

# Les participants des cours de croissance personnelle : motifs de fréquentation et expérience des cours et consultation d'autres services de santé. Une étude exploratoire

Louis Lepage et Robert Letendre

Volume 23, numéro 1, printemps 1998

Autisme

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/032447ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/032447ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Lepage, L. & Letendre, R. (1998). Les participants des cours de croissance personnelle : motifs de fréquentation et expérience des cours et consultation d'autres services de santé. Une étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 23(1), 252–259. <https://doi.org/10.7202/032447ar>

## Communication brève

### **Les participants des cours de croissance personnelle : motifs de fréquentation et expérience des cours et consultation d'autres services de santé. Une étude exploratoire<sup>1</sup>**

---

**A**u Québec, les cours de croissance personnelle ont gagné, dans les années 1980, la faveur de la population. De 1987 à 1992, 22 % des Québécois adultes ont suivi au moins un cours ou atelier de croissance personnelle, de relations humaines ou de développement de la personnalité<sup>2</sup>. Pourtant, ces phénomènes de la croissance personnelle et surtout de la participation à ces cours sont mal connus, comme en témoigne la rareté de recherches et d'écrits récents, autant aux États-Unis qu'ici au Québec.

Or, l'engouement que ces cours suscitent dans la population, les objectifs et les approches psychothérapeutiques qu'ils proposent et la méconnaissance des répercussions qu'ils ont sur l'état émotionnel des personnes interpellent les intervenants et chercheurs dans le domaine de la santé mentale. Dans ce contexte, nous avons réalisé une recherche exploratoire sur la participation et l'expérience des personnes dans les cours de croissance personnelle<sup>3</sup>.

#### **Objectifs**

Les objectifs sont d'identifier et de décrire les motifs qui incitent les participants à fréquenter ces cours, l'expérience qu'ils en ont, les conséquences de ces cours sur leur bien-être; et la consultation ou non, par ces participants, d'autres services psychothérapeutiques. Notre échantillon étant restreint, les résultats sont donc préliminaires; ils servent à alimenter la réflexion et à susciter des pistes et des hypothèses de recherche pour l'étude que nous poursuivons.

#### **Méthodologie**

Les sujets ont été recrutés par le biais d'une annonce parue dans le *Guide Ressources* et dans le *Journal de Montréal*. Trente-sept (37) personnes ont répondu. Un entretien téléphonique a été réalisé avec ces ré-

pondants. Sur ces répondants, 10 ont été sélectionnés. Ces sujets devaient avoir pris part à au moins 5 cours de croissance personnelle et, considérant le caractère exploratoire de la recherche, ils ont été choisis de manière à représenter le plus large éventail possible d'expériences et de cheminements différents. Ces 10 participants ont été rencontrés en entrevue et les récits recueillis ont été soumis à une analyse de contenu afin d'identifier, pour chacun des grands thèmes (ou objectifs) de la recherche, les différentes catégories de l'expérience des participants.

Notre méthodologie comporte certes des limites mais notre objectif ici est de procéder à un premier coup de sonde sur ce phénomène de la participation à des cours de croissance personnelle avant d'entreprendre une recherche plus ciblée dans ses objectifs et fondés scientifiquement dans sa méthodologie.

## **Résultats préliminaires**

### *Profil des répondants*

Sur les 37 personnes recrutées, 22 (59 %) sont des femmes et 15 (41 %) sont des hommes. Neuf (9) (24 %) ont entre 18 et 34 ans, 26 (70 %) entre 35 et 54 ans et 2 (6 %) ont 55 ans et plus.

### *Profil de fréquentation des cours*

En moyenne, les 37 répondants ont suivi des cours durant ou suivent des cours depuis 6,5 ans. Vingt-six (26) (70 %) ont suivi 5 cours et plus et 15 (41 %) ont suivi 10 cours et plus. Douze (12) personnes (32 %) ont fréquenté un seul organisme de croissance et 11 (30 %) ont fréquenté 5 organismes et plus. Vingt-et-un (21) répondants (57 %) ont l'intention de suivre d'autres cours, 13 (35 %) prévoient ne plus en suivre et 3 (8 %) sont incertains quant à leur démarche future. Plusieurs participants s'engagent donc d'une manière soutenue dans une démarche de croissance personnelle, s'inscrivant consécutivement à plusieurs cours, souvent dans des centres prônant des approches différentes, et ne voient pas de terme clair à leur quête ou cheminement.

### *Motifs de fréquentation<sup>4</sup>*

Nos données montrent que les sujets fréquentent des cours de croissance personnelle pour se soulager de difficultés et de souffrances parfois importantes et intenses, et donc pour des motifs psychothérapeutiques et moins pour des motifs strictement de croissance personnelle. La demande qu'ils adressent à l'égard de ces cours est souvent une

réelle demande d'aide.

Deux grands motifs de fréquentation ont été identifiés, à savoir l'existence, chez les participants, de sentiments dépressifs, et de difficultés relationnelles. Plusieurs personnes commencent à s'inscrire à des cours de croissance personnelle à des moments de leur existence où elles éprouvent des sentiments de dépression et de tristesse parfois marqués, la fréquentation de ces cours étant un effort pour se protéger et se défendre contre ces émotions insoutenables. Ces cours fournissent généralement des occasions d'éprouver des « états d'extase » (ou d'euphorie) et d'obtenir le soutien des autres participants, des expériences que les personnes essayent de répéter (en s'inscrivant continuellement à des cours) et qui servent à « contenir », voire à contrer les sentiments dépressifs. Par ailleurs, chez d'autres, la participation à des cours est motivée par l'existence de difficultés, d'insatisfactions et d'échecs en ce qui concerne les avec les figures importantes de leur existence. Ces participants prennent part à des cours de croissance notamment : pour être reconnus par autrui, pour exister pour autrui ; pour définir et consolider leur identité ; et pour établir de nouvelles relations amicales et sociales. Ici encore, les autres participants jouent un rôle très important car ils sont investis du pouvoir de satisfaire ces désirs de reconnaissance des participants, et de fournir des relations plus satisfaisantes.

#### *Facteurs dits thérapeutiques et non thérapeutiques des cours*

Ces facteurs sont tous relatifs à la dynamique des groupes et reposent donc sur la présence d'autres participants. Les facteurs thérapeutiques identifiés sont : la possibilité d'exprimer des émotions intenses généralement réprimées et/ou de s'entraîner à communiquer ses sentiments aux autres ; le soutien des autres participants et donc la solidarité, l'accueil sans jugement, l'encouragement, la reconnaissance par les autres ; la découverte d'expériences communes avec les autres participants ; et les interactions avec les autres participants comme moyen de s'observer et de recevoir des commentaires des autres.

Il existe également, dans les cours, des facteurs non thérapeutiques, dont les effets sur les participants sont néfastes. Parmi ces facteurs, il y a les exercices de stimulation émotive et, surtout, l'absence de retour sur ces exercices. Les cours sont souvent organisés de manière à susciter des émotions très intenses chez les personnes ; or, plusieurs personnes ont éprouvé, après ces exercices, un manque de soutien de l'animateur et le sentiment d'être abandonnées à elles-mêmes avec leurs émotions et leurs questions. Il semble donc que les cours de croissance ne permettent pas un travail d'exploration et d'élaboration par les parti-

cipants et qu'ils ne favorisent guère l'intégration, affective et cognitive, des expériences émotionnelles éprouvées.

### *Conséquences des cours sur les participants*

Pour la plupart des participants, la fréquentation des cours de croissance entraîne des effets positifs, quant à leur propre personne (acceptation de soi plus grande, perception de soi plus favorable, plus grande conscience d'aspects de soi) et de leurs relations interpersonnelles (échanges moins superficiels, plus grande capacité d'accepter les autres). Toutefois, plusieurs considèrent, en dépit de ces conséquences, que la participation à ces cours n'a pas été suffisante pour les soulager de leurs difficultés personnelles. Ces cours de croissance ont été, pour la plupart des répondants rencontrés, une voie qui, parfois après plusieurs années, les a amenés à consulter d'autres ressources.

De plus, certains ont éprouvé des difficultés de transition et d'intégration entre ces cours et leur quotidien, ces cours les éloignant de leurs conditions concrètes d'existence et de leurs problèmes personnels. D'autres personnes, qui ont suivi des cours privilégiant des techniques d'endoctrinement psychologique, ont éprouvé, au sortir des cours, des états d'instabilité émotive ainsi que des sentiments de dévalorisation et dépréciation de leur propre personne.

### *Consultation d'autres services par les participants*

Dix-huit (18) des 37 répondants (49 %) ont eu également recours à d'autres ressources que les cours. Ils ont consulté surtout des services de psychothérapie individuelle (19 des 24 consultations, soit 79 %) et ce davantage auprès de thérapeutes alternatifs, dont les orientations et les pratiques sont similaires à celles prônées dans les cours de croissance, qu'auprès de professionnels de la santé mentale. Quatre (4) répondants (11 %) ont également fréquenté un groupe d'entraide. De plus, la plupart des répondants qui ont suivi une psychothérapie (14 sur 18, soit 78 %) ont d'abord commencé par participer à des cours de croissance personnelle. Ainsi, ces cours semblent constituer, pour plusieurs, l'occasion d'un premier contact avec des méthodes d'intervention psychologique qui, à un moment ou à un autre, les amène à consulter d'autres services.

Néanmoins, lorsque la participation à des cours de croissance personnelle ne suffit plus à contrer ou soulager les difficultés qu'ils rencontrent ou qu'elle suscite des effets néfastes, les participants, souvent dans un état de crise, décident généralement d'amorcer une démarche psy-

chothérapeutique ou de fréquenter un groupe d'entraide. Plusieurs personnes continuent néanmoins, après la consultation de ces services, de s'inscrire à des cours de croissance, mais ce à partir d'une demande moins d'ordre psychothérapeutique et avec des attentes moins grandes, plus réalistes à l'égard des cours.

## Conclusion

Ces résultats préliminaires appellent quelques remarques. D'abord, ils montrent que ces cours de croissance personnelle sont, pour plusieurs, une alternative parmi l'ensemble des services de santé mentale et de soins psychologiques offerts à la population. Sur ce plan, il faut reconnaître que la popularité de ces cours questionne les services traditionnels de santé mentale, notamment dans leur capacité de répondre aux besoins et demandes des personnes. Avec les campagnes de promotion de la santé menées par les gouvernements, et la démocratisation des connaissances médicales et psychologiques, une nouvelle conscience de la santé a émergé dans la population et de nouvelles exigences se sont manifestées, de sorte qu'il existe aujourd'hui une demande importante à l'égard des thérapies dites alternatives<sup>5</sup>. Or, nos connaissances sur l'expérience des personnes qui ont recours à ces thérapies sont des plus pertinentes pour établir des services davantage définis en fonction des clients, de leurs problèmes et de leurs besoins.

Ensuite, au niveau des pistes de recherche, ces résultats nous suggèrent de poursuivre la recherche avec des échantillons plus grands ; ils nous montrent également l'importance, dans l'étude des services en santé mentale, de considérer le point de vue et l'expérience subjective des personnes et surtout d'aborder, dans une perspective d'ensemble et dynamique, la consultation non seulement d'un seul mais de plusieurs services et ressources.

## Notes

1. Cette recherche exploratoire a pu être entreprise grâce à une subvention du CAFACC de l'Université du Québec à Montréal.
2. *Sondage CROP-ACEF-Centre de Montréal*, Montréal, janvier 1993.
3. Voir Lepage, L. et Letendre, R. (1996). *Profil et expérience des personnes fréquentant des cours de croissance personnelle : une étude exploratoire*, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, rapport de recherche.
4. Sauf indication contraire, les résultats communiqués dans le reste de l'ar-

ticle se fondent sur les entrevues réalisées auprès de 10 des 37 répondants recrutés ; entrevues servant à approfondir les données recueillies lors des entretiens téléphoniques avec les 37 sujets. Ainsi, nous référant ici à seulement 10 sujets, il nous semble malvenu, sinon incongru de fournir des données précises (par exemple : « 3 sujets sur 10 ... ») qui, de toute manière, n'ont aucune signification d'un point de vue statistique. C'est la raison pour laquelle nous recourons régulièrement à des expressions telles que « plusieurs », « certains », etc. dans ces résultats, qui sont de nature préliminaire et dont la seule prétention est de fournir des premières indications sur ce phénomène de la participation à des cours de croissance personnelle.

5. GROUPE MULTI RÉSO, 1992, *Enquête sur les thérapies alternatives pour le MSSS*, Montréal.

## Références

- ACEF-CENTRE DE MONTRÉAL, 1993, *Mémoire présenté à la Commission des Affaires sociales sur les thérapies alternatives*, Montréal.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1973, Psychotherapy, encounter, and sensitivity-training groups, (Task force on group psychotherapy, New-York society of clinical psychiatry), *New-York State Journal of Medicine*, 73, 19, 2369-2371.
- ARENSBERG, F., 1973, The encounter group as a quest for the nurturant mother, *Group Process*, 5, 2, 161-172.
- AVIS DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 1983, *Le ministère de l'Éducation et les cours de relations humaines*, Québec.
- CHARRON, J.-M., 1992, *L'âme à la dérive : culture psychologique et sensibilité thérapeutique*, Fides, en collaboration avec le Centre d'information sur les nouvelles religions, Montréal.
- CUSHMAN, P., 1989, Iron fists/velvet gloves : a study of a mass-marathon psychology training, *Psychotherapy*, 26, 1, 23-39.
- DESJARDINS, D., 1987, *Étude exploratoire des modalités de fonctionnement de sept groupes de croissance personnelle*, ACEF-Centre de Montréal, rapport de recherche.
- EPPS, J. D., SIKES, W. W., 1977, Personal-growth groups : who joins and who benefits ?, *Group and Organization Studies*, 2, 1, 88-100.
- FINKELSTEIN, P., WENEGRAT, B., YALOM, I., 1982, Large group awareness training, *Annual Review of Psychology*, 33, 515-539.

- GROUPE MULTI RÉSO, 1992, *Enquête sur les thérapies alternatives pour le MSSS*, Montréal.
- HAAKEN, J., ADAMS, R., 1983, Pathology as « personal growth » : a participant-observation study of Lifespring training, *Psychiatry*, 46, 3, 270-280.
- KAPLAN, R., 1982, The dynamics of injury in encounter groups : power, splitting, and the mismanagement of resistance, *International Journal of Group Psychotherapy*, 32, 2, 136-187.
- KLAR, Y., MENDOLA, R., FISHER, J. D., COHEN SILVER, R., CHINSKY, J. M., GOFF, B., 1990, Characteristics of participants in a large group awareness training, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 1, 99-108.
- KRAVETZ, D., 1976, Consciousness-raising groups and group psychotherapy : alternative mental health resources for women, *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*, 13, 1, 66-71.
- LECOMTE, C., CASTONGUAY, L. G., 1987, *Rapprochement et intégration en psychothérapie psychanalyse, behaviorisme et humanisme*, Gaëtan Morin, Montréal.
- LEPAGE, L., 1993, *Étude d'observation-participation des pratiques et des modalités de fonctionnement de quatre groupes de croissance personnelle*, ACEF-Centre de Montréal, rapport de recherche.
- LEPAGE, L., 1994, *Les cours de croissance personnelle une alternative parmi l'ensemble des soins psychologiques et des services de santé mentale*, Conférence, 62<sup>e</sup> congrès de l'ACFAS, Montréal.
- LEPAGE, L., LETENDRE, R., 1996, *Profil et expérience des personnes fréquentant des cours de croissance personnelle*, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, rapport de recherche.
- LIEBERMAN, M. A., 1983, Comparative analyses of change mechanisms in groups in Blumberg, H. H., Hare, A. P., Kent, V., Davies, M., eds., *Small Groups and Social Interaction*, vol. 2, John Wiley, London, 239-252.
- LIEBERMAN, M. A., GARDNER, J. R., 1976, Institutional alternatives to psychotherapy : a study of growth center users, *Archives of General Psychiatry*, 33, 2, 157-162.
- LIEBERMAN, M. A., YALOM, I., MILES, M., 1973, *Encounter Groups : First Facts*, Basic Books, New-York.
- MARX, J. H., ELLISON, D. L., 1975, Sensitivity training and communes, contemporary quests for community. *Pacific Sociological Review*, 18, 4, 442-462.



- MECHANIC, D., 1978, *Medical Sociology*, The Free Press, New-York.
- ROHRBAUGH, M., BARTELS, B. D., 1975, Participants' perceptions of « curative factors » in therapy and growth groups, *Small Group Behavior*, 6, 4, 430-456.
- SEVY, G., 1983, Vitality in an age of apathy : the development of spirited human traits in contemporary American culture, *Political Psychology*, 4, 4, 745-757.
- SHERRY, P., HURLEY, J. R., 1976, Curative factors in psychotherapeutic and growth groups, *Journal of Clinical Psychology*, 32, 4, 835-837.
- SHORR, S. I., JASON, L. A., 1982, A comparison of men's and women's consciousness-raising groups, *Group*, 6, 4, 51-55.
- SIMON, J., 1977, An evaluation of est as an adjunct to group psychotherapy in the treatment of severe alcoholism, *Biosciences Communications*, 3, 141-148.
- Sondage CROP-ACEF-Centre de Montréal*, Montréal, janvier 1993.
- STRUPP, H. H., 1973, The experiential group and the psychotherapeutic enterprise, *International Journal of Group Psychotherapy*, 23, 115-124.
- WILTSHIRE, E., 1978, Encounter and psychotherapy : a look at the overlap, *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 4, 235-240.
- YALOM, I., 1985, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books, New-York.

Louis Lepage, doctorant,  
programme de psychologie,  
Université du Québec à Montréal.

Robert Letendre, professeur,  
département de psychologie,  
Université du Québec à Montréal et psychanalyste.