

# Thérapie de groupe

L'expression **thérapie de groupe** désigne une psychothérapie durant laquelle un ou plusieurs thérapeutes traitent plusieurs patients en même temps.

Le traitement en groupe révélerait des effets positifs qui ne seraient pas obtenus lors de sessions individuelles. La thérapie de groupe se présente généralement sous la forme d'expressions verbales, de dialogues mais utilisent parfois des pratiques impliquant les émotions ou le corps, comme dans le psychodrame ou le jeu de rôles. Une certaine place y est laissée à l'improvisation.

## Historique

Dans les années 1930, des schizophrènes ont été réunis de manière expérimentale dans des groupes à Vienne.

En Californie, en 1962, est fondé l'Institut Esalen dans le but de favoriser les rencontres entre les diverses formes de thérapies. Ces dernières se présentant comme différentes de la psychanalyse et du comportementalisme. Ces nouvelles thérapies n'arrivent en France qu'au début des années 1970.

En 1972, création d'un « centre de développement du potentiel humain », de la psychologie humaniste, qui introduit les méthodes dites de Gestalt, Biorythme, Training autogène, etc.

En 1982, création de l'association du cri primal à partir de la théorie d'Arthur Janov.

Didier Anzieu mène à cette époque une étude sur la dynamique des groupes. Il amorce l'idée du psychodrame<sup>1</sup>.

Il existe aujourd'hui plus de 300 théories de la psychothérapie sans base théorique commune. Seules quelques-unes ont fait l'objet d'évaluations selon le modèle scientifique : les thérapies psychanalytiques, cognitivo-comportementales, systémiques et EMDR. Depuis les années 1980, un certain nombre parmi les autres sont critiquées, principalement pour leur utilisation potentiellement abusive par des thérapeutes non ou mal formés.

## Objectifs

La thérapie en groupe permettrait aux participants de vérifier leur relation aux autres ou encore d'apprendre à s'intégrer à un groupe ou à vivre socialement. Les méthodes d'écoute, de reformulation, de questionnements et les jeux de rôles donnent au thérapeute la possibilité d'aider l'expression du participant et le dépassement de ses

inhibitions<sup>2</sup>. Il arrive que les membres d'un groupe se réunissent autour d'une même difficulté (boulimie<sup>3</sup>, anorexie, alcoolisme).

## Pratiques

- techniques d'expression orale : thérapie par le récit, le cri, le rire, cri primal.
- techniques d'expression corporelle : sophrologie, relaxation, mime.
- techniques par le toucher : massage.
- techniques d'expression plastique, musicale, écriture, ou théâtrales : psychodrame, jeu de rôle.

## Liens Connexes wikipedia

[Psychothérapie](#)

[Thérapie de groupe cognitivo-comportementale](#)

[Thérapie primale](#)

[Psychodrame analytique de groupe](#)

[Dynamique de groupe](#)

## Références

1. ↑ La dynamique des groupes restreints, PUF-quadrige, 2007, ISBN 2-13-055887-9
2. ↑ therapie groupale groupe formation infirmiere psychiatrie adulte theorie psychiatrique [archive]
3. ↑ Boulimie et thérapie de groupe [archive]