

Traduction de Daniel Le Bon
Préface de André de Peretti
Nouvelle préface de Edmond Marc
Carl R. Rogers

Les Groupes de rencontre

Animation et conduite de groupes



interéditions

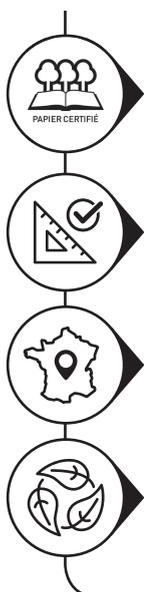
Traduction autorisée de l'ouvrage publié en langue anglaise
sous le titre *On Encouter Groups*

© 1970, par Carl Rogers et © 2005 par Natalie Rogers
Cet ouvrage a initialement paru aux éditions Bordas
dans la collection « Sciences de l'éducation »
dirigée par G. Ferry et J.-C. Filloux

La première édition en langue anglaise
a été publiée par Harper Collins (USA)

Couverture : Studio Dunod - Elizabeth Riba

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :

- 
- Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.
 - Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.
 - Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.
 - Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2024 pour la nouvelle présentation.
interéditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-7296-2426-2

Préface à l'édition 2006

UN FRANC-TIREUR

Edmond Marc

QU'Y-a-t-il de nouveau en psychologie ? À cette question, je répondrais volontiers « Carl Rogers ».

En effet, cet esprit profondément original, qui a dominé la psychologie américaine du vingtième siècle, n'a pas pris une seule ride. Aujourd'hui encore, il a le pouvoir de bousculer les idées reçues et de remettre en cause bien des dogmatismes. Ses apports novateurs gardent une grande fraîcheur et ont toujours la capacité de susciter la réflexion et le débat.

Pourtant, il a été reçu en France de façon paradoxale. Alors qu'il a marqué de son empreinte de nombreux domaines comme l'entretien, la psychothérapie, la pédagogie, les pratiques groupales, etc., il reste pour une part méconnu. Cela tient à de multiples facteurs qui relèvent, en partie du contexte culturel français, mais aussi des caractéristiques de l'homme et de sa pensée.

La psychologie, en France, dans la seconde moitié du vingtième siècle, a été fortement dominée par la psychanalyse. Son hégémonie s'est étendue sur l'université, les institutions de soins, la formation, les médias. Elle n'a guère laissé de place à d'autres approches. Face à la sophistication du discours psychanalytique, notamment dans sa version lacanienne, Rogers a semblé aux intellectuels français trop simple, trop clair, trop proche de l'expérience quotidienne. L'originalité de sa pensée qui ne s'exprimait pas dans le langage convenu du freudisme, était souvent méconnue ou rejetée. L'université, tout en ne pouvant ignorer

sa notoriété et la fécondité de ses apports, a toujours montré à l'égard de cet « étranger » une profonde réserve.

Rogers porte lui aussi une certaine responsabilité dans ces réactions. Épris de liberté, défendant farouchement son indépendance, il n'a voulu adhérer à aucune école et encore moins en fonder une. Lui qui a fait une brillante carrière universitaire ; qui, à 45 ans, était président de la prestigieuse Association américaine de psychologie ; lui le psychothérapeute universellement célébré, le chercheur reconnu, le chef de file du courant de la « psychologie humaniste », a pu écrire dans son autobiographie : « Je n'ai jamais appartenu à aucun groupe professionnel ». Il se voulait libre de toute attache. Sitôt qu'une institution, un laboratoire ou une équipe qu'il avait mise en place commençait à fonctionner efficacement, il passait à une autre expérience : « Cette absence d'appartenance, a-t-il souligné, m'a laissé toute liberté pour dévier, pour penser de manière indépendante ».

Au cours de ses études universitaires, il avait pris ses distances, sans heurts violents mais avec détermination, à l'égard de sa famille protestante et des croyances religieuses qu'elle lui avait inculquées. Il a construit sa pensée en puisant très librement dans de nombreuses sources d'inspiration mais sans s'inféoder à aucune. Il parlait de sa chance de n'avoir jamais eu de « maître à penser ». De même, bien qu'entouré de collègues et d'amis, participant à de nombreux groupes, il a recherché et cultivé une certaine solitude ; il aimait citer le proverbe : « Celui qui voyage seul, voyage plus vite ».

Rogers est ainsi un nomade de la pensée qui échappe aux classifications habituelles : il est passé de la théologie à l'histoire et à la psychologie, de la psychiatrie de l'enfant à la pédagogie, de la pratique clinique à la recherche et à l'épistémologie, de la thérapie individuelle à la thérapie de groupe, de la philosophie à la plongée sous-marine (un de ses loisirs favoris).

Cependant, il ne s'agit pas là d'une forme d'instabilité ou d'éclectisme. Il s'est efforcé au contraire de jeter des ponts entre tous ces domaines, poursuivant toujours une même réflexion : comment la relation interpersonnelle peut-elle être source de transformation ?

Il se reconnaissait également un certain talent pour rendre autrui psychologiquement libre et se définissait souvent comme un « facilitateur » de développement : « J'accorde beaucoup de prix à cette capacité que j'ai de faciliter un changement, de libérer les gens pour leur permettre d'évoluer ». On ne se fixe pas une telle visée d'émancipation sans se heurter à des résistances. Rogers les a connues de son vivant de la part des milieux psychiatriques, des institutions académiques, de ses

collègues psychologues. Il a cherché à les contourner plutôt qu'à les affronter. Homme de dialogue, il s'est toujours laissé guider par son expérience et ses convictions intimes, plutôt que par la doxa et les « opinions autorisées ». Il était confiant dans la capacité des individus et des institutions à se transformer. La question du changement et du développement personnel, en lien avec la communication à autrui, est donc au cœur de sa vie et de ses recherches et constitue l'unité fondamentale de sa démarche.

Ce qui fait aujourd'hui encore l'actualité de Rogers, c'est d'avoir su dégager, à partir de sa pratique thérapeutique, une conception novatrice de la relation d'aide ; cette conception a débordé largement le champ de la thérapie pour féconder des domaines aussi variés que la pratique de l'entretien, la relation pédagogique, la formation, l'animation des groupes, l'intervention psychosociale, le développement personnel, l'éducation... Il n'est guère de psychothérapeute, de clinicien, de formateur, de psychologue qui, même s'il l'ignore, ne doive quelque chose à Rogers.

Soucieux autant d'action que de théorisation, il a recherché les conditions optimales pour que la relation d'aide puisse être efficiente. Elles peuvent se résumer en quelques grands principes que je rappellerai brièvement.

Le plus connu, la *non-directivité*, a souvent été mal compris et présenté comme une forme de laisser-faire, de passivité ou de neutralité. C'est, au contraire, une attitude active encourageant l'interlocuteur à exprimer librement ses attentes, ses perceptions, ses émotions, ses désirs et ses choix ; elle amène le psychologue à s'abstenir de toute pression, de toute tentation d'imposer son point de vue, ses propres options et ses orientations. Elle l'invite à faire confiance aux capacités du sujet à l'autodétermination et au développement. Il se contente de l'accompagner et de le soutenir dans sa démarche. Le principe de non-directivité implique un sujet toujours responsable de lui-même et de ses décisions, l'« aidant » ne pouvant assumer cette responsabilité à sa place.

Une telle orientation s'exprime à travers une attitude d'*écoute active* et de *compréhension empathique*. Les composantes de cette attitude sont un intérêt authentique pour autrui, un effort pour entrer dans son univers cognitif et affectif, une capacité à éprouver et à partager ses pensées et ses sentiments. L'aidant doit éviter les extrêmes de la froide réserve ou de la surimplication. Il s'efforce de créer « un lien caractérisé par la chaleur, l'intérêt, l'émotion sympathique et un degré clairement et nettement limité d'attachement affectif ». Tout cela contraste nettement avec la « neutralité » psychanalytique qui a évolué de plus en

plus vers la distance, la frustration, l'inexpression affective et l'écoute silencieuse.

La *congruence* et l'*authenticité* sont des qualités essentielles chez l'aidant qui ne peut se réfugier derrière un masque professionnel : « Mon intervention est plus efficace, souligne Rogers, quand j'arrive à m'écouter et m'accepter et que je puis être moi-même » ; il ne sert à rien de feindre la sympathie si je me sens hostile ; de faire comme si je comprenais alors que je suis dans la confusion. L'authenticité du thérapeute est une condition essentielle pour que le patient puisse à son tour y accéder et « devenir ce qu'il est ».

Une autre condition est l'*acceptation inconditionnelle*. Pour être pleinement lui-même, le patient a besoin de ressentir que tout ce qu'il est peut être accepté par le thérapeute ; même les sentiments qu'il refuse parce qu'il les trouve coupables, honteux ou répugnants. Il s'agit donc bien, pour l'aidant, de créer un climat de confiance et d'accueil qui permette au sujet d'exprimer librement toutes les facettes de sa personne sans se sentir jugé ou rejeté. Ce qui implique que lui-même n'ait pas peur et ne se sente pas menacé par certains traits de la personnalité du patient. Cette attitude revient à *confirmer* l'autre à la fois dans ce qu'il est aujourd'hui et dans ses potentialités futures.

Il y a une cohérence forte entre ces différents principes (non directivité, compréhension empathique, congruence, acceptation) ; ils engendrent un climat propice qui va permettre au sujet de découvrir son identité, de pouvoir l'exprimer librement et de faire l'expérience d'une relation authentique et positive à autrui. Dans cette optique, la relation thérapeutique n'est plus un moyen en vue d'une transformation : elle est en elle-même une expérience de changement et de développement permettant de vivre une autre forme de relation à soi-même et à autrui.

On peut saisir maintenant ce qui fonde cette nouvelle conception de la relation d'aide que Max Pagès appelle avec justesse la « révolution rogérienne ».

C'est d'abord la *centration sur la personne* et sur la relation interpersonnelle et non sur le problème (pathologie, symptômes, complexes...). L'aidant approche l'autre dans sa globalité d'être et comme alter ego, et non comme un cas ou une somme de mécanismes. À cet égard, Carl Rogers est le véritable fondateur de la psychothérapie relationnelle et humaniste.

La relation thérapeutique est davantage une *rencontre* entre deux personnes, une *expérience émotionnelle et affective* qu'une démarche technique et intellectuelle. Car ce qui entrave le développement du

patient tient peu au savoir cognitif et plus au fait que le fonctionnement rationnel est perturbé par des mouvements émotionnels.

Ces perturbations se révèlent dans l'« *ici et maintenant* » de la relation. Expression célèbre qui signifie que la centration sur la situation actuelle est plus importante que la reconstruction du passé ; car tout ce qui est significatif dans l'histoire du sujet continue à agir et à s'exprimer dans le présent de la situation thérapeutique. C'est à partir de l'expérience vécue dans ce cadre que la compréhension (*insight*) peut surgir avec une évidence et une force probante et permettre un changement dans les représentations, les sentiments et les comportements du patient.

On voit que Rogers, à travers ces attitudes et ces principes, a défini les paramètres d'une conception originale du processus de changement, différente des conceptions psychiatriques ou freudiennes. Il a ainsi ouvert une « troisième voie » qui s'est révélée particulièrement dynamique et féconde.

Pour l'élaborer, il s'est appuyé d'abord sur son expérience de la thérapie individuelle. Mais peu à peu, il s'est affranchi de ce cadre, trop proche encore du modèle médical ou psychanalytique en découvrant les potentialités très riches des groupes. Il raconte dans son autobiographie que la première fois qu'il en a pris conscience, c'est en participant comme étudiant à une association protestante dans laquelle il a vécu avec intensité le soutien et la maturation que peuvent apporter la camaraderie, la solidarité et l'échange entre pairs.

Cette expérience de jeunesse s'est approfondie par la suite à travers la pratique des groupes de formation, des équipes soignantes ou des réseaux de recherche. Toutes ces formes de coopération lui font découvrir progressivement les puissantes capacités évolutives et thérapeutiques des « groupes de rencontre ». Dans la dernière partie de sa vie, à partir des années soixante, il s'est jeté avec passion dans cette nouvelle aventure ; elle lui a fourni la matière du présent ouvrage, paru aux États-Unis en 1970.

Carl Rogers n'est pas l'« inventeur » du groupe de développement personnel. Il s'est appuyé sur de nombreuses expériences antérieures (le psychodrame de Jacob Moreno, le *Training-group* de Kurt Lewin, les groupes d'analyse transactionnelle d'Eric Berne, etc.). Mais il a appliqué à cette nouvelle pratique les principes qu'il avait élaborés dans la relation thérapeutique et a largement participé à son essor et à sa diffusion.

Le « groupe de rencontre » se situe au carrefour de la formation, du développement personnel et de la thérapie ; il constitue, à ses yeux « l'invention sociale qui a eu l'expansion la plus rapide du siècle et qui

est sans doute la plus puissante et la plus féconde ». Il apparaît incontestable aujourd'hui qu'elle a profondément bouleversé des domaines aussi variés que la formation aux relations humaines, la pédagogie, la créativité ou l'aide psychologique. Cependant, je n'insisterai pas davantage sur la portée de cet ouvrage, car la préface d'André de Perreti à la première édition française met très bien en relief ses apports majeurs. Je voudrais simplement témoigner de l'expérience intense et bouleversante que constitue le groupe de rencontre ; comme le dit très justement Rogers : « Dans un groupe de ce genre, l'individu en vient à se connaître lui-même et à connaître les autres plus complètement que cela ne lui est généralement possible dans ses relations sociales ou professionnelles. Il acquiert ainsi une intelligence profonde de son moi intime et de celui des autres, de ce « moi » qui d'habitude s'abrite derrière une façade ».

À travers ces quelques réflexions, j'ai voulu rappeler tout ce que nous devons à Rogers et souligner que son œuvre garde une valeur profondément vivifiante pour les psychologues, les formateurs et les psychothérapeutes d'aujourd'hui. Il ne s'agit pas cependant de l'embaumer ou de le transformer en gourou. Rien ne serait plus contraire à l'orientation fondamentale de sa pensée. Car son message essentiel est d'inciter chacun à découvrir sa voie en faisant confiance à sa propre expérience, « la seule chose dont l'homme puisse être sûr », et la seule base véritable de la connaissance de soi et des autres.

La pensée de Rogers est un antidote puissant à toutes les formes de conformisme, d'orthodoxie et de dogmatisme : « Ni la Bible, ni les prophètes – ni Freud, ni la recherche – ni les révélations émanant de Dieu ou des hommes – ne sauraient prendre le pas sur mon expérience directe et personnelle », affirme-t-il avec force.

La seule école que Rogers ait vraiment fondée, c'est celle de la liberté et de la responsabilité.

Edmond Marc
Professeur de psychologie
à l'université Paris X

PRÉFACE À LA PREMIÈRE ÉDITION FRANÇAISE (1972)

A. de Peretti

ON considère habituellement Cari Rogers comme un des spécialistes de la relation d'entretien et de conseil, en thérapie et en pédagogie. Il était agréable, par suite, pour certains de ses critiques, d'alléguer, à la légère, de son incompétence en matière de groupe et d'institutions (ces deux dimensions qui donnent à certains la possibilité de proposer présentement leur importance).

Désormais, s'il fallait faire des procès de tendance à Rogers, il faudrait trouver d'autres arguments. Car il est notoire, comme il le déclare lui-même, que, depuis plus de dix ans, et notamment dès son départ de l'Université, il a situé les deux pôles de son activité dans l'organisation de groupes intensifs et dans l'action au niveau des institutions éducationnelles.

Mais il y a groupe et groupe, dira-t-on (comme il y a thérapie et thérapie, pédagogie et pédagogie !). On voit actuellement fourmiller des modèles de situation et de théorisation sur les groupes (plus ou moins intensifs), et se manifester beaucoup de prétention au monopole de l'orthodoxie ou de la « profondeur » en groupe.

Le projet de Rogers ressortit à une autre détermination : vivant avec des groupes une suite d'expériences qui le passionne, il souhaite présenter sa perception. Et comme à son habitude il la présente en termes expérientiels.

C'est ainsi qu'il expose, tout d'abord, les caractéristiques du courant puissant qui pousse intervenants et participants à des expériences de groupe. Il décrit ensuite les formes des processus qu'il a observés dans sa praxis des groupes de rencontre ; et il essaie de présenter opératoirement celle-ci en exposant les problèmes qu'il rencontre lui-même, en

tant qu'animateur ou « facilitateur » de groupes de rencontre. Ceci fait, il met en relation la forme des groupes où il intervient et les phénomènes de changement qu'il constate dans les individus, les rapports interpersonnels et les organismes. Il revient alors sur les perspectives personnalistes qui sont les siennes afin d'étudier la consistance d'une personnalité en évolution et les caractères de sa solitude, tels qu'ils apparaissent dans une expérience de groupe intense.

Bien entendu, comme à son habitude, Rogers se retourne vers le champ de la recherche, analysant des travaux d'investigation et de validation (dont certains sont originaux par rapport aux habitudes de la psychométrie). Il en profite pour cerner de façon plus objective les problèmes rencontrés dans la pratique des groupes (et que trop de psychosociologues ne traitent malheureusement que par un surcroît d'allégations idéologiques). Son livre se termine enfin par une étude des aires auxquelles s'appliquerait sa méthodologie des groupes de rencontre. Il aborde, de ce fait, des questions particulières : notamment, comment établir un recrutement et une formation d'animateurs (ou plutôt de « facilitateurs ») de groupes de rencontre, de façon suffisamment fiable et économique, en vue de répondre correctement et rapidement à la demande massive d'expériences de groupe qui se manifeste de tous côtés (et particulièrement dans le monde de l'éducation) ? En recherchant une réponse mesurée à cette question, Rogers conclut son entreprise présente par une démarche témoignant, une nouvelle fois, d'un réalisme empreint à la fois de rigueur et de « non-perfectionnisme ».

Le lecteur trouvera, dans le présent ouvrage, le style spécifique de l'approche rogérianne. J'aimerais définir à nouveau celle-ci.

Elle m'apparaît, au premier chef, comme une *précaution inlassable contre de fausses complexités* (ces « nœuds gordiens » qui tiennent lieu, en Occident, de « tigres en papier », et qui sont incessamment évoqués afin de dissuader des procédures directes et des intentions avouées !).

Contrairement à beaucoup de « Précieux Ridicules » de notre époque (qui se grisent d'« herméneutique » et se contractent à force de ronds de jambe), Rogers se laisse inspirer par son bon sens rural : il se détermine à aider, oui « aider », les individus pour qu'ils dégagent leurs personnalités ; et il ne se scandalise pas que des sentiments, non seulement agressifs mais même positifs (pourquoi pas ?), émergent dans des relations interpersonnelles, ou dans le transfert groupai. Il ne fait pas grise mine à la « catharsis », et ne se pique pas de promouvoir des délais indéfinis à une relation d'évolution. Le progrès des personnes dans leur autonomisation lui sied : et voilà qu'il prétend y parvenir,

approximation par approximation, grâce au paradoxe d'une expérience de groupe où les pressions de conformité sont inversées.

On voit apparaître ici un deuxième aspect de la démarche rogé-rienne : elle est toujours sise au centre de *paradoxes*. Pour le présent, le paradoxe est d'assurer la croissance de l'identité personnelle par la voie de l'altérité intensifiée. Le paradoxe est encore de soutenir la fluidité des devenirs personnels par le recours à une forme particulière d'expérience de l'« ici et maintenant » au sein d'un groupe. Il est aussi de conjointre la croissance de la sensibilité et raffinement de l'intelligence, l'élucidation de valeurs de plus en plus personnelles et la comptabilité grandissante d'individus très différents. Plus généralement, Rogers, comme à son habitude, associe, dans une interférence contrôlée, la pratique et la recherche, l'instant et le devenir, la non-directivité et l'intervention délicate, la centration sur autrui et l'implication non défensive de soi-même.

Volonté de non-complication et cependant texture paradoxale : j'aimerais situer aussi une troisième caractéristique, consé- quente aux deux premières, dans une préoccupation de *subtilité*. Je suis frappé, en relisant les écrits de Rogers, de constater combien revient fréquemment sous sa plume la considération de la subtilité (qu'on n'a pas toujours relevée, ni surtout suivie !). Elle se découvre pourtant dans l'ingéniosité des dispositifs de recherche et d'étude ou d'exercices qui ont apporté des renouvellements notoires en psychologie sociale, dans le domaine des communications, en thérapie ou en pédagogie. On la retrouve à la racine des concepts célèbres (et souvent parodiés ou dénoncés avec quelque tartufferie) de « congruence », de « regard positif incondi- tionnel » et d'« empathie » ou de « compréhension » référés à des conduites techniques cohérentes. On la découvre dans les modes très variés, très libres, de ses interventions en relation duelle, en situation de groupe ou dans l'enseignement et les séminaires (et notamment dans les modalités de reformulation modulées en « miroir » ou en « écho »).

Et cette approche évite de constituer les rôles (psychosociologiques ou autres) en termes de barrières et de hauteur ou de domination : on verra comment, parfois, dans la réversibilité des échanges, il peut advenir que ce soit les participants d'un groupe qui apportent aide à leur animateur, provisoirement et inhabituellement, en difficulté — pourquoi pas ? Cette réversibilité n'est pas contradictoire à la spécificité d'un rôle exercé, si celui-ci demeure dans la non-complication, le paradoxe mais aussi la subtilité.

Je fais le vœu que beaucoup de lecteurs trouvent inspiration à la lecture de cet essai sur une praxis de groupe. Soit qu'ils se sentent invités

à développer leur propre façon d'être avec plus d'originalité mais aussi en regard de plus d'alertes : soit qu'ils mesurent délibérément leur distance avec la problématique rogérienne, tout en se posant à eux-mêmes des questions, ne serait-ce que sur les tentations d'intellectualisme, de complication, ou d'une manipulation réjective des personnes dans leur animation de groupe.

Je le dirai crûment : le projet de Rogers dans son travail en groupe est sain, même s'il est habilement raffiné ; il est fortifiant, même s'il n'est pas conçu et concevable en termes de modèle unique du genre ; il ouvre des voies de recherche et d'exploration qu'il est attrayant de poursuivre.

Il communique en clair des interrogations et des modes d'intervention qui peuvent servir à stimuler et cultiver la problématique de chacun de ceux qui prennent en responsabilité la charge de conduire, de faciliter ou d'animer des expériences de groupe, quelles que soient celles-ci.

Il est de bon aloi que Rogers se garde d'une super-théorisation des problèmes de groupe, dont chacun sait qu'elle n'est pas encore possible. Mais il est tonifiant de voir, de son fait, une action vigilante, combattante, instituée sur le « chantier » du groupe « intensif ».

30 décembre 1972

A. de PERETTI

TABLE DES MATIÈRES

<i>PRÉFACE À L'ÉDITION 2006. UN FRANC-TIREUR</i>	V
EDMOND MARC	
<i>PRÉFACE À LA PREMIÈRE ÉDITION FRANÇAISE (1972)</i>	XI
A. DE PERETTI	
<i>AVANT-PROPOS</i>	XIX
1. Origine et étendue du mouvement général en faveur des « groupes »	1
Origine	2
Accents différents, formes différentes	4
Traits communs	6
L'évolution du groupe	8
D'où vient la rapidité de cette expansion ?	9
Crainte inspirée par ce mouvement	11
Conclusion	13
2. L'évolution du groupe de rencontre	15
Échecs, inconvénients, risques	37
Conclusion	41
3. Suis-je capable d'animer (de « faciliter ») un groupe ?	43
Philosophie implicite et attitudes profondes	44
L'établissement du climat	47
L'acceptation du groupe	48

Acceptation de l'individu	50
Compréhension empathique	51
Je « fonctionne » en tirant parti de ce que je ressens	52
Affrontement et feed-back	54
L'expression de mes problèmes personnels	55
J'évite la planification et les « exercices »	56
J'évite l'interprétation ou le commentaire de l'évolution	57
Le pouvoir thérapeutique du groupe	58
Mouvements et contacts physiques	58
Le point de vue de trois générations	59
Fautes dont je suis conscient	65
Un problème particulier	65
Comportement que je crois être « non facilitant »	66
Conclusion	68
4. Changements intervenus à la suite de groupes de rencontre : dans les personnes, dans les relations, dans les organisations	69
Changements dans l'individu	70
Changements dans les relations	71
Changements organisationnels	72
Fondement de ces conclusions provisoires	73
Exemple de changement individuel	74
Exemples de changement dans les relations	79
Exemple de changement au sein d'une organisation	81
5. La personne en train de changer : le processus tel qu'il est éprouvé	87
Le groupe et Ellen	88
Les changements intérieurs	89
Ma mère l'ogresse	91
Ellen envisage la séparation	91
Oser parler — et choisir	92
Branle-bas	94
Le fond de l'abîme	95
Déclaration d'indépendance	97

Le coût de l'indépendance	98
Crainte de l'indépendance	99
Affrontement et reconnaissance	100
Un deuxième coup dur	102
La croissance vaut-elle son prix de souffrances ?	102
Quelques idées pour conclure	103
Six années plus tard	104
Conclusion	107
6. Solitude et groupe de rencontre	109
La solitude intérieure	112
« Ce que je suis réellement, personne ne peut l'aimer »	114
Prendre le risque d'être soi-même	116
Conclusion	119
7. Ce que la recherche scientifique nous apprend	121
L'évolution interne du groupe de rencontre	126
Résultats	129
Étude phénoménologique des résultats	129
Commentaires	133
Mon avis personnel	138
Conclusion	138
8. Domaines d'application	139
Industrie	139
Églises	142
Gouvernement	142
Problèmes raciaux	142
Tensions internationales	143
Familles	144
Le fossé des générations	145
Institutions scolaires	145
Le « Projet Transition »	148
9. Formation d'animateur	153
Le Programme de La Jolla	154

Philosophie et politique générales	154
Sélection	156
Contenu du programme	157
Relations avec l'environnement local	161
Conclusion	161
10. Et dans l'avenir ?	163
Diverses possibilités	163
Conséquences au niveau individuel	166
Importance pour notre civilisation	168
Le défi à la Science	170
Valeurs philosophiques	172
Conclusion	172
<i>INDEX</i>	175