



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

# Institut Mieux Vivre Ensemble

## Création du groupe

### Différentes étapes

Dans chaque groupe, à répétition et de manière systématique, des processus s'enclenchent avant sa véritable « constitution ».

#### Constituer un groupe

Au départ le groupe est le reflet de la société. Toutes les tendances sont représentées. Les peurs de ne pas être aimé, d'être rejeté, d'être jugé, d'être humilié, de ne pas trouver sa place sont très présentes. Chacun arrive avec son histoire et ses manières de se protéger. Pour se rassurer la tendance naturelle est de s'approcher des porteurs des mêmes attitudes (masques). Des clans risquent de perturber la bonne marche du groupe. Il ne s'agit pas de changer les personnes, mais de créer les conditions pour que le changement soit possible.

La première étape consiste à créer une confiance suffisante entre tous. Découvrir que tous les participants partagent, de façon plus ou moins forte, les mêmes peurs est rassurant. Pourvoir les exprimer, dans un cadre sécurisant, va permettre la rencontre de l'autre.

#### Les différentes étapes de la constitution du groupe

*Dans la constitution du groupe, l'important est :*

*-D'écouter*

*-De permettre l'expression des doutes, des craintes*

*-De permettre de faire tomber les « masques » de mépris, de bêtise, de haine...*

- 1) Premièrement il s'agit d'établir **un lien de confiance** entre tous, y compris avec l'intervenant. C'est la mise en place du cadre de travail. Faire prendre conscience des peurs que nous avons lorsque nous rencontrons l'autre et que nous arrivons dans un groupe. Elles sont légitimes et existent chez chacun d'entre nous de façon plus ou moins forte en fonction de notre vécu à l'extérieur du groupe et de nos expériences passées. Elles se traduisent par différentes sortes de « masques » (attitudes) protecteurs.
- 2) **Chercher ensemble l'intérêt commun.** Ce que nous faisons ensemble. Trouver un compromis entre ce que l'autorité (intervenant, décideurs, hiérarchies) veut et ce que veulent et surtout ne veulent pas les participants. Le trouver n'est pas simple et montre déjà la diversité des attentes et des besoins. Ne pas avoir peur de s'interroger sur ce qui ne nous convient pas. Accepter que s'expriment des avis contradictoires, extrêmes, voir choquant permet une meilleure compréhension de l'autre. Cela donne des pistes intéressantes sur les blocages et les attitudes de passivité ou de contestation. Sans expression des doutes, des peurs et des difficultés, la coopération n'est pas possible. Exprimer ses besoins et entendre ceux des autres c'est aussi faire la différence avec les exigences souvent impossibles à satisfaire. Il est parfois difficile de faire la nuance. Aller découvrir le besoin profond qui se cache derrière une exigence est souvent très utile. Chercher les motivations communes, les différents « points d'ancrage » que chacun a dans un groupe, permet d'inventer ensemble ce que nous allons faire en tenant compte de tout ce qui n'est pas négociable. Nous établissons ensuite les règles, les nôtres, celles de l'institution qui sont incontournables, et celles qui nous concernent. Ne pas se soumettre aveuglément à la règle, ne veut pas dire la nier. C'est lui donner du sens qui est fondamental.
- 3) **Prise de conscience des préjugés.** Nous en avons tous lorsque nous arrivons dans un groupe. En prendre conscience permet de les accepter et de les diminuer, voir de les dépasser. Personne n'échappe à cela. Donner des permissions, accueillir les émotions, en parler est une forme de reconnaissance. *Il n'y a pas de désirs coupables, il n'y a pas d'émotions négatives, il n'y a pas de sentiments inacceptables...mais il y a des actes interdits. Désirs, émotions et sentiments s'imposent à nous, sans frapper à la porte, sans solliciter notre consentement ! Nous ne sommes pas responsables de nos désirs, mais nous le sommes de nos actes.* (P. Traube, *Violence(s) côté face, côté profil*, p. 171.)
- 4) **Prise de responsabilité.** Sortir du rôle de victime. Oser s'affirmer, poser des questions, ne pas être d'accord avec tous les participants, avec l'autorité. Est-ce possible dans le groupe? Accepter sa part de responsabilité dans les difficultés rencontrées sans se sentir coupable et sans nier celle de l'autre. *Être responsable donne de la puissance à chacun pour devenir acteur du changement. Se reconnaître co-responsable, c'est tout le contraire du processus qui fait de l'autre un bouc émissaire et de soi la victime.*

- 5) **Ombre et lumière.** Il existe en chacun de nous une part lumineuse et une part d'ombre. L'accepter permet d'aller à la rencontre de l'autre. Apprendre à vivre dans la tolérance et l'acceptation de l'autre tel qu'il est. Prendre conscience de sa propre violence, de son agressivité, de son incohérence permet la rencontre. Si je m'accepte comme être imparfait je n'attendrai pas des autres qu'ils soient parfaits !

*« Il vaut mieux être complet que parfait » (Jung)*

- 6) **Construire un lien sain avec l'autorité.** Sortir de la soumission et de la rébellion (autre forme de soumission) Elle n'est ni toute puissante ni inexistante. Arriver à une autorité qui accepte qu'elle ne sache pas tout, qu'elle puisse avoir tort est un des objectifs de ce nouveau rapport à elle. Dépasser l'obéissance « aveugle » ou la contestation systématique. Arriver à la coopération avec l'autorité et non à la compétition. Faire confiance à l'autorité permet de lui demander des choses importantes et qui peuvent sembler impossibles. Elle a la place de celle qui aide, qui guide, qui apporte. Elle assume le pouvoir sans le prendre. Pour arriver à l'autonomie il faut se libérer de l'autorité toute puissante. C'est une éducation à vivre ensemble, y compris avec l'autorité.
- 7) **Accepter le conflit.** Il fait partie de la vie. Ce n'est que lorsqu'un groupe est véritablement constitué que les conflits peuvent exister. Avant, il s'agit d'accusations mais pas de conflit au sens de dialogue conflictuel. Or c'est bien grâce à ce dialogue conflictuel que l'information va pouvoir véritablement circuler entre tous et que l'intelligence collective sera présente dans le groupe. Même s'il n'y a pas d'idéologie du conflit, il y a plaidoyer pour celui-ci. Dans le conflit la coopération n'existe pas, mais c'est la volonté de coopérer qui permet le conflit. Plus on attend plus le conflit sera violent. Le pire est l'évitement du conflit, attitude très répandue dans nos cultures. Apprendre à passer de la violence au conflit, apprendre à le gérer, à comprendre ses mécanismes et ses enjeux voilà peut-être une des nouvelles façons de vivre ensemble

Nous ne sommes pas là pour créer un groupe d'amis, mais un groupe de personnes qui peuvent collaborer et travailler ensemble. Si notre envie (légitime) est que l'entente soit parfaite dans le groupe (illusion) nous risquons d'étouffer toutes formes de conflits et de ne plus autoriser les avis différents de la « pensée commune ». C'est seulement lorsque la confiance est véritablement établie que chacun retrouve son identité particulière et peut s'affirmer.

Chacun à la même valeur. Pouvoir dire de tous, cette personne-là va pouvoir m'aider à « grandir ». C'est à son contact que je peux affirmer ma personnalité et mes convictions. Accepter l'autre en sachant ce qu'il pense même si cela est profondément différent de mes valeurs.

Je ne peux pas me construire sans penser que j'aie raison, mais je peux écouter l'autre, essayer de comprendre ses raisons et ses convictions. Cela peut entraîner un conflit intérieur qui me permettra peut-être de faire un pas dans sa direction.

*« L'autre est partout. Tous ses visages -femme, homme, enfant, étranger...- me reflètent le mien.*

*Quoi que je tente, il m'est impossible de lui échapper. Il n'y a qu'une seule issue : oser de plein cœur la rencontre. » Christiane Singer*

Notre formation en thérapie sociale avec Charles Rojzman ([www.institut-chalresrojzman.com](http://www.institut-chalresrojzman.com)) nous a servi de guide conducteur à toute cette approche.

Frédéric Roth  
Directeur  
Institut Mieux vivre Ensemble  
[www.mieuxvivreensemble-fredericroth.com](http://www.mieuxvivreensemble-fredericroth.com)