé par une volonté d'accumulation, envie de s'enrichir sans jamais être comblé

De ces peurs résultent des violences à des degrés variables :

- Peur d'être rejeté entraîne de l'agressivité et victime des autres. (personne ne m'aime, je me sens exclu avec des pensées paranoïaques (on m'exclut volontairement, tous sont contre moi...) cela conduit à un rejet des autres violents
- Peur d'être agressé entraîne d'être sur la défensive et être agressif ; ils me veulent du mal
- Peur de l'inconnu entraîne un isolement violent et de devenir dépressif par nihilisme (rien n'a de sens, je ne crois plus en rien, je n'ai plus envie de vivre) ou à des idéologies fanatiques (le monde doit se convertir à cette vérité)
- Peur de la chute sociale entraîne de vouloir s'enrichir en dépit des autres et du bon sens, devenir délinquant ou verser dans un égoïsme social sans limites.

Ces sentiments de peur sont largement partagés puisque les besoins fondamentaux de chacun sont rarement satisfaits tous en même temps. Certaines personnes cumuleront les manques et en seront plus affectées que d'autres.

Les individus ne sont pas égaux face à la satisfaction des mêmes besoins. Mais au départ tout le monde se ressemble et fonctionne de la même manière.

### **La violence sociale, un problème ou une solution ?**

Le travail en TS ne consiste pas à conduire les groupes à la non-violence, mais plutôt à les mener à un conflit constructif aboutissant à une dynamique de coopération.

Au final la violence est apaisée, mais les problèmes ne sont pas réglés. En réalité, la violence n'est pas le problème, mais la solution. C'est seulement à partir d'où elle se manifeste que l'on commence à se soucier des difficultés véritables. *La violence est un révélateur.*

En famille, au travail, dans la rue, la violence « visible » permet d'identifier les maux les moins visibles et les plus préoccupants. Cela dit, cette violence « visible » ne doit pas être banalisée, car il devient extrêmement difficile de dénouer une situation et de trouver les moyens de coopérer quand un certain seuil de violence a été atteint.

La TS intervient pour identifier ce qui a pu causer sa progression. Le groupe qui va vivre le processus de TS travaillera à mettre des mots sur ce qui produit de la violence entre les personnes présentes et expérimentera, à l'issue du processus, un premier changement réparateur, en faisant des propositions concrètes, en établissant un diagnostic adapté.

### **La violence sous toutes ses formes**

La violence est à distinguer de la colère et du conflit.

Si je suis en colère je ne suis pas forcément violent.

Si je suis en conflit avec quelqu'un je ne suis pas non plus nécessairement violent.

- Formes extrêmes de la violence : guerres-meurtres-viols, mais aussi le mépris, la dévalorisation et la volonté de détruire l'autre.
- La violence physique est la plus facile à reconnaître, mais il existe d'autres formes plus surnoises, quasi invisibles et plus dévastatrices : intellectuelles-verbales-idéologiques-économiques-politiques.

Elle est toujours liée à la représentation de l'autre ou des autres. Il s'agit toujours de déconsidérer, de nier, de négliger, ou de détruire des personnes pour lesquelles il sera impossible d'éprouver la moindre empathie.

Nous en sommes tous capables. C'est quand je me refuse de considérer l'autre comme un *frère d'humanité* que je peux alors exercer sur lui ma violence.

Nous sommes tous potentiellement violents. Amour et haine sont, selon Freud, les revers d'une même médaille. Chacun de nous, pris dans une situation ou dans une accumulation de souffrances muettes, est capable du pire.

Comprendre ce chemin, revenir en arrière, est la seule manière d'apaiser la montée d'une violence, avant qu'elle n'atteigne le point culminant.

### **La violence comme solution**

Cela peut choquer : la violence n'est pas un problème, mais une solution.

*La violence apparaît quand une personne ou un groupe n'a trouvé aucune solution à ses problèmes.*

Quand quelqu'un souffre il a besoin de sortir de cet état, mais souvent il se sent impuissant à changer quoique se soit. La violence est un moyen de réagir à son impuissance.

Affirmer que la violence n'est pas un problème, mais une solution est une manière de dire qu'elle permet de sortir de l'impuissance, de ne plus se sentir victime, ni persécuté.

La violence permet de montrer sa force pour mieux cacher sa faiblesse. Elle est encore la solution contre l'isolement et la solitude subie par un grand nombre : le racisme et la xénophobie, permettent de recréer avec les membres de son groupe d'appartenance un lien identitaire fort face à d'autres groupes devenus ennemis.

Toutes les violences peuvent être considérées comme des solutions répondant à un manque, à un besoin insatisfait, à un sentiment d'impuissance ou de persécution. D'où l'intérêt considérable de trouver les

moyens de répondre à ces besoins fondamentaux de l'être humain au sein de la famille, des institutions ou d'une société qui recherche la paix et son équilibre.

C'est l'objectif de la TS : plutôt que d'éradiquer la violence, considérée comme une solution « régressive », il s'agit de partir de ce qu'elle exprime de plus profond pour trouver des solutions constructives collectivement.

### **La violence, expression d'une souffrance**

Quand on travaille sur la violence subie ou que l'on exerce, il en ressort toujours l'expression d'une intense souffrance.

Nous sommes tous capables de violence, parce que nous sommes tous, potentiellement en souffrance. Plus un individu souffre plus il est susceptible d'être violent, y compris avec lui-même.

Au sein d'un groupe il ne s'agit pas d'aller chercher les souffrances des gens pour s'apitoyer sur les malheurs de chacun. Seulement voir, écouter, et accepter ce qui est douloureux - chez soi et chez les autres - permet d'avancer.

Dans la vie sociale, nous sommes habitués à faire en sorte que les souffrances ne prennent jamais le dessus, nous les faisons taire pour pouvoir travailler, aimer, vivre avec les autres. Cela a pour conséquence de nous amener à mentir les uns les autres, nous empêchant de régler les problèmes en profondeur... Car, en dissimulant notre souffrance nous nous cachons en même temps la violence qui en découle très souvent. Apaiser la violence implique donc que la souffrance soit identifiée, dite et entendue.

En TS on se préoccupe particulièrement de la souffrance créée par l'environnement social des gens. La souffrance personnelle (blessure d'enfance, de la vie) n'est pas étrangère à l'environnement social d'une personne (école, famille, couple, travail)

Mais la spécificité d'une TS sera de voir ensemble comment changer l'environnement pour qu'il aille plutôt dans le sens de la réparation que celui d'une augmentation des souffrances. Si l'école puis l'institution dans laquelle la personne travaillera ont une fonction réparatrice, elle pourra guérir ou apaiser ses souffrances. Si au contraire ces environnements sont pathogènes, c-à-d portant à la violence, à la solitude des individus entre eux, à la compétition, à l'absence de projets communs, celle-ci va souffrir de plus en plus et devenir violente par réaction pour pallier son impuissance et sa souffrance. Actuellement ni l'école ni le monde du travail ne sont réparateurs.

### **Le sentiment d'impuissance**

L'impuissance à agir sur sa propre vie procure une véritable souffrance.

Si je me sens impuissant, je le deviens effectivement et me condamne à faire avorter toute perspective de résolution. Si au contraire j'entrevois des perspectives de changement, elles s'ouvrent à moi.

La TS se préoccupe tout particulièrement de lever ce blocage très inhibant et aux conséquences très néfastes au sein d'une collectivité d'individus. Le sentiment d'impuissance se retrouve à l'origine de nos peurs collectives (de l'avenir, de l'échec...) de certaines expressions de violence (diabolisation des autres, solutions régressives...) et de toutes les formes de dévalorisation de soi.

Il est aussi à l'origine d'un gâchis considérable de bonnes intentions collectives. Il gêne toute possibilité de coopération en laissant croire à chacun qu'il ne servirait à rien de se mobiliser pour changer les choses. On pense toujours à l'impuissance des pauvres, des employés, des subalternes, en ignorant généralement celle « d'en haut » moins reconnue et moins revendiquée.

Cela renforce les relations de subordination des uns envers les autres et empêche que des solutions soient trouvées collectivement.

Bien souvent les décideurs prennent leurs décisions sans réelle concertation, sans s'appuyer sur la richesse d'informations des gens du terrain.

En résumé :

Tout en haut de la hiérarchie, le sentiment d'impuissance s'exprime rarement ; au centre, il existe, mais il est peu assumé personnellement ; tout en bas, il est démesuré et s'exprime souvent par le désespoir et la violence. Ainsi chaque niveau de la société va imaginer, pour ne pas dire fantasmer, les positions des uns par rapport aux autres et se conforter dans ses convictions premières.

## **Le manque de coopération et la solitude**

Les crises que traverse notre société et le sentiment d'impuissance sont intimement liés.

Le manque de coopération et la solitude sont préoccupants, les motivations individuelles dominent et/ou le sens du collectif, c-à-d du fraternel et du solidaire est perdu.

Le cloisonnement (entre les milieux, les cultures, les générations, les catégories socioprofessionnelles...) a renforcé le sentiment d'impuissance et l'idée qu'au delà de son groupe réside les ennemis, ceux qui ont torts et surtout, ceux qui nous empêchent d'agir.

Pour sortir de cette impasse, il faut recréer du lien et reprendre confiance dans la force d'action du collectif. Il faut aussi retrouver le sens du projet commun.

Il ne s'agit pas seulement de comprendre qu'à plusieurs nous sommes plus forts, mais qu'à plusieurs, venant d'horizons différents, nous multiplions nos ressources pour transformer concrètement une société qui ne répond pas à nos besoins personnels et sociaux.

Dans toutes les professions il existe des « codes » qui entraînent des réflexions du genre « nous devons faire comme cela », « notre mission est de ... » .... L'uniformité du comportement est revendiquée laissant croire à une unité et à une solidarité, ce qui est totalement faux et produit encore plus d'impuissance. C'est le fonctionnement du clan : ou l'on se soumet ou l'on est exclu.

## **La position de victime**

Se considérer comme une victime entraîne des attitudes telles que « je n'y peux rien... ce sont les autres qui peuvent. Si je ne peux rien c'est parce que ceux-ci m'en empêchent.

Nous avons beaucoup de mal à admettre que les crises que nous traversons sont globales et profondes, qu'elles ne sont pas le fait de groupes spécifiques ou l'expression d'une fatalité contre laquelle il serait impossible d'agir. Accepter cette idée reviendrait à reconnaître la responsabilité de chacun. Or, n'est-ce pas ce que nous refusons d'une certaine manière ?

Partout la responsabilité est rejetée sur l'autre. On peut aussi transformer son prochain en victime, ce qui aboutit aux mêmes impasses.

« Si les jeunes sont violents, c'est parce qu'ils sont victimes de discriminations ; si les pauvres...victimes du grand capitalisme... si les élèves en échec... victimes des conditions sociales... »

Conforter l'autre dans l'impuissance, c'est aussi un aveu de sa propre impuissance. Agir sur l'impuissance consiste à aider les individus à retrouver la maîtrise de leur vie et le changement devient possible.

La TS va favoriser, à un niveau psychologique et personnel, la confiance en soi, la responsabilité et la satisfaction des besoins de base et à un niveau social et collectif la coopération concrète et le conflit constructif. Cela va permettre d'apaiser les peurs, de transformer la violence en conflit et de diminuer le sentiment d'impuissance pour laisser place à une capacité d'action collective.

## **Les objectifs de la thérapie sociale**

La thérapie sociale garde le cap sur un idéal de société démocratique, prônant le collectif contre le repli individualiste, toujours pour un « *Mieux vivre ensemble* ».

Cette amélioration de la vie collective ne peut être effective que si les individus acquièrent une plus grande autonomie et un vrai sens de la responsabilité, s'ils retrouvent un désir d'engagement et se délivrent du sentiment d'impuissance, s'ils sortent de leur solitude ou de l'enfermement communautaire pour aller vers plus de solidarité et si, enfin, ils parviennent à transformer la violence en un conflit qui permet l'échange et le débat d'idées, indispensables dans une démocratie forte.

## **Soigner les peurs**

Apprendre à faire la différence entre les peurs justifiées (danger réel) et les peurs irrationnelles (fruit de l'imagination, de fantasmes, de préjugés ou d'une attitude paranoïaque).

Pour mieux vivre apprenons à mieux connaître la vie.

Pour « guérir » il est essentiel de reprendre contact avec la réalité telle qu'elle est et non telle qu'on l'imagine. Il ne s'agit pas d'apprivoiser nos peurs, mais progressivement d'être aptes à faire la distinction



entre celles liées à un danger réel et celles ayant pour origine des blessures personnelles, sans lien avec la réalité présente.

Apprendre à reconnaître l'origine des peurs, à la fois personnelle et collective et comprendre les désirs ou les besoins qui se cachent derrière celles-ci.

Une des première étape de ce travail va consister à permettre leurs expressions (aux peurs) car l'expérience nous montre que les peurs s'apaisent aussitôt dites et repérées par celui qui les éprouve.

Le but dans un travail de groupe est de les dépasser pour construire ensemble au-delà d'elles.

Il est important de travailler à la fois sur le « passé » des personnes, leur « présent » et sur les conditions d'un changement réparateur pour elles. Cela constitue la partie thérapeutique individuelle du travail, à cette nuance près qu'il ne s'agit pas d'aider des personnes isolément, mais de permettre à un groupe dans son ensemble d'élaborer une stratégie commune allant vers ce changement. Et puisque les individus ont les mêmes besoins et souffrent des mêmes manques, l'objectif social et commun ira dans le sens d'une réparation individuelle.

### **Reconnaître ses peurs**

Les peurs reconnues et formulées en groupe perdent leur puissance destructrice. La TS se garde bien, par principe, de toute forme de manipulation ou de dirigisme sur les personnes. Chacun exprime ce qu'il a envie et à son rythme.

Nous ne cherchons pas à extirper des aveux, mais ce cadre sécurisant permet et favorise l'expression de chacun, afin de construire une communication véritable, seule capable de résoudre les conflits latents ou ouverts au sein d'un groupe.

### **Cesser de juger autrui et travailler ensemble**

Quand le thérapeute crée un environnement à la fois sécurisant et égalitaire., il fait renaître en chacun son potentiel sociable.

Le climat général va progressivement et inévitablement apaiser la peur naturelle d'être rejeté ou de ne pas être aimé au sein du groupe, ce qui va diminuer les comportements violents.

Les statuts des uns et des autres disparaissent progressivement et chacun s'exprime en son nom propre, en évoquant les difficultés particulières et non en énonçant des généralités.

Ces personnes apprennent les unes des autres, y compris en se critiquant. Mais quand elles se critiquent elles le font sur la base de faits réels plutôt qu'à partir de « discours ». Chacun cesse de détester l'autre pour ce qu'il représente et écoute ce qu'il est et écoute ce qu'il pense et dit vraiment. C'est le début d'une résolution de conflit sans violence.

### **Cadre strict et protecteur**

4 règles fondamentales :

- Liberté de participation
- Pas le droit d'exercer de la violence physique ni d'adopter toute attitude répréhensible par la loi. (interdiction d'actes de violence)
- Confidentialité : Interdit de divulguer de manière nominative à l'extérieur ce qui se dit
- Présence obligatoire

Ces règles sécurisent les participants. En effet participer à un groupe de TS est éprouvant émotionnellement. Il ne s'agit pas de créer une « foire d'empoigne », où chacun ira dire avec violence ce qu'il a sur le cœur, il n'est pas non plus question d'une thérapie de groupe au sein de laquelle chacun vient réparer ses blessures d'enfance. Les participants doivent sentir et savoir qu'ils ne se trouvent pas là dans une arène où tout et n'importe quoi peut arriver.

Dès le départ le cadre les protège :

- Leur parole est protégée par la règle de confidentialité
- Leur personne est protégée par la règle interdisant la violence physique et les actes répréhensibles par la loi
- Et donne sens à leur travail, qui ne peut s'accomplir sans eux (présence obligatoire)
- Chacun évolue à son rythme et sans aucune pression (liberté de participation)

Un climat de confiance émerge peu à peu. Certaines personnes feront toujours de la résistance et mettront plus de temps à s'apaiser, à prendre confiance dans le groupe. C'est une réalité dont il faut tenir compte et qui implique la nécessité d'accepter le travail du temps.

La TS peut se pratiquer en 2 heures comme en 2 ans, mais il est évident que plus le processus accordé à une intervention sera long, plus les personnes auront la possibilité de dépasser ces premiers « états » naturels d'appréhension face aux autres.

### **Faire émerger la coopération**

Faute d'un véritable apprentissage de la coopération, on porte trop souvent le masque de la fonction, on défend l'image de son quartier ou de son institution, on y protège jalousement ses secrets et l'on y dévoile que trop difficilement ses failles.

Il s'agit d'une « fausse » collaboration, qui permet, certes d'apprendre à se connaître un peu, d'entrevoir des solutions, mais qui, en évitant de parler des vrais problèmes ne permet pas de sortir d'un sentiment d'impuissance. Il y a une autre forme de coopération « la coopération pathologique ». Elle consiste à se regrouper entre membres d'une même communauté face aux autres communautés. Cette coopération est dangereuse parce que, réunissant les membres d'un même clan, elle oriente la solution des problèmes vers une forme ou une autre de manichéisme. « Nous et les autres », nous représentons ce qui est juste, ce qui est bien, ce qui est vrai, les autres représentent le mal, l'injuste, le faux.

La coopération en TS s'appuie sur ses failles et les limites de chacun, individu, groupe ou institution. On se montre tel que l'on est, on ose parler de ses erreurs, de ses difficultés, sans craindre trop le jugement et les rejets du groupe. La TS permet de sortir d'une victimisation impuissante.

Être connecté à la réalité et élaborer collectivement des stratégies pour un véritable changement concret, précis.

Tout se joue dans la capacité du groupe à se fixer des objectifs réalistes et réalisables, à se fixer des échéances, à procéder par étapes. Ensuite la coopération entre les personnes est essentielle et à un rôle réparateur. Travailler véritablement en intelligence et en confiance donne force et énergie au groupe, et c'est ainsi que des perspectives de changement s'ouvrent. Certes rien n'est gagné d'avance, mais rien n'est perdu non plus.

### **Permettre la circulation de l'information**

Une donnée importante est la connaissance de l'autre. Dès que je le connais, j'en ai moins peur. Idem avec la réalité du « système », si j'en comprends mieux les rouages je le craindrai moins et ne me contenterai plus de le diaboliser. La circulation de l'information est une étape incontournable en TS. Elle devient possible lorsque les peurs sont apaisées et que le climat de confiance est installé. Cette circulation de l'information clôt le travail sur les peurs parce qu'elle permet de dissiper les malentendus entre les personnes : tout le monde va travailler sur la « réalité ».

Au bout d'un travail en TS, les participants feront l'expérience d'une construction collective apaisée. En se donnant pour objectif d'accompagner les gens dans l'acceptation de leurs responsabilités, la TS permet aussi de mettre à jour leurs émotions, leurs peurs, leurs haines, afin d'éclairer certains comportements incompréhensibles autrement.

Des informations véritables vont circuler, ce qui va permettre de sortir des incompréhensions réciproques, des malentendus et, surtout, d'offrir une vision plus exacte et bien plus complexe de la réalité.

## **Créer de l'intelligence collective**

Cela consiste à amener le groupe suivi en TS à une meilleure compréhension des points de vue des différents participants. Ils mettront leurs certitudes et leurs préjugés en question et découvriront qu'ils ne font pas que subir et qu'ils ont certainement, ainsi que l'institution, une part de responsabilité dans ce qui arrive.

L'intelligence collective permet ainsi de trouver ensemble des solutions adaptées. L'objectif de la TS sera de favoriser cette Intelligence collective, fruit d'une circulation de l'information.

La compréhension d'un problème collectif est impossible si l'on n'a que la vision de son groupe. Forcément cette vision partielle va se nourrir de fantasmes et de préjugés sur ce qu'on ne connaît pas et va bloquer l'intelligence d'une situation. L'information circulante va permettre la compréhension de la complexité. Comme la TS est un travail de groupe, ce que chacun aura compris d'une situation sera confronté à la vision d'un autre participant. Toutes ces « intelligences » vont se rencontrer et vont s'enrichir mutuellement.

*L'intelligence collective, c'est donc une vision partagée par des gens ordinaires d'une réalité complexe.*

Nous avons du mal à admettre que les personnes concernées par un problème ou par une situation sont les plus aptes à prendre des décisions pour elles-mêmes, car nous avons depuis longtemps acquis la conviction que seuls les experts savent et peuvent décider pour nous.

Cette intelligence collective et cette connaissance des situations sont, dans un premier temps, inaccessibles ; on ne voit que les masques, celui du policier borné, du jeune de banlieue, de l'enseignant « je sais tout » du politicien...

Un des objectifs concrets de la TS est de développer la confiance en soi et la responsabilité en autorisant l'émergence du conflit, c'est tous ces éléments qui vont créer l'intelligence collective.

La véritable intelligence collective ne peut surgir que si les gens sont délivrés de leurs peurs et regagnent la confiance en eux. Le fait d'être valorisé individuellement empêche de chercher son identité uniquement à travers l'appartenance à un groupe ou à un clan, ce qui entraîne, généralement une vision manichéenne du monde, source de violence. L'absence d'intelligence collective et d'information circulante conduit chaque groupe à se contenter d'une compréhension étroite et simpliste de la réalité, et la tentation est grande à ce moment-là de chercher des boucs émissaires et d'adopter des comportements paranoïaques. L'intelligence collective permet d'éviter d'attribuer la cause des problèmes à un seul acteur. Il faut toujours de l'intelligence collective pour trouver des solutions adaptées à une communauté d'individus.

## **Mettre en place une « fraternité » conflictuelle**

Sans angélisme aucun, la fraternité guérit en grande partie les peurs. Une personne qui a peur n'a aucun moyen de lutter contre sa peur. Tapiée au fond d'elle, non exprimée, cachée parfois, elle rongé la personne de l'intérieur sans jamais montrer son vrai visage. Or son vrai visage est souvent moins inquiétant que le sentiment qu'elle nous laisse. Quand on arrive à mettre des mots sur la peur dans un groupe de TS, celle-ci prend un sens et la personne se sent moins menacée et manipulée.

La force de ces groupes réside aussi dans l'émergence progressive d'une fraternité conflictuelle. La fraternité apparaît lorsque les personnes se reconnaissent partiellement dans les autres.

Généralement on se sent proche et familier des gens qui nous ressemblent, mais le sentiment de fraternité est plus grand encore quand, tout à coup, on se sent proche de personnes très différentes de nous.

Nous parlons de fraternité conflictuelle quand cette familiarité où « empathie » progressive des uns envers les autres ne va pas aboutir à une pacification absolue des relations, mais rendre celles-ci possibles.

Si elles étaient en conflit au départ les personnes peuvent tout à fait rester opposées quant à leurs idées et leurs points de vue à la fin du travail. Le conflit est normal et doit simplement devenir constructif pour garder sa richesse, tout en perdant sa violence.

Il n'y a pas de contradiction entre le sentiment de fraternité et le conflit.

## **Faire émerger le conflit**

La TS travaille à opérer une différence entre la violence et le conflit. La peur du conflit, qui empêche la véritable confrontation est en vérité la peur de la violence. Le conflit fait partie de la vie, il est même la caractéristique principale de la démocratie.

Vivre en démocratie signifie être en permanence dans le désaccord, le débat, la contradiction, les pensées multiples. La violence est, en quelque sorte, le contraire du conflit puisque, dans la violence, on se contente de fuir l'autre ou de l'agresser sans qu'il y ait une véritable confrontation de points de vue. Très souvent il y a violence quand il n'y a pas d'espace ni de temps ni de lieu pour le conflit. La violence est liée à une représentation de l'autre très fantasmée, parfois diabolisée, quelques fois dévalorisées.

En TS nous partons de situations de violence pour faire la part des choses entre le fantasme et la réalité de manière à faire émerger les conflits réels et leurs permettant de s'exprimer, même sous une forme agressive qualifiée, à tort, de violente.

L'objectif n'est donc pas de calmer la violence, mais de la dégager de sa gangue de haine ou de mépris, pour extraire de cette confrontation une étincelle d'intelligence collective.

Quand on exerce sa violence sur une autre personne, on veut la nier dans sa réalité. Le conflit, en revanche n'est pas la négation de l'autre ; l'autre existe bel et bien avec des opinions, des intérêts opposés, certes, mais le débat est possible. L'adversaire est pris en compte. La seule façon de transformer la violence en conflit est de montrer au groupe l'intérêt des désaccords existants pour résoudre une situation. Chaque point de vue contient un morceau de la réalité.

Éviter le conflit est le meilleur moyen de voir ressurgir la violence. Si l'on empêche les gens de parler en leur faisant comprendre qu'il n'est pas « bien » de dire ce que l'on pense, quand on pense des choses un peu trop catégoriques, il y a fort à parier que la personne muselée ne livrera plus le fond de sa pensée. Elle n'aura plus envie de s'impliquer dans le travail commun et « sabotera » par son silence, par son énervement contenu ou son désintérêt toute la coopération qui essaiera de se mettre en place.

Elle exercera une violence invisible contre le reste du groupe et en suscitera une, tout aussi invisible, de la part des participants.

### **Les bienfaits du conflit**

Il est beaucoup plus facile, contre toute attente, de travailler avec des groupes ennemis, en conflit ouvert, qu'avec un groupe de professionnelles pacifistes, humanistes, revendiquant leur volonté de construire une « culture de paix ».

Ce n'est pas en éradiquant la violence que l'on règle les problèmes, mais celle-ci finit par disparaître quand on a donné aux gens la possibilité de mettre à jour leurs rancœurs et leurs difficultés relationnelles. Encore faut-il accepter d'écouter ce que la violence exprime dans un premier temps.

### **S'appuyer sur la violence comme symptôme**

En tant que symptôme, la violence intéresse la TS, qui va tenter d'en comprendre l'origine.

On ne pourra jamais faire disparaître totalement la violence, ni l'injustice d'ailleurs. Ce n'est pas non plus le but de la TS. Par contre, nous pouvons tout à fait espérer atteindre un certain équilibre, en considérant la violence comme un signal et même une tentative de changement. Ce signal, il faut chercher à le comprendre et accompagner ce mouvement. C'est le côté positif de la violence : elle nous permet de « voir » ce que, autrement, on passerait sous silence, un dysfonctionnement ou un déséquilibre importants d'une situation donnée.

Les violences visibles, en tant que symptôme d'un malaise, présent dans l'ensemble du corps social, peuvent être une « chance » pour la collectivité, encore faut-il savoir s'en saisir et ne pas trop vite diagnostiquer la gangrène, se contentant ainsi d'amputer le membre malade sans soigner le corps dans son ensemble. L'outil principal de la TS est bien évidemment la parole, mais une parole « libre », qui ne craint pas le jugement du groupe ni celui du thérapeute.

Le climat dominant est l'écoute. Non pas une écoute « gentille », bienveillante à tout prix, mais une écoute essayant de ne pas trier, filtrer et juger les paroles formulées.

Ensuite il s'agit d'une écoute thérapeutique, au sens où elle rebondit, reformule, pour aider la parole à aller jusqu'au bout, à dépasser un premier stade d'expression vers plus de précision et, d'une certaine manière, vers plus de vérité.

### **Donner le pouvoir d'agir sur le monde**

Il faut faire en sorte que les individus passent du statut de victime à celui de personne responsable et que leur sentiment d'impuissance se mue en sentiment de pouvoir.

Non seulement cette acceptation d'une co-responsabilité dans toute situation difficile apaise la violence, mais elle la transforme aussi en pouvoir d'action.

Le pouvoir d'agir ne peut venir que du sens de notre responsabilité personnelle.

Un des objectifs majeurs de la TS, c'est d'apprendre à retrouver le sens de sa responsabilité et d'accepter la capacité de nuire qui existe en soi.

Il faut apprendre à connaître sa propre violence.

### **Sortir de l'impuissance**

Le problème majeur d'une société en crise n'est pas la violence, mais bien le sentiment d'impuissance. Le sentiment d'impuissance ne vient pas de nulle part. Notre société a subi plusieurs crises simultanément :

- de l'autorité
- du lien social
- du travail
- du sens

Chacun endure ces crises à des degrés divers et face à ces multiples difficultés, à ce mélange d'inquiétude et de peurs, le sentiment d'impuissance va grandissant.

En TS, cela implique de s'intéresser aux besoins de base insatisfaits chez les gens. Si ceux-ci se sentent reconnus, aimés, en sécurité et tirés vers le sens, ils reprennent des forces et, en même temps, contribuent au changement. *Sortir de l'impuissance pour devenir acteur du changement.*

### **De victime à responsable**

La TS s'emploie à faire passer l'individu d'une position de victime à celle d'une personne responsable de l'impuissance au pouvoir d'action.

En TS les objectifs poursuivis – *réalistes pour être réalisables* – doivent toujours avoir comme point de départ un projet commun. Le but n'est pas de guérir individuellement, mais de réaliser ensemble le changement.

« Entre enthousiasme et dépression lucide »

Au départ dans un groupe, on observe deux humeurs extrêmes :

- La dépression lucide
- L'enthousiasme utopique

Il s'agit de trouver un équilibre entre les deux. « On ne pourra jamais et tout se réglera grâce... »

L'équilibre consiste à connaître les difficultés tout en rêvant à un « mieux », à avancer vers l'objectif en s'armant des conditions de réussite et en restant motivé par le changement.

L'objectif n'est plus de changer la société, mais de voir clairement pourquoi concrètement, il est si difficile d'évoluer aussi bien à un niveau personnel et à un niveau social.

### **Changements individuels et transformations institutionnelles**

La TS n'a pas l'objectif de changer les gens. Elle crée les conditions d'une envie de changement, qui est évidemment différente selon les personnes, et propose un cadre réparateur qui permet de surmonter les obstacles personnels à la coopération, autrement dit de vivre et de travailler avec les autres. « A être capable d'aimer et de travailler » comme le dit Freud, c-à-d à sortir de l'égoïsme ou du replis sur soi pour être à même d'aller vers les autres, pour travailler à une œuvre commune.

Les changements individuels dans les groupes vont :

- De la victimisation à la responsabilité
- De l'impuissance au pouvoir
- De l'écoute de soi à la confiance en soi
- De l'écoute de l'autre à l'empathie et à la tolérance

Toujours dans le sens d'une meilleure coopération et d'une acceptation du conflit, d'où ressort une approche plus complexe de la réalité.

L'objectif premier en TS n'est donc pas de conduire les gens à changer à un niveau individuel, mais, quand de telles transformations surviennent en cours de processus, elles aident aux changements collectifs.

### **Le but est politique**

Le but est politique dans le sens où il s'agit de créer des espaces plus démocratiques qui rendent les débats conflictuels possibles et redonnent aux personnes un pouvoir d'agir sur leur environnement et, plus largement sur la société.

Créer des institutions plus saines, moins pathogènes, des environnements collectifs plus favorables à l'épanouissement des individus est le devoir d'une démocratie vivante. Dans cette perspective, éminemment *politique*, la TS représente l'outil qui permet l'adaptation permanente des institutions au service des citoyens et la création d'environnements sociaux sains et réparateurs.

### **Pratique de la thérapie sociale**

La TS est une démarche qui permet d'intervenir dans des situations de crise et de tensions extrêmes, auprès de groupes ayant à travailler ou à vivre ensemble, souvent sans l'avoir choisi, et ne parvenant pas à s'entendre autour d'un objectif commun. Elle crée du lien social et permet de sortir de la violence par l'apprentissage du conflit. Elle offre la possibilité de reconstruire un projet citoyen.

Le but ultime est de faire émerger du groupe une *intelligence collective*, seule capable de déjouer la crise, toujours en adéquation avec la problématique qui occupe les participants.

### **Le cadre de la thérapie sociale**

On œuvre avec l'ensemble des acteurs du système, sans choisir de préférence les personnes les plus susceptibles de participer aux changements souhaités.

Bien au contraire, on cherche à intégrer au travail de TS toutes les personnes, quels que soient leur point de vue, leur origine, leur capacité de changement et à la coopération.

Le thérapeute social est au service du système, il n'est pas là pour défendre une partie contre une autre, il ne décide pas qui a raison ou tort. Il est là pour permettre à chacun de devenir responsable, en se confrontant aux autres et en acquérant ainsi une vision plus intelligente d'une réalité complexe.

On va faire en sorte que se rencontrent des personnes et des groupes qui ont, précisément, toujours évité de se rencontrer et de communiquer.

Le dispositif mis en place va justement permettre des rencontres improbables, dans un environnement qui permet aux êtres humains de développer leur empathie et leur relation aux autres.

### **Rappel des 4 règles fondamentales :**

(Voir ci-dessus p. 9)

- Liberté de participation
- Pas le droit d'exercer de la violence physique ni d'adopter toute attitude répréhensible par la loi. (interdiction d'actes de violence)
- Confidentialité : Interdit de divulguer de manière nominative à l'extérieur ce qui se dit
- Présence obligatoire

### **La posture du thérapeute social**

Le thérapeute social est d'abord un « psychothérapeute » avant d'être un « intervenant » ou un facilitateur qui utilise les méthodes classiques d'animation de groupe.

Le travail sur soi lui permet de cheminer dans sa propre histoire de vie et à bien connaître ses points faibles.

Il va devoir « guérir » en partie et apprendre les mécanismes de guérison en les vivant lui-même, seul apprentissage valable pour aider les personnes à guérir.

*«J'apprends à me guérir pour apprendre à l'autre à se guérir »*

## **Le « guérisseur blessé »**

Le thérapeute social est un « guérisseur blessé » ce qui signifie qu'il est, par ses blessures et ses manques, semblables aux autres, il n'est en aucun cas un être supérieur. Il n'essaie pas d'apparaître comme un bon modèle, il n'a pas à atteindre sinon la perfection du moins la « bonne attitude ». Il reste spontané et authentique, ne cherchant ni à plaire à tout prix, ni à se mettre le groupe sur le dos en montrant du doigt les faiblesses de chacun.

Cette posture a quelque chose de particulier puisqu'elle consiste à utiliser la totalité de la personne du thérapeute social, avec ces zones d'ombre et de lumière. Cela permet, d'une part, aux participants de faire l'expérience d'un contre-modèle de l'autorité -faillible celle-ci - et d'autre part, d'apprendre ainsi à s'accepter eux-mêmes avec leurs points forts et leurs points faibles.

Cela implique une posture « blessée » mais consciente et travaillée par le désir de guérir. Le thérapeute reste blessé et ainsi, il garde toute sa compassion et sa fraternité. Il n'est pas moins malade que les autres, mais il sait qu'il est malade et a appris à contrôler sa maladie. Cette posture permet au patient, en agissant comme un modèle inconscient, de procéder de même, de prendre conscience de ses blessures et de chercher en lui-même les remèdes : être en somme, son propre médecin intérieur.

Pour atteindre cette posture, le thérapeute doit arriver à une confiance en soi suffisante et porter un regard juste sur ses blessures, ses faiblesses, ses limites.

Il ne va pas chercher la perfection, ou la feindre, nourrir cette illusion pour lui-même ou pour les personnes dont il aura la charge.

C'est de cette manière qu'il pourra les aider à aller vers l'acceptation et l'amour de soi et conduire le groupe tout entier vers l'autonomie et la responsabilité.

Travailler de façon « authentique » sans masquer ses faiblesses, n'est pas chose aisée. Nous sommes plutôt habitués socialement à feindre la perfection. Le thérapeute social doit donner de lui une image honnête, faite d'ombre et de lumière et non pas une image fabriquée, focalisée exclusivement sur ses forces.

Cela va attirer des réactions négatives dans un premier temps et entraîner ce moment d'errance et de transfert négatif qui est difficile à vivre pour le thérapeute, car les réactions peuvent être violentes et justement utiliser ses faiblesses pour l'attaquer. D'où la nécessité – pour dépasser ce moment et ne pas le rejeter, puisqu'il fait partie intégrante du processus – d'accepter pleinement ses zones d'ombre.

Le thérapeute pourra être ébranlé par ces attaques, seulement si lui-même méprise ou cache ses faiblesses. S'il les connaît et les accepte, il les considérera comme nécessaires au développement de l'autonomie des personnes. Cela entraîne chez les participants la réflexion suivante. Si cet intervenant peut montrer ses faiblesses et se montrer faible devant le groupe sans que nous le méprisions, je peux le faire aussi. Accepter ses faiblesses, cela signifie aussi accepter ses erreurs.

Le thérapeute social n'est pas un surhomme incapable de se tromper. Sa confiance dans le groupe, en lui-même et dans le processus lui permet de faire face et d'être en lien avec ses émotions. Il ne s'agit pas de faire exprès de se tromper, mais une « erreur » du thérapeute pourra même être bénéfique pour le groupe. Tout est bien et l'on va travailler avec ce qui arrive.

## **Un guide qui ne sait pas**

L'autorité paternaliste, des leaders qui ont besoin d'être aimés, acceptés et de se sentir utiles, cette autorité valorisera les « bons subordonnés » qui satisfont cette autorité en étant des supporters indéfectibles entraîne que personne n'a intérêt à se montrer tel que l'on est avec ses zones d'ombre. Cette autorité paternaliste maintient de la sorte une forme de pouvoir personnel, supérieur au reste du groupe. Perçue comme celle qui sait et sauve, elle empêche le groupe de répondre à ses propres besoins et d'acquérir du pouvoir, donc de faire naître une Intelligence collective et une coopération. D'une certaine manière elle est violente.

En TS, il est impossible de prévoir ce qui va se passer dans un groupe. Le thérapeute social ne sait pas à l'avance de quoi le travail sera fait.

En effet, comment espérer transformer un groupe qui attend tout d'un « expert » et est subordonné à un objectif fixé par un autre que lui ? La réponse ne peut être que négative.

Pour des raisons thérapeutiques et d'efficacité, parler en termes de programme d'action est plutôt une violence faite aux individus, dans la mesure où cela ne tient absolument pas compte de leurs besoins.

Il faut partir du présupposé que ce sont les participants qui détiennent le savoir et les moyens de réguler les conflits. Le thérapeute social est supposé travailler « avec » le groupe et non « sur » le groupe.

Il est le guide qui ne sait pas. Il garde l'esprit ouvert sur tous les aspects d'un problème social, mais il ne cherche pas à imposer une solution, mais plutôt à aider le groupe à atteindre les objectifs fixés en commun. Non seulement il se refuse d'avoir la réponse – même si en tant que personne ou citoyen, il peut avoir des opinions ou des convictions – mais il s'interdit d'influencer le groupe. Cela suppose également qu'il faille prendre des risques, accepter les échecs, l'incertitude. Dès lors que l'on conduit un travail sans imposer ses objectifs propres ni son savoir, l'angoisse est présente ; le groupe va chercher son chemin dans l'errance. Et, effectivement sans programme préétabli, tout peut arriver. Mais c'est de ce risque que nous tirerons la matière la plus riche en production d'idées de changement.

### Les phénomènes de groupe

C'est en accompagnant la transformation des phénomènes de groupe que l'on guérit les maladies sociales et le mal-être individuel. Tous les groupes fonctionnent, au départ, à peu près de la même manière.

- **Porter un masque.** Au début les participants sont tels qu'ils sont dans la vie. Il n'est pas anodin d'être devant des inconnus et dans un contexte nouveau. Cela entraîne des phénomènes de protection, d'intimidation, de reconnaissance ou de peurs diverses. Chacun peut mobiliser et monter, selon l'occasion des facettes différentes de sa personnalité, qui nous permettent de ne pas être trop vulnérable dans les premiers contacts qui sont souvent difficiles. Les uns portent un masque pacifié et sympathique, d'autres celui du parfait professionnel, d'autres enfin celui du rebelle...
- **Être en insécurité avec les autres.** La rencontre avec des inconnus réactive des peurs, des fantasmes et occasionne toutes sortes de projections et de transferts sur les autres.
- **Se prendre pour une victime.** Tout le monde, au commencement d'une TS, se dit victime des autres et victime du système.
- **Avoir une fausse représentation de l'autre.** Chacun s'enferme dans une vision réductrice de l'autre. Les membres d'un groupe font des généralisations à partir de ce qu'ils croient savoir de la profession de l'un des participants...
- **Avoir toujours besoin d'un guide.** Certains participants, surtout au début, attendront de l'animateur un cadre bienveillant et accueillant, et ne supporteront pas qu'il fasse preuve d'inquiétude ou montre des incertitudes.
- **Choisir la soumission ou...la rébellion.** Certains idéalisent le thérapeute qui est l'objet de leur admiration, et d'autres le diabolisent quand il montre de lui des aspects qui peuvent paraître déplaisants ou déplacés.
- **Être d'un clan ou d'un autre.** Au début les gens se jaugent, ensuite il est fréquent qu'ils se regroupent par connaissances ou affinité et qu'ils forment des clans entre personnes qui ne se font pas peur et se rassurent mutuellement.

### Le groupe en thérapie sociale

On peut le définir comme un ensemble d'individus entretenant entre eux des relations réciproques. Aussi est-ce à l'intérieur d'un groupe que les personnes éprouvent concrètement et de manière privilégiée, leur lien à autrui.

Le groupe en TS devient un microcosme de la société. Les conflits, les violences, les peurs et les haines que chacun expérimente dans sa relation aux autres vont y être revécus, ainsi que les blocages et les difficultés de coopération.

Selon K. Lewin : « l'essence d'un groupe ne réside pas dans la similitude ou la dissemblance de ses membres, mais dans leur interdépendance. On peut caractériser un groupe comme un tout dynamique, ce qui signifie qu'un changement dans l'état d'une quelconque de ses parties change l'état de toutes les autres sous parties. » Au début d'une TS, les personnes sont simplement « regroupées », mais pour qu'elles fassent



groupe un travail spécifique doit être fait. C'est une étape primordiale de la méthode et non une donnée établie d'avance.

Il n'est pas souhaitable de réunir seulement des personnes « convaincues », désireuses de changement, de dialogue et prêtes à la coopération. Souvent d'ailleurs les participants ne se connaissent pas et parfois même se détestent d'emblée (pour ce qu'ils représentent, pour ce qu'ils ont l'air d'être, leur profession, leur statut...)

Être confronté aux réalités de l'humain, c'est-à-dire aux résistances, aux oppositions, aux colères et aux empêchements des uns et des autres est une source de richesse.

## **La méthode**

Elle consiste à faire revivre dans le cadre protégé d'un groupe l'ensemble des blocages ou des obstacles à la coopération vécus par les individus dans leur vie sociale.

La prise de conscience pour chacun de sa responsabilité dans la relation aux autres donne naissance à un désir de changement qui pourra être mis en pratique dans le groupe et permettra ainsi une coopération plus efficace.

Tout ce qui se vit à une échelle plus grande entre les individus dans leur travail et dans leurs multiples interactions sera la matière première de la TS.

Chacun exprimera ses blocages ou ses difficultés à travailler et à vivre avec les autres. Cela conduit progressivement les participants à vouloir expérimenter de nouveaux modes de relation.

Ce désir de changement ne leur sera pas imposé par le thérapeute, dans le but d'une meilleure coopération, d'une meilleure entente entre eux – comme c'est le cas en médiation – il s'agit d'accompagner les gens dans l'expression la plus libre possible de leurs peurs, de leurs haines et donc de leur violence.

Cette libération de la parole est possible par la création d'un climat de confiance.

Cette méthode est particulièrement exigeante. Elle ne peut être accompagnée par d'autres formes d'interventions qui seraient en contradiction avec elle, comme, l'apprentissage d'une bonne façon de communiquer ou l'imposition d'exercices destinés à éviter les tensions, la fatigue, l'ennui, le mécontentement, qui sont, en TS, des symptômes très importants de la situation relationnelle de la personne. Rester ferme dans ces choix méthodologiques n'est pas facile, d'autant plus que le thérapeute essuie beaucoup de réactions hostiles. Il peut être tenté de chercher à satisfaire les désirs immédiats et les exigences par souci de plaire ou par peur du rejet. C'est pourtant en gardant ce cap méthodologique que la réalité des conflits et des violences dont les participants sont victimes ou auteurs peuvent apparaître au grand jour et transformées.

## **La thérapie sociale et la recherche-action**

Le groupe en TS, tout comme en « recherche-action » (K. Lewin) est avant tout un lieu d'apprentissage de comportements nouveaux.

Les personnes font l'expérience du changement en effectuant une recherche sur elles-mêmes et sur les groupes sociaux en général. Le processus de changement se fait en deux temps :

- D'abord la recherche, les interrogations, les prises de consciences
- Puis les applications, propositions et résolutions de problèmes

Le groupe est une société en miniature dans laquelle les personnes rejouent inconsciemment leurs problèmes vécus à l'extérieur. Le groupe transforme ainsi les personnes en agent de changement pour la société tout entière.

La fonction thérapeutique d'une dynamique de groupe vient en partie de cette interaction entre les personnes. Celles-ci s'entraident en découvrant leurs souffrances réciproques et reconnaissent progressivement, comme un jeu de miroirs, leurs propres difficultés, leurs propres inadaptations, jusqu'à la prise de conscience de leur résistance au changement. Le plus thérapeutique étant, au final, la découverte de leur propre responsabilité, d'un côté je suis responsable du fait que rien ne change, d'un autre côté, j'ai le pouvoir de créer le changement.

## **Créer un climat de confiance**

Convoquer un groupe ce n'est pas le constituer : la première action est neutre, la deuxième demande un investissement.

Créer un climat de confiance pour permettre à chacun de se montrer tel qu'il est, sans avoir peur du jugement des autres ou de leur rejet. Au fur et à mesure du travail thérapeutique, les participants vont rejouer leur vie - plus particulièrement leur vie sociale et professionnelle - sous le regard des autres. C'est ce regard qui va faire émerger à leur conscience leurs attitudes, leurs comportements, leurs postures et leur façon d'être.

Tout comme dans un laboratoire, où l'on reconstitue les conditions du naturel, ici, la méthode consiste à recréer la « maladie » sociale pour qu'elle soit mise en scène et rendue visible. Sauf que là, les participants ne sont pas des cobayes, ils seraient plutôt l'équivalent du chercheur ; ils s'utilisent entre eux pour comprendre leurs dysfonctionnements, individuels, collectifs, réciproques.

Il s'agit d'un processus permettant une inter-formation, une inter-expertise, une inter-thérapie.

Par la suite, ces groupes recréés comme un laboratoire pourront « modéliser » à l'échelle de leur organisation et de la société, des comportements nouveaux. À ce deuxième niveau, ils font l'expérience du changement, après avoir fait l'expérience des dysfonctionnements.

Certaines étapes du processus sont émotionnellement éprouvantes. Les participants sont amenés à dépasser et à remettre en question leur fonctionnement habituel.

Un groupe n'acceptera pas d'entrer dans cette dynamique s'il ne se sent pas en sécurité. Il s'agit d'abord de créer une relation de confiance qui est indispensable et de provoquer, au début, un transfert positif sur le thérapeute (bon médecin). Il doit être reconnu comme étant compétent et utile au groupe et avoir une bonne capacité d'écoute. La confiance doit aussi se créer entre les participants :

- Respect des règles
- Parole libre, quoi qu'ils disent il n'y aura pas de représailles
- Si les personnes sentent qu'elles peuvent s'exprimer sans risque, elles s'autorisent plus facilement à se livrer
- Aucune parole n'est stupide, anodine, inacceptable ou absurde

Le thérapeute doit savoir les recueillir toutes (les paroles), les écouter et ne pas les juger quel que soit le caractère extraordinaire, étrange, exagéré ou pathétique de certains propos. L'hypothèse est qu'ils ont du sens, dans la mesure où ils sont l'expression particulière de besoins. Le contrat est également utile à ce climat de confiance. Que chacun se sente pris en compte dans ce qu'il aura été décidé dans ce travail.

## **Organiser des rencontres improbables**

La notion de rencontres est fondamentale. Les milieux sociaux sont de plus en plus séparés les uns des autres. Il est devenu impératif de susciter des rencontres qu'on pourrait qualifier « d'improbables » entre des gens qui n'ont pas l'occasion d'être ensemble et, en plus, qui ne le souhaitent pas forcément.

## **Chercher son chemin dans l'errance**

Toujours un moment difficile, l'errance. Cette étape peut paraître comme une phase d'échec. C'est le moment où tout le monde se décourage, thérapeute compris, et personne ne saisit plus où va le groupe ni comment il doit continuer. Les participants s'agacent, s'ennuient, s'énervent, ils ont l'impression que tout ce travail est inutile et ne perçoivent plus clairement la tâche à accomplir ni les moyens d'y parvenir. Le thérapeute sera aussi accablé de sentiments négatifs, il ne saura pas non plus ce qu'il faut faire pour avancer. L'important est pour lui de savoir et de reconnaître cette phase comme normale et, surtout, nécessaire à l'avancée du processus.

Les participants qui commençaient à gagner en autonomie se raccrochent au thérapeute : il doit les aider, il a forcément la solution.

En TS on va laisser s'installer cette phase d'errance, avec l'assurance, que, nécessairement, elle a un sens et que quelque chose dans le groupe cherche à émerger, même si on ne sait pas encore quoi.

Ce n'est pas l'intervenant qui provoque cette inquiétude, mais elle va arriver et lui aussi sera pris dans cette souffrance, il va traverser ce doute et ressentir cette peur de l'échec. Lui aussi va être dans l'errance.

Dans l'errance, ce qui est important, c'est le chemin que l'on parcourt ensemble sans que personne sache où il mène. Comme dans un rêve il a un sens et on le découvre au bout du chemin. L'errance n'est pas un obstacle, mais une étape incontournable. C'est le signe que la solution n'est pas prédéterminée, mais qu'elle doit être trouvée en commun.

La seule certitude que le thérapeute a, c'est qu'au bout du chemin, il y a quelque chose à découvrir.

### **Harmonisation des motivations (contrat)**

Une fois la véritable motivation des personnes identifiées, le point d'ancrage, c-à-d l'élément accrocheur qui leur permet de penser qu'elles ont quelque chose à gagner dans cette histoire, le travail thérapeutique peut commencer.

On met dans le pot commun les motivations individuelles, puis on dégage quelques axes principaux pouvant satisfaire chacun.

Le résultat final d'un contrat en TS ne correspond jamais à ce que veut le thérapeute, ni à ce que souhaite le commanditaire, ni à ce qu'en attend le groupe ou tel tout tel participant. En revanche, au final et de manière non concertée, il correspond ce à quoi toutes les parties voulaient aboutir au début du travail.

Il existe toujours un point d'ancrage mobilisant tous les participants et permettant ainsi que le travail ait du sens, qu'il aboutisse à du concret, satisfaisant les besoins de tous par rapport à une problématique commune.

Tant que le projet ne fait pas l'unanimité on ne peut pas avancer. Cela prend du temps, mais il est fondamental de ne pas brûler les étapes.

Pour harmoniser les motivations, il faut aider d'abord l'expression des souffrances - l'encourager même - en donnant libre cours aux sentiments comme la tristesse, la colère, la peur. C'est l'expression de ces sentiments « négatifs » qui permet de comprendre quels sont les besoins véritables des personnes.

### **Le groupe auto curatif**

Le groupe constitué a pour fonction principale d'être en capacité de trouver lui-même ses moyens de guérison. C'est pourquoi le thérapeute social ne peut pas travailler avec un programme établi à l'avance, ni préjugés des résultats à attendre.

Il ne sait rien des problèmes, il n'en a que des préjugés. En partant de ce principe il permet aux personnes de « savoir » progressivement pour elles-mêmes.

Elles sont à la fois expertes et médecins pour l'ensemble du groupe.

Ce qui va caractériser un groupe constitué est son aptitude au changement. Au départ, tout groupe aura tendance à se monter victime ou impuissant, souvent par habitude de laisser l'autre décider pour soi.

Progressivement il arrivera à un plus grande autonomie et se dégagera de l'emprise inconsciente de cette autorité.

La soumission, la rébellion et la passivité seront remplacées par l'autonomie, l'action et la créativité.

Chacun reprend confiance en soi mais aussi dans l'intérêt d'une bonne coopération avec les autres.

Ils se rendent compte qu'ils peuvent devenir les partenaires de l'autorité, des autres, de l'ensemble. Ils vont aussi faire l'expérience, qu'ensemble, autorité comprise, ils sont plus productifs et aussi plus justes et plus intelligents.

Le thérapeute, comme règle d'or, est toujours à l'écoute de ce qui se passe à chaque moment dans le groupe.

Le thérapeute ne doit pas s'obstiner dans ses prévisions ni écarter, par confort, un imprévu.

Il ajuste constamment le tir en fonction des événements, c'est la condition pour qu'il accompagne réellement le processus, avec les imprévus, les inattendus et les errances qu'il implique.

Cette position n'est pas évidente à tenir, mais elle reste la condition sine qua non de l'exercice de ce métier visant à développer l'autonomie des personnes.

Le thérapeute social est l'équivalent d'un guide de montagne, qui s'il part en randonnée avec le groupe ne sait pas comment les personnes doivent marcher, à quel rythme, quels obstacles ils vont rencontrer, comment ils vont pouvoir les surmonter pour arriver au sommet. En revanche il est en capacité de les aider à accomplir ce chemin parce qu'il l'a pratiqué lui-même, a dû faire face à ses propres limites, à sa fatigue, aux difficultés du terrain.

Il ne sait pas à la place des autres, mais il connaît également la direction à prendre, l'objectif final qui a été décidé au départ.

## **Les outils de la thérapie sociale**

Le mot outil qui pourrait faire penser à une manipulation consciente ou inconsciente du thérapeute. Il est bien clair que celui-ci ne pose pas de diagnostic sur les personnes, respecte le rythme de tous, donne à chacun la liberté d'exprimer ce qu'il est, au moment où il veut.

Quels sont les outils :

- Un groupe qui va servir de miroir
- Un thérapeute « guérisseur blessé »
- L'écoute
- La reformulation
- Utilisation du transfert et du contre-transfert

## **La posture du « guérisseur blessé » est au centre de la méthode**

Plus qu'un outil, elle montre en quoi la personnalité du thérapeute est essentielle pour la réussite du processus.

## **La communication authentique**

La communication ne peut pas s'établir tant que subsistent des distances psychologiques fortes entre les personnes. Dans la réalité, ces distances sont courantes et constituent des barrières au dialogue social et à l'ouverture des possibles. Certains phénomènes psychiques en découlent : soit des blocages - l'impossibilité pour certains d'approcher autrui - soit des filtrages, à savoir l'utilisation d'une communication feinte. Les blocages sont moins gênants, car on pourra toujours tenter d'ouvrir à nouveau le dialogue, tandis que les filtrages donneront l'illusion d'une communication, alors que, en réalité, ce type d'échange se caractérise par un excès de réserve et aboutit à des échanges ambigus et équivoques qui provoqueront des tensions entre les individus.

En TS les groupes vont faire l'expérience de la communication authentique. Ils apprendront à s'affranchir des mécanismes de défense et favoriseront des attitudes d'ouverture à l'autre.

Le thérapeute doit montrer l'exemple et les membres du groupe devront parvenir à être authentique dans leur relation à autrui : être soi-même, être présent dans la relation, être ouvert et non défensif à l'égard de ses propres sentiments et faire preuve de transparence. Chacun apprendra à faire preuve d'empathie, c-à-d, à tenir compte de l'autre, de son identité propre ainsi que des composantes émotionnelles qui s'attachent à la réalité.

## **L'écoute et la reformulation**

Le psychothérapeute pratique une écoute « flottante », faisant confiance à son intuition, à ce qu'il entend derrière les mots, derrière les expressions du visage et des corps.

Il est à l'écoute de ce qui est dit, mais aussi de ce qu'il voit et ressent, du langage non-verbal des participants. Il est également à l'écoute de lui-même, il lui faudra apprendre à décrypter, à comprendre ce qu'il ressent (malaise, ennui, joie...). Ses sensations et ses impressions sont des intuitions liées à la qualité de son écoute. S'il s'ennuie par exemple, ce sera parce qu'il se passe quelque chose dans le groupe qui est à identifier (l'errance, les non-dits...)

## **La reformulation**

Elle est un outil important, elle permet de donner corps au processus, de lui donner une forme plus visible. C'est en reformulant que le thérapeute aide le groupe à comprendre ce qui se dit, ce qui se passe. Elle apporte aussi une double sécurité aux participants :

- D'abord ils sentent que tout ce qu'ils disent est pris en compte, écouté, puis utilisé ensuite pour la réalisation commune

- Ensuite, des expressions confuses et disparates peuvent être reprises en lien avec les objectifs que le groupe s'est donnés

Le groupe voit mieux où il va et à quoi servent ces paroles confuses à première vue ou sans rapport avec le travail en cours.

### **Les transferts**

Les concepts de « transfert » et de « contre-transfert » viennent de Freud. Ils traduisent certains troubles névrotiques ce manifestant par la répétition d'une relation infantile de départ, mais dont la personne n'est pas consciente.

- Le transfert est une sorte de « projection » opérée sur une personne : l'image de quelqu'un avec qui nous avons eu une relation intime se superpose sur une personne inconnue
- Le contre-transfert concerne les réactions inconscientes au transfert. Il peut affecter aussi le thérapeute lui-même. La différence étant que le thérapeute prend en charge ses réactions projectives, il les reconnaît et est capable, en théorie, de faire la distinction entre ce qui est et ce qu'il projette.

En TS, la relative intimité créée entre les individus, mais aussi avec le Thérapeute, toute distance respectée, permet parfois à une personne de « rejouer » une problématique affective qui lui appartient et qui peut effectivement renvoyer à son enfance.

La différence avec une séance de psychanalyse, est que le transfert, là encore va s'opérer en lien avec la vie sociale des participants. L'objectif n'est pas de soigner les individus dans ces groupes mais de mesurer en quoi le lien à l'autorité (par exemple) peut freiner ou empêcher une bonne coopération dans le groupe.

### **Une thérapie sociale peut-elle remplacer une thérapie individuelle ?**

La TS ne prétend pas remplacer une thérapie individuelle. Les objectifs sont différents. En TS on n'a pas affaire à une personne malade qui a besoin d'être soignée et qui est, en général, volontaire, mais à un ensemble, une collectivité qui n'arrive plus à sortir d'une impasse ou d'une situation de violence. Les participants vivent malgré tout un processus thérapeutique qui est centré sur les relations malades qui les empêchent de vivre et de travailler ensemble.

Le résultat et une partie du processus sont assez proches d'une thérapie puisque la personne recrée une relation à soi et aux autres moins affectée par les fantasmes et les préjugés. Si la TS n'a pas les mêmes objectifs qu'une thérapie individuelle, elle peut néanmoins avoir un effet thérapeutique en guérissant les relations de la personne avec elle-même, avec les autres et, en particulier avec les figures d'autorité, ce qui représente un acquis personnel considérable.

La TS est une psychothérapie dont l'objectif n'est pas la guérison des personnes, mais l'amélioration des relations sociales, la mise en place d'espaces de vie démocratiques et la résolution des problèmes par l'intelligence collective.

Elle se pratique en mettant en évidence les filtres émotionnels et idéologiques qui nous empêchent de voir la réalité dans toute sa complexité. Elle permet aux individus concernés par un problème collectif d'exprimer leurs souffrances, de comprendre leurs « stratégies » de survie et, par conséquent, leurs comportements dans la relation avec les autres. Une telle prise de conscience des blocages personnels – et institutionnels – permet d'apprendre concrètement à vivre et à travailler ensemble, y compris en intégrant le conflit comme valeur positive.

### **La durée d'une thérapie sociale**

Ce temps accordé peut varier considérablement (selon les financements, la commande initiale, les objectifs, les moyens mis à disposition, la disponibilité des participants, etc).

Plus le travail est long, plus il est riche et plus on gagne en profondeur et en finesse d'analyse.

Le principe de ces formations-actions est de faire émerger les dysfonctionnements dans les relations au quotidien puis de faire l'expérience d'un nouveau mode de « vivre ensemble ».

Cette expérience, même très courte, provoque toujours des changements individuels et institutionnels.

Une démarche de TS dure, en moyenne, une dizaine de jours. Ce temps est connu par les participants au départ et cette durée est conscientisée par le groupe.

Aussi, à la fin d'une démarche, des propositions ou un projet sont élaborés. Ce qu'il advient par la suite de ces propositions ou de ce projet ne peut être prévu, même si c'est un aspect du processus qui aura été réfléchi dès la commande. Ainsi pourra-t-on convenir qu'un responsable de l'institution, à condition qu'il ne soit pas le supérieur hiérarchique direct des membres des groupes, assiste aux séances de thérapie, afin qu'il comprenne la dynamique et puisse poursuivre le travail, sous une forme ou une autre, soit par un projet concret, soit par la continuation des rencontres entre les différents membres d'une collectivité.

La durée d'une TS dépend des objectifs que l'on se donne : cela va d'une simple sensibilisation de professionnels en formation jusqu'à une expérience innovante de démocratie participative dans un quartier.

Une journée peut suffire à créer un espace de rencontre entre des personnes qui ont du mal à vivre ou à travailler ensemble, mais il faut bien plus de temps pour mobiliser tous les acteurs d'une ville autour d'un problème qui provoque en permanence des souffrances et des violences.

## Les conditions de réussite d'une TS

Les institutions n'ont pas toujours une conscience claire de l'intérêt de faire participer des gens non volontaires à cette démarche. Le volontariat leur semble indispensable pour créer une motivation et permettre aux personnes de s'impliquer résolument dans l'action.

La TS, en s'employant à mettre à jour les souffrances subies par les un et les autres pour les soulager crée la motivation nécessaire à l'implication des personnes non-volontaires, qui ont le sentiment de pouvoir enfin être aidée dans leur travail quotidien. On devrait penser qu'apprendre à vivre ensemble pourrait faire partie de ce qu'une société peut aujourd'hui exiger de ses membres. On pourrait même considérer que cet apprentissage est une condition de notre survie en société.

### Place et rôle de l'institution commanditaire

Une démarche de TS débute, en général, par une commande de l'institution. C'est bien elle qui doit passer commande, car, au final, c'est elle qui est en thérapie. Certes l'objectif est que les individus participant à la démarche se transforment, mais il reste secondaire. Le but principal est que ces transformations individuelles débouchent sur des transformations de l'institution, lesquelles auront pour effet des changements sociaux. Aussi la commande doit être faite par celui qui veut et accepte la transformation, à savoir l'institution, à condition, bien sûr, qu'elle ait pris conscience qu'elle ne va pas bien et qu'elle a besoin « d'entrer en thérapie ».

Une équipe, une association peut également bénéficier de ce genre d'intervention. L'établissement de la commande est généralement le résultat d'un long travail. Il nécessite plusieurs rencontres et des discussions avec l'institution, en la personne d'un responsable qui aura une légitimité auprès des futurs participants et suffisamment de pouvoir.

La commande est toujours passée par la direction de l'institution, jamais avec les agents, et ce d'autant plus que la direction aura pour tâche d'intégrer dans la démarche l'ensemble des agents, non pas en quantité – tous les agents n'y participent pas – mais en représentativité.

Dans tous les cas une démarche de TS est impossible si un diagnostic est déjà posé sur une situation ; si on fait état, par exemple, dans l'intitulé de la commande, de comportements discriminatoires de la part des agents, ou bien si l'on demande de travailler sur la violence des jeunes. Partir de la violence des jeunes c'est déjà les rendre responsable du problème.

*Une démarche de TS ne débute pas par des réponses données à l'avance par les uns et les autres. Elle ne part même pas d'un problème identifié puisqu'on n'a jamais entendu les informations de ceux qui vivent le problème, mais d'un malaise qui se concrétise par des symptômes. Elle s'appuiera sur les désirs de l'institution de faire cesser le malaise.*

Dans l'idéal, l'institution commanditaire devrait être intégrée, le plus possible, dans la démarche. En parallèle, il faudrait que les décideurs suivent le même processus thérapeutique. A « fortiori » si l'objectif d'aboutir à des changements institutionnels a été clairement annoncé.

Dans la pratique, on constate que l'institution accompagne de façon décousue le processus Par manque de temps et/ou de motivation.

Des rencontres régulières sont nécessaires, avec les commanditaires, pour faire état de l'avancée du processus et des demandes qui leur sont faites.

### **Les limites et les richesses d'une démarche de thérapie sociale**

Outre les limites externes – la durée d'une TS et l'absence de disponibilité des responsables – les limites d'une démarche de TS sont posées par les participants et les institutions. On ne peut prédire jusqu'où une personne peut aller dans sa capacité de coopération ou dans la délivrance de ses préjugés, de sa haine ou de ses peurs. Les limites dépendent donc des pathologies individuelles de chacun, et l'on ne sait jamais quels individus on va rencontrer. Elles tiennent aussi à des fonctionnements collectifs auxquels on ne peut toucher, sous peine de mettre en péril l'institution. Les limites sont tout le temps présentes et il importe de travailler avec elles.

### **La thérapie sociale n'est pas toute puissante**

Cela serait contraire à sa vocation et le thérapeute n'est pas le maître des transformations des individus, il n'a pas à décider, ni même n'a le pouvoir de faire en sorte que des gens deviennent coopératifs ou sociables.

La TS n'a pas pour but de changer les gens, elle peut seulement créer les conditions qui vont favoriser le changement par la mise en place d'un environnement propice à la sociabilité. Le thérapeute n'a pas la maîtrise de la manière dont va se faire le changement.

La TS permet (via techniques et méthodes décrites) de recréer les conditions de la sociabilité (être valorisé, ne pas être jugé, être en lien avec les autres) mais dans les limites imposées par les êtres humains et leurs pathologies.

LA TS n'a pas pour vocation d'éradiquer totalement la haine et la violence qui habitent les individus ; elle prétend juste diminuer cette part de haine et ces peurs ou de faire en sorte qu'elles ne prennent pas le pas sur les désirs de sociabilité.

L'objectif final n'est pas de « lutter contre » les discriminations ou la violence, mais en partant d'elles, de trouver les ferments ou les vecteurs de la coopération et de la sociabilité.

L'attitude thérapeutique consistera à ne pas nier la violence, que l'on considèrera comme une tentative d'adaptation à une situation donnée et comme un signal ou un symptôme informant que quelque chose ne fonctionne pas.

Comme toute pratique thérapeutique, la TS ne peut garantir des transformations durables, mais seulement accompagner les transformations possibles. C'est en cela qu'elle est une méthode « coopérative » et « non-technocratique ».

Certes le thérapeute est un expert en matière de fonctionnement psychique et de dynamique de groupe, mais il n'est en aucun cas expert des problèmes vécus par les participants : il ne sait pas mieux qu'eux comment se comporter en situation de violence ou comment entrer en contact avec les habitants d'un quartier.

En fait, le thérapeute n'enseigne rien ni ne forme à aucune technique ; il permet seulement à des individus constitués en groupe d'entrer en coopération.

La TS devrait être distinguée des pratiques de médiation. Son objectif n'est pas seulement que des individus ou des groupes opposés puissent s'entendre et travailler ensemble – même si c'est une étape nécessaire - , mais qu'ils parviennent ensemble à modifier la situation qui est la leur, de sorte qu'une prise de conscience individuelle puisse conduire à des changements institutionnels et sociaux.

La situation initiale problématique doit ou devrait (par une démarche de TS) évoluer parce que les gens qui font exister cette situation ont regagné ou reconquis de la puissance et du pouvoir d'action, ce qui va les conduire à modifier ce qu'ils vivent ordinairement, notamment par des changements et des transformations à l'intérieur des institutions.

La TS est un pari à chaque fois renouvelé, l'expérience montre que si l'on sait créer un environnement sécurisant qui calme les peurs des êtres humains, ces derniers retrouvent naturellement leur sociabilité, avec des résultats utiles pour leur vie sociale.

Il nous faut d'urgence apprendre individuellement et collectivement à assumer notre humanité.

L'homme et la planète sont en danger. Une guérison collective est nécessaire qui tiendrait compte à la fois du besoin de transformation personnelle et du besoin de transformation des structures sociales.

### Trois défis principaux

- Former des personnes qui devront accompagner les processus de réconciliation et de guérison collective
- Éduquer à la vie démocratique pour faire face aux tentations totalitaires
- Transformer la violence et la folie qui font obstacle à une vie collective épanouissante

*Pourquoi ne pas accepter de faire intervenir notre responsabilité dans ce qui nous arrive ?*

La TS est une entreprise de régulation des passions. Elle fait en sorte qu'on puisse vivre avec elles. Cette intégration de l'aspect irrationnel de notre psychisme représente la meilleure prévention de la violence. Ce qui est à l'origine de la violence, c'est une représentation entièrement négative de l'autre qui est déshumanisé ou même diabolisé. C'est notre incapacité à voir nos propres zones d'ombre et, par conséquent à reconnaître notre responsabilité.

La Ts donne des pistes de compréhension et des outils concrets pour vivre avec la folie, sans être détruit par elle.

*Elle met la responsabilité au centre de la relation humaine*

### Bibliographie :

Ouvrages de **Charles Rojzman** :

- **Freud, un humanisme de l'avenir**, Desclée de Brouwer 1998
- **Comment ne pas devenir électeur du Front national**, Avec Véronique le Goaziou, Desclée de Brouwer 1998 ;
- **Les Banlieues**, le Cavalier bleu, coll. Idées reçues 2001
- **La peur la haine et la démocratie**, Desclée de Brouwer 1999
- **Savoir Vivre ensemble, agir autrement face à la violence et au racisme**, Avec Sophie Pillods, Syros 1998
- **La violence politique**, ouvrage collectif dirigé par Max Pages Erès 2003
- **C'est pas moi, c'est lui. Ne plus être victime des autres**, Avec Théa Rojzman, Jean-Claude Lattès, 2006 ;
- **La Réconciliation**, Avec Théa Rojzman, roman graphique, Jean-Claude Lattès 2007
- **Sortir de la violence par le conflit**, La Découverte, 2008
- **Bien vivre avec les autres, une nouvelle approche : la thérapie sociale**, Larousse, l'univers psychologique 2009

\*\*\*\*\*

**Castoriadis C.**, Une société à la dérive Le Seuil 2005

**Freud S.**, Psychologie des foules et analyse du mal Petite bibliothèque Payot 1989

Le malaise dans la culture PUF 2004

**Fromm E.**, La passion de détruire, anatomie de la destructivité humaine, Robert Laffont 1973

Le cœur de l'homme, Petite bibliothèque Payot 1979

**Jung C. G.**, La guérison psychologique, Georg 1953

**Klein M.**, L'Amour et la Haine, Payot 1972

**Laborit H.**, La Nouvelle grille, Robert Laffont 1974

**Lewin K.**, Resolving Social Conflicts, Harper&Row 1948

**Mendel G.**, La Révolte contre le père, Petite bibliothèque Payot 1990

Une Histoire de l'autorité, la Découverte, 2002

Pourquoi la démocratie est en panne, la Découverte 2003

**Mitcherlich A et M.**, Le Deuil impossible : les fondements du comportement collectif, Payot 1972

**Roger C.**, Le Développement de la personne, Dunod 1967