

Mélancolie des groupes

[Endnotes] Traduit de l'anglais par Adrien Fischer.

Éditions La Tempête.

Fiche de lecture du Chapitre 4 :

Une théorie des groupes et une théorie de la pensée

Dans les fonctionnements de groupes, il y a des aller-retour entre des **mécanismes conscients** (le groupe objectif, centré sur sa tâche) et **inconscients** (mécanismes de défense). Ce n'est pas possible de rester toujours concentré sur son travail. Toutefois, on a tendance à évacuer les mécanismes inconscients (informels) pour une volonté d'efficacité.

Il y a alternance entre deux phases qui reviennent toute la vie, autant à l'échelle personnelle que groupale : depuis la naissance, on oscille entre des positions d'agir et réflexives.



La POSITION D'AGIR consiste à projeter, mettre à l'extérieur de soi un sentiment trop fort, pour sortir de cet état, le poser quelque part et pouvoir continuer à agir.

La POSITION RÉFLEXIVE consiste à rassembler les sentiments, accepter l'ambivalence, avoir une vision du monde plus globale, avec du recul. Cela permet l'analyse et la pensée.

Dans la première position, l'être humain scinde les choses en bon et mauvais. Il s'identifie au bon et éjecte le mauvais. Il garde ainsi distinct ses sentiments d'amour et de haine. Quand ce qu'il désire, ou ce dont il a besoin est absent ou lui est refusé, il ressent de la haine et considère que ça ne vient pas de la même personne que celle qui lui offre satisfaction et pour laquelle il ressent de l'amour.

Ce clivage des sentiments amènent à ressentir soit de l'idéalisation, soit du dénigrement. C'est propice à l'action, mais pas à la pensée.

Dans un 2nd temps, l'être humain réunit les sentiments, le bon et le mauvais, peut ressentir de l'ambivalence, cela passe par une « position dépressive », du fait de prendre conscience qu'il a eu des sentiments hostiles envers la personne qu'il aime.

Quand on ressent de l'anxiété dans la première position, elle est liée à la crainte de sa propre annihilation. Dans la deuxième, l'anxiété vient du souci pour l'autre.

La conscience de l'impact de ses propres actions sur les autres peut être douloureuse et ramener à une position antérieure.

Il s'agit d'un processus continuement actif dans la vie d'une personne, ce sont des manières d'appréhender la réalité et de donner forme à son expérience, chacune ayant sa propre qualité d'être.

Qu'est-ce que la pensée ?

Le groupe (tout comme la personne) alterne entre

la recherche de connaissance

et

l'évitement de la connaissance.



Apprendre à connaître,
chercher à établir une relation de connaissance
nécessite de l'exploration, de l'ouverture,
de la prise de risque.

C'est en acceptant **la frustration que suscite nécessairement la non connaissance** (phase obligatoire avant de connaître) qu'il peut y avoir une évolution dans sa pensée.

Le mécanisme d'empêchement à la connaissance est en fait un évitement de la frustration de ne pas connaître, un évitement de la connaissance de l'autre (qui n'est pas contrôlable), une fuite de la relation transformatrice qui consiste à apprendre.

C'est l'impression que l'on connaît déjà, c'est une accumulation de savoirs mais sans changement de la pensée.

L'attitude morale entrave le processus de compréhension. Affirmer qu'une chose est mauvaise revient à prétendre connaître cette chose tout en se distinguant de

ses aspects négatifs. Cela dispense de fournir l'effort nécessaire pour comprendre sa complexité et ses contradictions.

Dans **la société capitaliste**, il y a évitement de la connaissance et donc attaque contre la relation. Le mécanisme de défense à l'œuvre est de détourner le regard de la catastrophe en cours, car cette vérité est émotionnellement intenable.



Quand il y a un débordement émotionnel, c'est parce que le groupe n'est pas **contenant**.

Quand le groupe est contenant, **la frustration de l'incertitude est supportable**, et **on peut penser quelque chose de nouveau**. On pourrait croire que la pensée c'est abstrait, cognitif, mais en fait on pense à partir de nos expériences émotionnelles. Et pour penser, on a besoin de contenants.

La contenance serait **le mouvement** entre

l'incertitude,

la recherche de connaissance,

la frustration de ne pas savoir ,

et l'espoir dans le fait que le sens adviendra.

La contenance est ce qui permet le processus de tendre vers, de **ne pas être figé** dans l'une ou l'autre posture (connaissance ou évitement).

Face aux mécanismes **de projection et d'agir**, il y a besoin d'aide pour contenir ses angoisses, transformer ses sentiments, supporter la frustration et pouvoir penser.

Les autres, tout comme le groupe, peuvent avoir des rôles de contenants. Le groupe dans les moments où il est contenant, aide à développer la pensée.



Chez le bébé, quand il y a un **besoin** et un état d'attente de satisfaction, cela fait naître une première conception (amorce de pensée). Si l'attente reste supportable, cela devient une pensée.

La pensée se produit par la relation ou l'interpénétration d'un élément avec un autre pour en produire un 3ème, selon un modèle hiérarchique qui devient de plus en plus abstrait et construit. Ces connexions revêtent un aspect émotionnel.

La pensée, les théories, **s'enracinent dans l'expérience** qui est d'abord d'ordre émotionnelle. Supporter de ne pas savoir, être mis au défi émotionnellement, rend possible la croissance mentale (toujours relié à l'émotionnel de l'expérience de départ).

L'état permettant d'apprendre demande de modifier le dispositif à partir duquel on élabore un sens au monde.

La connaissance nécessite de **supporter l'incertitude**, cela est possible selon le climat émotionnel.

Il faut remettre en question son propre cadre, déstructurer sa théorie en vigueur (son contenant).



Alternance des positions réflexives et agies

Dans les **moment de conflits**, le groupe doit être capable de lâcher la rigidité. Il s'agit de garder espoir (car à ce moment là on n'a aucune certitude) de parvenir plus tard à remettre du sens et de la cohérence.

Dans les moments de crise, la position stable (état qui procurait une confiance morale) a été délaissée pour un état moins stable qui produit un inconfort émotionnel, un désespoir, une sensation de persécution (divergences, scissions). C'est une menace de catastrophe pour le groupe.

Ces moments sont plus ou moins contrôlés et peuvent conduire à un état dépressif qui peut soit être porteur (se mettre en posture réflexive et intégrer des nouveaux éléments) soit ramener vers un état régressif (plus immature).

La **position d'agir** peut être essentiel à des moments, elle est créative, permet l'expérimentation.

D'autres fois, elle renforce la scission (les groupes politiques ont une propension à ce fonctionnement), elle est défensive, permet de garder le contrôle, continuer d'agir sans se

questionner et donc ne permet pas d'intégrer des nouveaux éléments de connaissance.

La **position réflexive** permet la pensée mais peut empêcher l'action.

Elle est du côté de l'incertitude.

La lutte est plutôt une position active contrôlée. Il est intéressant de **savoir aussi accepter la phase d'introspection dans la lutte**, c'est parfois incompatible car provoque le doute et la peur, qui ne permettent plus de trouver l'énergie nécessaire à l'action.



En effet, quand le groupe est face à une expérience qui remet en question son cadre, il faut supporter la dissolution et la menace de disparition du sens et garder espoir dans l'émergence de la connaissance. Cela nécessite de faire appel à une capacité négative, à **supporter l'attente passive**.

Parfois on agit plutôt que de penser et on élimine les éléments perturbants (exclure plutôt qu'incorporer le matériel nouveau). C'est défensif quand on veut éviter plutôt que supporter la frustration.


Parfois il est nécessaire de **s'abstenir** de prendre une décision et d'agir tant qu'on n'est pas capable, par l'émergence d'un fait nouveau, de trouver un ordre au chaos, pour recomposer une nouvelle totalité (par exemple la posture d'auto-analyse amène à éviter la scission).

Mais on peut aussi mobiliser les mécanismes inverses de manière saine :

« Quand on est immergé dans un conflit, la réalité n'est pas une donnée qu'il s'agirait de comprendre de façon dépassionnée, mais un processus de devenir au sein duquel on doit s'engager. Ce qui était l'action sur et dans le monde c'est une passion (colère, chagrin, espoir)

qui repose sur un certain degré de scission. Nous ne pouvons pas nous contenter de demeurer dans le doute et l'incertitude que présuppose le mouvement vers la maturité de la position dépressive, il y a des moments où nous devons prendre le risque d'agir » pour nous engager dans un ligne de conduite qui en exclut d'autres (lignes de conduite).

Le contenant émotionnel permet l'alternance entre pensée et agir. La contenance ce serait **permettre à l'émotionnel de se transformer en pensée, puis en agir pensé** (plutôt que d'agir de manière passionnée).



Ce qui permet à un groupe d'être contenant : des exemples

- **laisser le temps** (dans une situation problématique). Le temps permet d'accepter le changement
- **garder espoir**, confiance dans l'arrivée de la signification face à quelque chose qu'on ne comprend pas
- **culture commune de tolérance** : être tolérant dans les périodes un peu immatures, qui sont des phases. (Par exemple, éviter de stigmatiser les personnes qui ont des comportements critiquables, avec peu de recul.)
- **dissocier les espaces** pour traiter chaque chose dans des groupes différents : des cadres pour décider, d'autres d'échanges émotionnels par exemple... Pour éviter que trop d'enjeux ne se mélangent

- développer une **culture de la méta-analyse** et apprendre des expériences du groupe
- **agir après réflexion** (en pesant les conséquences)