



## La vie émotionnelle dans les groupes

Nous ressentons de la peur quotidiennement, souvent de manière suffisamment légère pour ne pas même s'en apercevoir. C'est une émotion qu'il nous est difficile de reconnaître en nous. Dans notre culture, nous avons plutôt appris à la dissimuler. Qui pense et dit avoir peur d'être agressé ? La peur, dans notre contexte social, se limite trop souvent à cette menace de l'agression physique, alors que nous sommes aussi habités par la peur du jugement, la peur de l'inconnu, la peur d'être rejeté ou de ne pas être aimé, celle d'être insulté ou manipulé, des peurs moins visibles mais tout aussi handicapantes... Elles sont du domaine de l'appréhension mais restent néanmoins des peurs, parce qu'elles naissent d'une sensation de danger.

### *Les peurs*

Les peurs, dans la mesure où celles-ci empêchent l'individu d'avoir des relations sereines avec les autres, doivent être conscientisées et apaisées : la peur engendre en effet des phénomènes de protection qui peuvent être autant de barrières à une relation authentique avec autrui, empêchant 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.

Ces peurs nous les connaissons déjà, nous les avons ressenties tout au long de notre histoire personnelle, dans notre famille, sur les bancs de l'école et elles sont aujourd'hui réactivées par les craintes et appréhensions liées à la vie en société. Elles ont ainsi pu naître des pressions parentales, d'un père très exigeant, d'une mère dévalorisante ou culpabilisante, d'une insécurité matérielle vécue dans la famille, d'un manque de cadre et de sécurité, de trop de cadre ou de sécurité. Hors de la famille, à l'école ou dans l'entourage proche, l'enfant ou l'adolescent peut aussi être touché par certaines pressions exercées sur lui, par des manques ou des expériences douloureuses.

Les peurs révèlent toujours des besoins de base non satisfaits. Si ces derniers étaient comblés, l'individu ne pourrait pas nourrir de telles craintes, elles disparaîtraient. Les besoins liés à ces peurs sont identifiables : on en dénombre quatre : le *besoin de sécurité* qui concerne l'intégrité physique de la personne, le *besoin d'amour et d'appartenance*, le *besoin de reconnaissance et de valorisation* et le *besoin de sens et d'accomplissement de soi* et d'orientation dans le monde qui est un besoin de sécurité psychique. Ces besoins ne sont pas davantage satisfaits dans notre vie sociale et professionnelle en tant qu'adultes qu'ils ne l'étaient dans notre enfance, ce qui réveille précisément nos peurs, parfois d'une manière disproportionnée du fait que les dangers que nous percevons dans le contact avec les autres sont exagérés voire fantasmés sur la base de nos expériences et blessures passées. Ces blessures, les phrases et les attitudes jugeantes ou méprisantes peuvent conduire alors à une auto-dévalorisation, la diabolisation de soi ou des autres ou à l'enfermement dans une position victimaire.

Dans tout groupe, on retrouve des peurs fondamentales qui sont toujours les mêmes et existent en écho et en réaction aux quatre besoins qui précèdent : la *peur d'être attaqué, agressé*, la *peur d'être rejeté, exclu*, la *peur d'être jugé, méprisé* et enfin, la *peur d'être manipulé ou culpabilisé*. Ces peurs-là, bien évidemment ne sont presque jamais exprimées spontanément et ne sont même pas toujours conscientes. Dans un groupe, face à des personnes nouvelles, inconnues, ces peurs reviennent en force et s'expriment en jugements, en préjugés, en accusations. « Celui-ci est méprisant, hautain, supérieur », qui signifie : « j'ai peur d'être jugé par lui, méprisé ». « Celle-là est violente, méchante, agressive », qui signifie : « j'ai peur qu'elle me fasse du mal, qu'elle me rentre dedans, qu'elle me brutalise ou qu'elle se mette en colère ». Ou encore cette mère de famille qui aura peur de parler librement devant des enseignants parce qu'« ils sont plus instruits, ils parlent mieux le français », qui indique qu'elle a peur de ne pas bien s'exprimer et d'être méprisée par eux. D'autres enfin auront peur de parler de certaines personnes ou situations par crainte d'être vus comme « racistes » ou « fachos », etc. En réagissant ainsi à nos peurs, nous contribuons ainsi à **forger des préjugés** qui sont souvent partagés par des groupes entiers, se répètent et que nous risquons toujours plus de prendre pour la réalité.

### ***Les masques pour cacher les peurs***

Dans un groupe qui rassemble des individus qui ne se connaissent pas ou peu, nous constatons *trois phénomènes* qui sont systématiquement à l'oeuvre et dont la fonction est de se protéger de ses peurs face aux autres et face au collectif. Les manières péremptoires de catégoriser les autres et de les accuser est rarement l'expression authentique et nuancée de ce que sont les gens dans un groupe. Il s'agit en somme de masques que nous portons tous face à l'inconnu et à la menace que représente le groupe. Porter un masque consiste à jouer un rôle pour ne pas se montrer tel que l'on est. Cela sert à essentiellement à présenter aux autres, soit ce que l'on pense qu'ils espèrent voir en nous, soit ce que l'on pense qui va nous protéger d'eux. Il s'agit souvent de facettes de nous-mêmes qui ont été valorisées, appréciées ou des forces et des qualités qui nous ont tirés d'affaire dans des situations difficiles et dont on a fait une force. Dans un contexte de groupe, personne ne montre sa vulnérabilité et encore moins ses peurs d'entrée de jeu. Ce phénomène est paradoxal : on porte un masque pour se protéger mais, en fait, on suscite ainsi les peurs des autres ou leur violence. Telle personne va exagérer sa valeur et son utilité sociale. Telle autre va se déprécier exagérément. Telle personne va s'enfermer dans le mutisme, telle autre dans une bêtise feinte. Telle personne va afficher son mépris pour les autres, telle autre va systématiquement s'opposer ou, au contraire, se soumettre à l'autorité.

Dans une de nos formations, les stagiaires les ont identifiés comme suit : « *le feu* » pour l'un d'entre eux qui s'enthousiasme fort, se met en colère dès que quelqu'un dit quelque chose, que l'on n'ose pas approcher. Il jouait l'énergie imprévisible. « *Le rideau* » qui ne montre rien, cachant ses émotions, qui elle est. « *Le rocher* » pour une personne se montrant insensible, inabordable. « *La poupée* » pour une jeune femme se montrant seulement jolie, agréable, qui ne pense pas. « *La vertu* » pour une personne se montrant très généreuse, qui aide incessamment les autres. « *Le savoir* », la personne qui sait tout, le puits de science. « *Le petit enfant* », la personne innocente, faible et fragile. Évidemment, derrière tous ces masques se cachaient à chaque fois une toute autre personne. Derrière « *le feu* » par exemple, se cachait un grand désespoir...

### ***Les clans et la création des boucs-émissaires***

La seconde attitude consiste à se rapprocher des personnes qui nous font le moins peur, se regrouper entre personnes « sympathiques », en clans d'affinités, de valeurs, de milieu, de métier, de sexe identiques. Ce phénomène commence dès l'école. Dans une classe en effet, n'importe quel enseignant pourra remarquer ces « regroupements » : les bons élèves d'un côté, les turbulents de l'autre, les filles avec les filles, les garçons avec les garçons, etc. Dans la vie adulte, nous procédons de même, nous allons naturellement et de préférence vers ceux qui nous font le moins peur, avec qui on se sent des affinités. Parfois aussi, quand les fonctions sont mélangées, on se regroupe par profession : les policiers d'un côté, les travailleurs sociaux de l'autre, etc. On peut aussi se rapprocher intuitivement vers ceux qui nous paraissent plus sympathiques, bienveillants à notre égard. Il se forme ainsi des sous-groupes, des clans qui à la fois créent une apparente harmonie entre eux, une sorte de fusion relationnelle tout en s'éloignant progressivement des autres groupes, développant des préjugés souvent erronés ou pour le moins peu nuancés à leur sujet et les renforçant jusqu'à les voir comme des menaces ou des ennemis potentiels.

La conséquence de ce phénomène est que le groupe en question (la classe, l'équipe, le groupe de coopération) contient des petits groupes internes, séparés les uns des autres. Le groupe lui-même n'est alors pas constitué et ne peut entrer en coopération pleinement. Les sentiments, les confidences, les vérités vont s'échanger seulement entre certaines personnes sans échange avec les autres. Il se passe la même chose que pour l'individu se réfugiant derrière un masque : la vérité est cachée aux autres. Or, sans informations réelles et sans confiance, **la coopération est illusoire.**

Ainsi, on va tout faire pour éviter d'affronter les peurs et les dangers présents entre les individus ou entre les clans, par peur que le conflit éclate et par recherche d'harmonie qui nous rassure et répond à notre besoin de sécurité. Les problèmes persistant néanmoins, la tentation grandit alors trouver des boucs-émissaires, des individus souvent ou un groupe minoritaire, qui constituent la cause de tous les problèmes. Les personnes vont exprimer tour à tour leur sentiment d'être victimes de tel ou tel et vont s'accorder à voir en tel individu quelqu'un de malveillant, de manipulateur, de défaillant, de chaotique, renforçant les différences entre le groupe et lui, en lui reprochant les mêmes choses, tout en minimisant et gommant les divergences et les nuances entre les autres membres du groupe entre eux.

### ***Soumission et rébellion***

Finalement, l'insécurité et les peurs qui demeurent présentes dans le groupe vont renforcer une relation de soumission ou de rébellion à l'autorité. La dépendance de départ vis-à-vis du *leader*, du chef, du formateur, crée une soumission qui se renforce à condition que l'autorité soit investie positivement par les membres du groupe, car elle répond à leurs besoins et à leurs attentes, étant souvent idéalisée. Par contre, il arrivera que le groupe ou que certains membres du groupe s'opposent, se sentent abandonnés, jugés ou désapprouvent ce que fait ou dit l'autorité et peut se rebeller et la délégitimer. Ce qui est caractéristique du groupe où dominent les peurs, c'est que **la critique et le conflit constructifs dans un rapport d'autonomie ne sont pas possible avec l'autorité** qui est alors vue de façon manichéenne soit comme un bon parent, idéalisée et on s'y soumet de manière systématique, soit comme un mauvais parent, diabolisée et on se rebelle contre elle.