

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES DE LA RELATION D'AIDE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PHILOSOPHIE

PAR

CÉCILE RAYMOND

Avril 2007

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

Avant-propos

C'est d'abord une expérience comme bénévole au centre d'Écoute Halte Ami qui m'a inspiré cette recherche sur les dimensions philosophiques de la relation d'aide. Après avoir étudié et pratiqué le modèle humaniste de relation d'aide pendant deux ans, les limites du modèle, les besoins auxquels ce modèle tente de répondre, puis l'aide réelle que celui-ci peut apporter à ceux et celles qui y font appel, m'ont amené à m'interroger sur les dimensions philosophiques impliquées dans la pratique d'aide en général. Cette interrogation m'a d'abord obligée à définir le concept d'aide; puis à rechercher l'évolution du concept de relation d'aide à travers l'histoire.

Pour faire l'analyse de la relation d'aide, j'ai choisi d'utiliser certains modèles, tels que des modèles spiritualistes : le modèle du gourou et de son disciple, la direction spirituelle; un modèle philosophique : le modèle thérapeutique de Lou Marinoff; des modèles psychologiques : le modèle humaniste et le modèle cognitivo-comportemental, puis la thérapie psychanalytique.

J'ai ensuite tenté de comparer les modèles entre eux en me servant des critères du modèle humaniste. Par le biais d'autres modèles, j'ai ensuite cherché à comprendre pourquoi le modèle humaniste rejette certaines pratiques, présentes dans d'autres types de relations humaines. Puis, c'est en analysant les problèmes philosophiques impliqués dans la pratique de la relation d'aide, que j'ai découvert que ces différents problèmes relevaient essentiellement de l'éthique.

Table des matières

LES DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES DE LA RELATION D'AIDE	0
Résumé.....	iv
1. Introduction	1
2. La relation d'aide : histoire et analyse du concept	15
2.1 Qu'est-ce que la « relation d'aide »	16
2.2 La relation d'aide : quelques éléments d'histoire	18
3. Trois conceptions de relation d'aide : psychanalyse, humanisme et direction spirituelle.....	34
3.1 Introduction	34
3.2 La thérapie psychanalytique freudienne.....	36
3.3 La psychologie humaniste.....	40
3.3.1 La relation d'aide : une situation permettant l'expérience de la liberté...43	
3.3.2 Des méthodes axées sur l'individu et sur ses besoins.....	47
3.3.3 Le modèle humaniste utilisé chez Halte Ami à l'UQAM.....	54
3.4 La direction spirituelle.....	59
3.5 Conclusion	67
4. Repenser la relation d'aide sur des bases philosophiques	74
4.1 État de l'aidé/e : manque de repères et d'estime de soi	75
4.2 La perspective de John Rawls.....	79
4.2.1 Estime de soi et justice	79
4.2.2 Les bases sociales de l'estime de soi	83
4.3 Comment être directif sans moraliser?	84
4.4 La perspective de Paul Ricœur	92
4.4.1 Éthique et morale : la structure de l'estime de soi	92
4.4.2 Coordination de la visée éthique et des normes morales en relation d'aide.....	97
4.4.3 Théorie narrative et relation d'aide	102
4.5 L'usage des « pensées régulatrices » morales, puis de l'éthique relationnelle en relation d'aide.....	110

Résumé

Ce mémoire se base sur l'hypothèse que l'être humain a quatre grands types d'aspects et de besoins : les besoins spirituels, psychiques, psychologiques et physiques. C'est pour répondre à ces quatre grands types de besoins que différents types de modèles relationnels ont été élaborés à travers l'histoire. La relation d'aide comme nous la connaissons est plus récente. Celle-ci consiste à déterminer lequel de ces aspects est déficient, afin de permettre le type de traitement qui permettra le rétablissement de l'équilibre de la personne présentant un état de déséquilibre et de besoin que l'on pourrait qualifier de trouble du désir.

D'abord, les aspects physiques s'adressent au corps et au bon fonctionnement physique. Le modèle d'aide correspondant fait en parti appel au traitement psychologique et à la médication. C'est le domaine de la psychiatrie et de la science médicale. Les aspects psychologiques s'adressent à la personnalité et à la vie en société. Le psychologue s'intéresse à la manière de se comporter, de réagir aux impressions reçues, tout en tentant de modifier les réactions par l'expérience. Mais comme beaucoup de psychologues ont éliminé de leur vocabulaire, la notion d'âme et d'esprit conscient de lui-même, la psychologie ne peut se substituer à la philosophie, à la logique, et à la morale. Car ses différents domaines d'étude ne touchent pas à ces aspects. Les aspects psychiques sont ceux de la vie de la conscience et du fonctionnement mental. C'est parce que chaque personne a conscience de ses idées, émotions et affections, de ses tendances et de ses actions qu'elle considère comme la constituant elle-même, qu'il lui est possible de se représenter les autres comme étant semblable à elle-même. C'est par la découverte des autres dans son imaginaire que la personne découvre des ressemblances, mais également des différences avec les autres. Mais à ce stade, les autres ne sont encore tout au plus que des sensations, des perceptions et des représentations qui doivent ensuite être symbolisées. Pour ces raisons l'on peut affirmer que le traitement du psychisme peut s'effectuer essentiellement par le moyen du langage, des représentations et de la logique. Ces domaines sont donc essentiellement ceux de la philosophie. Les aspects spirituels se rapportent au domaine de l'esprit conscient de lui-même, de l'intelligence et de la morale. C'est donc la psychologie ontologique qui permet l'observation de l'esprit au-delà de lui-même, et au-delà des phénomènes. C'est ce type de psychologie qui permet de découvrir une réalité substantielle et permanente dont les phénomènes ne sont que la manifestation. On nomme une telle psychologie, la psychologie rationnelle au sens où l'employait Kant.

La médecine et la psychologie étant incapables à elles seules de dépasser les limites de leurs champs d'intérêt propres, la philosophie conserve toujours la possibilité de répondre à un besoin humain de dépassement, que ne permettent pas les deux premiers moyens d'aide. Puis, ce n'est que la philosophie qui permet de poser les questions éthiques essentielles à l'interrogation sur la valeur et les buts de l'existence humaine. L'ontologie et l'éthique sont donc les deux dernières interrogations essentielles sur la voie du développement humain. Ce sont elles qui permettront de donner un objet valable au désir, atteignant ainsi la forme d'aide la plus empathique qui puisse être donnée par une personne à une autre.

1. Introduction

L'examen des conditions et des raisons qui ont donné lieu au développement de la relation d'aide à travers l'histoire a permis de comprendre l'évolution des différents modèles d'aide jusqu'à nos jours. L'examen des prémisses de différents modèles d'aide a permis de répondre à de nouvelles questions, ainsi qu'à de nouveaux besoins à partir de la critique des modèles préexistants; on parvient ainsi à comprendre la forme qu'a prise chaque nouveau modèle d'aide à travers l'histoire. La première description des modèles d'aide étudiés n'a pas permis de découvrir la pertinence immédiate de l'examen du concept d'aide en philosophie; au contraire, c'est en partant de l'étude qu'ont fait certains philosophes de la nature humaine, des tendances socialisantes des individus, puis de l'éthique et de la morale comme conditions de la vie en société, que certaines finalités humaines, de même que les conditions pouvant conduire à la réalisation de telles finalités, sont apparues.

L'examen des raisons qui ont amené Carl Rogers à mettre au point le modèle humaniste, à partir des critiques qu'il a faites de la société dans laquelle il vivait, de même que les modèles d'aide thérapeutique et religieux dont il a voulu prendre ses distances, ont permis de reconsidérer la finalité de la vie humaine, et en particulier l'aide pouvant être accordée aux individus aujourd'hui. Les moyens qu'utilise la méthode humaniste, de même que l'usage des préceptes éthiques et moraux tels que les préconisent les philosophes Aristote et Kant, pour que puisse être réalisée une certaine finalité humaine, ont déterminé les deux grandes orientations par lesquelles il convient d'accompagner l'aidé/e en relation d'aide pour que l'aide soit, dans les buts et dans les faits : humaine et philosophique.

La compréhension des raisons qui ont amené Carl Rogers à se détacher de certaines tendances religieuses, philosophiques et médicales, a justifié l'examen d'autres modèles de relations d'aide à travers l'histoire. Certains modèles choisis ne pourront pas être considérés comme des modèles d'aide au sens psychologique du terme; afin d'examiner d'autres conceptions possibles de finalités humaines, il m'est apparu pertinent de requestionner la valeur des modèles spiritualistes et philosophiques. Les humains sont quelquefois souffrants, et présentent des problèmes de conflits psychiques; c'est pour ces raisons qu'il m'a semblé important de connaître l'origine des causes et les buts poursuivis par la thérapie psychanalytique. La relation d'aide doit tendre vers une réalisation, et pour y parvenir, différents modèles d'aide ont été mis au point et expérimentés à travers l'histoire pour permettre aux humains de s'engager sur la voie de réalisation de vie de leur choix.

Si les modèles examinés permettent à l'individu de se retirer périodiquement de la vie sociale, tous ne permettent pas de développer une relation à l'autre, qui le rende apte à se connaître lui-même en tant que sujet, en interrelation avec les autres. De la double caractéristique de l'individu vivant en société, est apparue l'importance en philosophie, de la connaissance de soi pour vivre en société. L'aide humaine est ici examinée en tant que nécessité où doivent prévaloir des règles éthiques et des préceptes moraux. Les moyens de l'aide se sont transformés à travers l'histoire, mais l'aide est demeurée une préoccupation pour l'ensemble des sociétés humaines. Les changements dans la conception de l'aide à travers l'histoire, ont justifié l'examen philosophique du concept d'aide, de son rôle, et de sa forme pour la

réalisation de la finalité humaine aujourd'hui. L'examen du concept d'aide est nécessaire pour que puissent être définies les modalités devant présider au support psychologique éthique et moral, puis au développement individuel et social des individus fragilisés, que ce soit sous la forme de l'aide naturelle dans un centre d'Écoute comme à Halte Ami à l'UQAM, ou dans le cadre de soins professionnels donnés dans une institution.

Il est pertinent d'examiner l'évolution des conceptions de l'aide à travers l'histoire, pour qu'en partant des connaissances philosophiques, puis de leur application à l'aide psychologique, il soit possible de retenir, puis de conserver ce qui peut encore être considéré comme des principes toujours valables aujourd'hui; ainsi ceux qui ont développé, puis appliqué ces principes, pourront guider notre réflexion, notre compréhension, puis nos pratiques d'aide. Il est également pertinent d'examiner les conceptions de l'aide à travers l'histoire, pour que puissent éventuellement être intégrées, et prises en compte dans la pratique, des connaissances pertinentes, émanant des divers champs de spécialisation de la communauté scientifique dans les sciences humaines.

Dans le premier chapitre, je présenterai l'évolution du concept d'aide psychologique dans l'histoire jusqu'à nos jours. Nous verrons combien la société occidentale a profité de l'apport des sociétés non-occidentales pour le développement de sa conception de l'aide, ainsi que pour sa compréhension, et le traitement des troubles psychiques. Dans ce premier chapitre, je présenterai l'aide selon trois perspectives : celle de l'aidant/e, celle de l'aidé/e, puis celle d'une société particulière, à une époque possédant une morale et une conception spécifique des

relations humaines et sociales. L'histoire de l'aide montrera comment s'est développée jusqu'à nos jours, un réel souci de soulager la douleur « psychique ». Dans ce chapitre, j'expliquerai comment l'intuition de Carl Rogers, qui fut en contact avec la société chinoise, a fait évoluer nos conceptions de la valeur de l'aide, puis de la capacité de l'individu de prendre en charge sa propre guérison psychologique. La conception de l'aide de Carl Rogers a montré la nécessité pour l'individu d'actualiser ses désirs et ses affections dans son expérience. Mais nous verrons aussi que Rogers a sous-estimé l'importance du sens de cette expérience. La nécessité de la réalisation humaine par la libération des conflits m'a amenée à réfléchir sur les principes moraux qui pourraient soutenir les aidés tout au long de leur cheminement, en leur donnant la possibilité de transformer une vie coincée et sans objectifs en une vie qui se libère parce qu'ils lui donnent un objectif.

Nous verrons premièrement que l'aide ne peut être uniquement une relation à soi, et qu'elle doit aussi être une relation à l'autre, et que deuxièmement cet autre qui tient le rôle de l'aidant/e est membre d'une société, et d'une institution sociale qui a ses propres règles, de sorte qu'il doit tenir compte d'objectifs sociaux et politiques extérieurs à sa propre pratique. Dans ce premier chapitre, je tenterai de définir les possibilités de l'aide pouvant être apportées à l'individu dans l'imbrication des inclusions et des exclusions sociales implicites ou explicites. À la suite de Carl Rogers, j'expliquerai combien toute aide qui se base sur des problèmes à résoudre ne peut que demeurer relative aux événements extérieurs et maintenir l'individu dans un état d'instabilité permanente. Je soulignerai l'impuissance des institutions actuelles qui ne peuvent plus faire appel qu'à la chimie, c'est-à-dire aux

médicaments, pour soulager certaines souffrances de l'âme, qui apparaissent sous des formes qui n'ont pas encore été rencontrées dans les sociétés plus anciennes. Ce mémoire de maîtrise a donc comme premier objectif de faire une réflexion élargie sur les solutions psychologiques qui ont été expérimentées tout au long de l'histoire jusqu'à nos jours. Son second objectif est de passer en revue ce qu'il est encore pertinent de faire pour tenter de solutionner certains problèmes, c'est là son objectif majeur d'innover quant aux modalités d'application d'une aide qui tienne compte de nos connaissances scientifiques actuelles, ainsi que de nos difficultés de vivre en société.

Le traitement de la souffrance psychique jusqu'à nos jours, sera examiné dans le chapitre II, par le biais d'un bref historique du traitement des maladies psychiques. Nous verrons que c'est à partir de l'expérimentation, puis de la découverte de la relation entre le thérapeute et son patient qu'est née la psychothérapie moderne. L'idée de médiateur psychique développée par Mesmer est celle qui conforte l'usage d'une éthique dialogique pour l'analyse du transfert dans la relation d'aide actuelle telle que nous l'élaborerons dans le chapitre IV de ce mémoire. Les modalités d'utilisation d'une éthique dialogique développées dans le chapitre IV de ce mémoire, ont été justifiées par l'intuition de Mesmer. L'intuition de Mesmer de l'existence d'un « fluide énergétique » passant entre le thérapeute et le patient en relation d'aide sera explicitée dans le chapitre II et vérifié rationnellement par les modalités d'utilisation de l'éthique dialogique, qui sera développée dans le quatrième chapitre de ce mémoire.

L'intuition de Mesmer de l'existence d'une chaîne thérapeutique entre le thérapeute et le patient, servira de fondement au développement d'une éthique thérapeutique qui puisse rendre compte des modifications logiques et dialogiques de la relation tout au long de l'aide. Vue dans cette perspective, les modalités d'interprétation d'une éthique dialogique qui seront qu'un moyen de symboliser la « chaîne énergétique » et thérapeutique tout au long de son dévoilement. Si la découverte de Mesmer fut à l'origine de la psychiatrie dynamique, l'éthique dialogique que nous proposons pour l'explicitation philosophique de la chaîne énergétique et thérapeutique, pourrait bien être à l'origine d'une nouvelle compréhension logique de la souffrance humaine pouvant donner lieu à un traitement qui lui soit mieux adaptée.

La mesure éthique de la forme que peuvent prendre les nombreux irritants de la vie, pourraient bien être à la base d'une nouvelle science de la mesure de la qualité de la vie dans nos sociétés modernes. La tendance au maintien dans l'imaginaire, des formes négatives et irritantes de l'excitation, tant extérieure qu'intérieure, pourrait bien être une preuve de la tendance à l'inertie mentale dans laquelle nous confine notre société moderne. Notre difficulté de plus en plus grande à maintenir constante la somme de nos excitations, et à maintenir suffisamment élevée notre satisfaction, pourraient résulter de la disparition progressive du principe de constance, et de l'imprévisibilité des situations et des états psychiques dans nos sociétés. Une réflexion sur ces points importants pour la santé psychique sera effectuée dans le chapitre II.

Dans le chapitre III, j'ai tenu à étudier trois grandes formes d'aide dans l'histoire, afin de comprendre l'évolution des mécanismes que mettent en acte, certains individus plus sensibles à la souffrance et aux contraintes que vivent d'autres individus de leur époque. Parmi ceux qui ont contribué à cette compréhension, nous pouvons retenir entre autres, Freud, Carl Jung, Carl Rogers. Chaque nouvelle contribution a permis de concevoir des manières par lesquelles il serait possible de développer une nouvelle forme d'autonomie de l'être. Chaque société a montré ses limites à ceux qui se sont intéressés à les découvrir, puis à les repousser pour la génération suivante. Les grands psychanalystes et les grands psychologues sont de ceux qui ont tenté de faire bouger les structures figées de la société dans laquelle ils ont vécu. Ces chercheurs ont été convaincus que c'est de l'intérieur qu'il est d'abord possible de changer un individu, puis une société. Les trois grands modèles d'aide qui ont été retenus pour ce troisième chapitre, permettront de développer une meilleure compréhension de la manière par laquelle il est possible à la fois de maintenir, puis de modifier de l'intérieur les structures d'une société figée.

L'étude préalable des mécanismes structurels d'une société, permettra l'établissement des bases d'une forme d'aide qui tienne compte de la nécessité de respecter chez l'individu le fait que celui-ci est d'abord mû par un programme psychique, et qu'un tel programme ne peut être détruit ou modifié, sans qu'aucune autre alternative plus structurante ne lui soit présentée comme solution de rechange. Le soutien de ces deux perspectives, nécessaires à l'individu pour son équilibre et sa vie en société, m'a amené à étudier la direction spirituelle, en tant que mécanisme de structuration de l'être, la psychanalyse pour son étude des

programmes inconscients universels, puis particuliers à chaque individu. Vient ensuite l'humanisme en tant que modèle d'aide qui tend à libérer l'individu de certaines structures aliénantes pour son développement et la réalisation de son autonomie personnelle. Dans le chapitre III, nous verrons qu'il existe des mécanismes internes à la base des structures psychologiques de l'individu qui, en période de crise, sont fragilisés et doivent souvent être remis en question. J'expliquerai comment l'apport des différentes formes d'aide, lorsqu'elles sont utilisées de façon pertinente, rend possible la conservation des structures saines de la personnalité, tout en permettant l'assouplissement de telles structures, par une méthode d'aide qui tienne compte de chacun des moments, puis de la durée requise pour leur dévoilement en situation de fragilisation psychique importante.

Dans le chapitre IV je m'appuierai sur les conclusions des discussions précédentes pour jeter les bases d'une nouvelle méthode d'aide, qui tienne compte à la fois des données de la psychanalyse, affirmant qu'on ne peut modifier sans danger pour l'individu, certains déterminismes psychologiques sans une analyse en profondeur. La méthode proposée, tiendra compte du fait qu'il existe des déterminismes psychiques chez tout être humain. La méthode développée devra être considérée comme un accompagnement, une aide parallèle à l'analyse qui vise à dévoiler en une durée satisfaisante, le sens et la visée de tels déterminismes. Les présupposés de la nouvelle méthode d'aide sont moraux, dans la mesure où celle-ci fait appel à des « pensées régulatrices » morales qui, en tant que formes morales de la reformulation, accompagnent de façon inclusive quant à la relation, et synchronique quant au sens, l'émergence de la pensée brute qui est à la base de la

structure d'un déterminisme psychique, pour en montrer le sens idéal en tant que projet moral valable en voie de réalisation. Le sens du premier niveau du récit de l'aide contient une pensée brute qu'il est très difficile de renverser moralement ou même, de refléter moralement. Un reflet moral doit pourtant être effectué par l'aidant/e qui doit prendre l'individu temporairement en charge en situation d'aide : pour cette raison, j'ai tenu à questionner la possibilité de réaliser une aide morale et éthique, à partir du premier niveau de récit de l'aidé/e, qui est habituellement constitué d'un niveau brut, c'est-à-dire sans transcendance¹ éthique et morale par rapport à la pensée du sens commun.

Le chapitre IV sera un questionnement en vue de résoudre le problème de la transcendance, nécessaire à la reformulation en relation d'aide, alors que de nombreux aidés refusent l'apport de toute morale, philosophie et éthique. Le chapitre IV interroge donc la possibilité même de pouvoir venir en aide à ceux qui ont refusé toute transcendance à leur propre pensée, et qui ne se sont tournés que vers eux-mêmes pour trouver leurs propres règles, savoir d'où ils viennent, qui ils sont et où ils vont. Le chapitre IV interroge la possibilité d'aider l'individu qui demande de l'aide, à prendre une distance de son histoire personnelle, de ses relations sociales, puis de ses difficultés intérieures et extérieures, alors qu'il ne dispose d'aucune règle extérieure aux siennes propres, d'aucune balise morale, et d'aucune explicitation éthique des relations interpersonnelles, et de leur valeur. Ce chapitre interroge la possibilité de transmettre à l'aidé/e, des balises morales qui lui permettent de se stabiliser lui-même, de se reconnaître une valeur en tant que personne humaine,

¹ Telle que le mythe en psychanalyse.

puis de s'inscrire en tant que sujet moral responsable dans un projet personnel d'abord, puis dans une société et une culture ensuite.

Le premier grand modèle d'aide utilisé pour ce mémoire, sera la thérapie psychanalytique, car celle-ci possède une théorie de l'inconscient et du destin des pulsions qui contribue à mieux saisir les phases de développement « psychique » que traverse l'individu tout au long de sa vie. La psychanalyse peut donner des explications de ce qui se passe pour l'individu avant l'apparition du langage alors qu'il n'est pas encore en mesure de symboliser son expérience. Celle-ci nous apprend qu'il est nécessaire pour celui qui veut devenir responsable de son développement personnel, d'apprendre à symboliser ce qui jusqu'alors faisait encore parti de l'indicible, de l'instinct, puis de la volonté inconsciente puis du désir. La psychanalyse nous apprend également que c'est de la possibilité de symboliser son expérience que naît la conscience. Elle nous montre que le développement humain s'effectue par le fait d'enlever de l'instinctuel à l'inconscient en le symbolisant, afin de produire une transformation qu'il convient d'appeler culture, puis civilisation.

Comme deuxième modèle d'aide, j'ai retenu l'humanisme de Carl Rogers; car ce modèle admet les présupposés psychanalytiques d'instinct et de pulsions et de sentiments inconscients, symbolisables pour le développement de la conscience du sujet adulte voulant devenir psychologiquement responsable et autonome. Le modèle humaniste offre à l'individu, la possibilité de symboliser son expérience au moyen du récit, pour qu'émerge ce qui pourrait apparaître comme un projet de vie rationnellement réalisable au sens où l'entend John Rawls. Dans l'humanisme, ce n'est ni un scientifique, ni un directeur spirituel extérieur qui établissent l'ordre

d'importance de ce que l'individu devrait retenir comme idéal du moi, priorités, et choix de vie. Par l'actualisation du sens, l'individu juge de la valeur de ses expériences, de ses priorités et de ses choix.

J'ai retenu la direction spirituelle comme troisième modèle d'aide car celle-ci contient une dimension qui n'est pas examinée par la psychanalyse, qui s'intéresse plutôt à l'instinct et aux désirs, ni par le modèle humaniste qui met l'accent sur la narration du récit de vie sans nécessairement amener l'individu à approcher ces aspects, dans leur dimension morale et éthique. Bien que la direction spirituelle ne soit pas une relation d'aide, j'ai tenu à faire ressortir les dimensions morales et éthiques de l'aide spirituelle, en tant que fondements essentiels à la construction progressive d'une structure éthique et morale, pouvant être intégrée à la compréhension de l'expérience. Cette attention à l'aide spirituelle s'oppose à la narration centrée sur le simple vécu, sans retour sur ce vécu par la raison, laissant la volonté à elle-même, sans balises morales et sans compréhension éthique, qui permette d'orienter le processus de compréhension en relation d'aide.

Dans le dernier chapitre, je partirai des trois grands modèles retenus pour mettre en évidence les besoins et les exigences particulières de la situation d'aide. J'examinerai les possibilités, les contraintes et les limites de l'aidé/e, à partir desquelles il est possible d'enrichir la relation d'aide philosophiquement. Pour y parvenir, je partirai du présupposé que la relation d'aide doit être morale, puis éthique. J'examinerai la conception de John Rawls, afin de voir comment la personne humaine peut parvenir à une plus grande unité, lorsqu'elle est en mesure de concevoir un projet de vie global, à l'intérieur duquel les autres projets mineurs

sont subordonnés et intégrés. John Rawls et Paul Ricoeur ont en commun de reconnaître la nécessité de l'estime de soi en tant que valeur morale de base. À partir de l'estime de soi comme valeur de base, je tenterai donc d'expliquer comment il est possible en relation d'aide, d'enrichir le langage ordinaire des deux dimensions morales et éthiques.

L'intérêt de ce mémoire repose sur l'importance qu'il accorde aux reformulations morales en tant que partie d'une démarche conduisant à une possible reconstruction du sujet. Les reformulations morales ne peuvent venir que de l'extérieur, car elles sont la manifestation sociale de la morale comme hétéronomie. L'aide ne peut utiliser un savoir passé provenant de l'inconscient, même si celui-ci possède une connaissance et une volonté propre. Car une telle connaissance n'est adaptée ni à la situation, ni à la société actuelle, ni à ses exigences objectives. Mais le savoir de l'inconscient est pourtant essentiel, car c'est lui qui permet de relier le sens en le synchronisant dans le temps et dans l'espace de manière adaptée. Je souligne qu'un tel savoir, juxtaposé à l'action à entreprendre, permet, par la tension émotionnelle, de rendre disponible l'information pouvant donner sens à la résolution du conflit entre l'objectif et le subjectif dans une situation. Par exemple, en m'en venant à l'université, j'ai aperçu devant un magasin, une plante qui était tombée par terre. Je remets cette plante sur l'étagère. Ce geste me rappelle immédiatement le test « Le choix d'objet »² de Jacques Lacan auquel j'ai participé précédemment à l'université, et dans lequel par un système de lentilles et de miroirs focalisés, l'image d'un pot de fleur est dans un premier temps inversé, puis dans le miroir lui faisant

² Lacan, Jacques. *Le Séminaire livre X. L'angoisse*. Éditions du Seuil. Paris 2004, p. 109.

face, remis en bonne position et revu en gros plan dans un autre miroir dans cette expérience. Ce que je veux dire, c'est que d'abord, le fait de replacer le pot de fleur sur l'étagère m'a rappelé cette expérience à laquelle j'ai relié l'image inversée remise à l'endroit, puis revue d'une manière idéale ensuite que j'ai comprise en tant que possibilité idéalisée du soi. Dans ce mémoire, je veux montrer comment la relation d'aide psychologique permet de remettre à l'endroit une image inversée par la souffrance de l'aidé/e, puis idéalisée ensuite par l'aide morale et éthique, et ainsi donner à cette souffrance une valeur positive d'où peut prendre forme l'intuition d'un projet de vie signifiant, dont la rencontre entre l'idéal et la réalité constitueront le but et la possibilité de réalisation.

Ce mémoire tente de reconstituer l'expérience de la compréhension du sujet instinctif et inconsciemment volontaire, qui vient demander de l'aide tout en la refusant, alors qu'il est un sujet inversé par la négation d'une réalité transformée en destin, qui semble s'acharner à détruire l'image du soi naturel qu'il croyait suffisamment stable pour tenir lieu de structure du soi la vie durant. Mais les coups du sort montrent la fragilité de telles structures. Dans ce mémoire, j'ai cru bon de montrer que la possibilité de reconstruire les structures du soi fragilisées réside dans l'inversion de l'image malade du soi en une image positive, puis morale du soi, obtenue par la réponse à la demande de sens que procure une diversité de pensées morales souples et adaptatives, pour que l'estime de soi ne puisse être éventuellement renversée par des effets négatifs conflictuels provenant de l'extérieur. Une telle positivité morale qui n'est pas une rigidité morale, ne peut être redonnée que de manière hétéronome d'abord, puis doit devenir autonome ensuite.

Ce renversement positif ne peut être réalisé que de l'extérieur en situation de crise. L'aidé ne peut reconstruire sa propre image de lui-même que par l'inversion morale que réalise l'aidant/e de son image originelle du soi inversée. Redonner une image de soi positive et éthique à la conscience conflictuelle du soi de l'aidé/e, est ce qui justifie l'introduction ponctuelle et pertinente de « pensées régulatrices » morales, ainsi qu'une analyse éthique des relations en relation d'aide.

2. La relation d'aide : histoire et analyse du concept

Le chapitre II consistera en un bref historique du traitement des maladies psychiques dans l'histoire jusqu'à nos jours. Cet historique partira du XVIII^e siècle en Allemagne, car c'est là que des découvertes importantes ont donné naissance à la psychothérapie qui s'est développée jusqu'à nos jours. Une des grandes découvertes sera celle qui établit le rapport existant entre le thérapeute et son patient. Je présenterai l'idée de médiateur psychique, puis de chaîne thérapeutique qu'a découverte Mesmer, comme une intuition pertinente et utile pour la mise au point, puis l'utilisation d'une éthique dialogique entre l'aidant/e et l'aidé/e, entre ses objets d'observation et d'historicisation de lui-même, en relation d'aide.

Dans ce deuxième chapitre, nous verrons l'importance du rôle de l'inconscient pour la protection de la santé psychique de l'individu, son imaginaire, ses talents créateurs, puis le rôle compensateur nécessaire à l'absorption des chocs de la vie, par la recherche d'activités compensatrices pour la satisfaction des désirs. Nous verrons également l'importance de l'aspect ludique du jeu pour le maintien du niveau d'énergie, puis de la pratique de certaines activités dans le temps, pour le maintien et l'équilibrage de la somme des excitations. Ce chapitre montrera comment la science et la psychologie peuvent s'opposer, et comment Jung pense intégrer la philosophie et la religion à la science (sans les opposer donc comme dans la psychanalyse de Freud). Puis les recherches en thérapie comportementales montreront comment il est important d'être régulièrement récompensé pour ses apprentissages et ses réussites, pour que puissent être maintenus le désir et le courage de persévérer dans la réalisation de ses projets.

2.1 Qu'est-ce que la « relation d'aide ».

Expliquons d'abord ce que nous entendons par « relation d'aide ». Dans cette expression, le sens du mot « relation » réside dans le simple fait qu'une relation est établie entre deux personnes, qu'on nomme « aidant/e » et « aidé/e », et ce dans un cadre social et psychologique et avec des objectifs particuliers. L'aidé/e est une personne qui vit une situation d'inadaptation individuelle et sociale momentanée ou prolongée. L'aidant/e est le représentant de la société. Il a un rôle visant l'intégration sociale des aidé/es. Le statut de l'aidant/e est une position de fait reconnue par la société (cadre social). Il s'agit d'un service public professionnel ou bénévole. L'aide qui est l'objet de cette relation se donne dans un lieu spécifique. Ce peut être dans un lieu public (une clinique ou un centre d'écoute) destiné à cette fin ou spécifiquement médical comme un hôpital. Chacun de ces lieux détermine les règles de fonctionnement de la relation d'aide. Selon l'orientation psychologique pratiquée, les règles de la relation d'aide pourront varier. En relation d'aide, l'aidant/e tient compte de l'aidé/e, de son milieu social et de son développement d'un point de vue personnel, relationnel, émotionnel et social. L'aidé/e qui va en relation d'aide de son plein gré doit donc accepter la relation d'aide comme institution sociale, comme cadre professionnel d'aide et comme participant à son propre développement, à l'intérieur d'une relation thérapeutique où il acceptera de perdre temporairement sa position absolue pour accepter une position relative, en vue de recevoir une aide extérieure.

En relation d'aide, une relation de confiance doit s'établir (cadre psychologique). Elle provient du sentiment de sécurité que ressent un/e aidé/e pour son aidant/e. La

confiance envers l'aidant/e est ce qui permet à l'aidé/e de parfaire son propre développement. Le doute et la méfiance nuisent au travail du développement, tandis que la confiance y contribue. La confiance permet à l'aidé/e d'être assuré/e des qualités physiques et intellectuelles de l'aidant/e, de même que des siennes propres. Dans certains modèles de relation d'aide, l'aidé/e doit faire confiance à l'aidant/e tout en conservant son esprit critique; c'est-à-dire que l'aidé doit conserver sa capacité de porter un jugement d'appréciation sur ce qui lui est proposé. Cela signifie que l'aidé/e « ne doit accepter aucune assertion sans s'interroger d'abord sur la valeur de cette assertion, tant au point de vue de son contenu (critique interne), qu'au point de vue de son origine (critique externe)³. L'aidé/e doit déceler chez l'aidant/e sa tendance à relever davantage les défauts que les qualités, ou à ne voir que du négatif dans les solutions proposées par l'aidé/e, lorsque celles-ci ne sont pas en conformité avec les points de vue de l'aidant/e.

Les objectifs de la relation d'aide devraient provenir de l'aidé/e (une idée ou représentation visée par celui-ci quand à l'état qu'il souhaite atteindre). Ce qui revient à dire que les objectifs de la relation d'aide devrait provenir de l'esprit de l'aidé/e lui-même, plutôt que de l'aidant/e ou de toute autre proposition venant de l'extérieur. Les objectifs de la relation d'aide devraient être de favoriser le développement personnel, de même que la résolution des problèmes spécifiques à partir des solutions de l'aidé/e lui-même.

³ Lalande, André. *Vocabulaire technique et critique de la philosophie : Volume I et II*. Paris : Quadrige / Presses Universitaires de France. 1992.

Venons-en maintenant au second terme de l'expression : la question de l'aide. L'aide est en général apportée à quelqu'un qui ne pourrait pas entièrement faire le travail de compréhension de soi sans aide extérieure. Pour l'aidant/e, la tâche vise à joindre ses efforts à ceux de l'aidé/e afin de lui permettre de sortir d'une situation difficile dans une circonstance donnée. L'aide se produit lorsque l'aidant/e permet à l'aidé/e de voir en lui-même, de développer une conscience et une connaissance de soi. C'est un appui qu'un aidant/e apporte à un aidé/e pour l'assister dans son travail de croissance, de connaissance de soi, ou dans la résolution d'un problème ponctuel. Il peut s'agir d'un soutien dans une circonstance difficile. L'aide peut être une réponse à un appel de détresse de quelqu'un qui est en difficulté situationnelle, émotionnelle ou psychologique. Sur le plan psychologique, aider peut exiger l'examen de la vie mentale (mémoire, raisonnement, intelligence etc.), des sensations et des perceptions d'un individu. On étudiera également la vie introspective et subjective d'un individu : on étudiera alors les sentiments, les états de conscience, les façons de penser ou d'agir d'un individu.

2.2 La relation d'aide : quelques éléments d'histoire

Lorsque les ethnologues parlent des résultats positifs du traitement psychologique dans les sociétés primitives, ils ne disent pas de quelle nature est ce résultat. Tout ce qu'on nous dit, c'est que les malades reçoivent une forme d'aide et que celle-ci est efficace. Le guérisseur est à la disposition de tous ceux qui en ont besoin. Celui-ci se fonde sur une longue formation et sur son expérience personnelle pour traiter les malades. Sa science ne se fonde pas sur une explication

phénoménologique⁴ de la maladie, mais sur une explication mythique⁵. Le traitement qu'il utilise part de bases magiques et de la confiance en ses pouvoirs et la foi des malades en ses capacités. La mise en scène que reçoivent les malades s'appuie le plus souvent sur la supercherie, mais cette aide nous dit-on est efficace, car elle se traduit en une aide intérieure et personnelle encouragée par la confiance des malades envers le guérisseur. Dans ces cultures, ce sont donc les malades qui sont les artisans de leur propre guérison, bien qu'ils n'en soient pas conscients. Ces derniers croient aux pouvoirs thérapeutiques des incantations du guérisseur et c'est ce qui leur permet de guérir. En « chassant » ainsi les mauvais esprits du corps d'une personne, le guérisseur, et plus tard l'exorciste, apportent une aide spirituelle et psychologique à la personne. Ils nomment les éléments perturbateurs et leur donne une forme extérieure perceptible et susceptible d'être retirée du corps. Ils la délivrent des phénomènes qui nuisent à son bien-être et qui l'empêchent de s'intégrer à la société.

L'ethnologue Allemand Adolf Bastian (1826-1905) fut l'un des premiers chercheurs à suggérer l'intérêt scientifique des méthodes de guérison primitives. Suivant une conception ancienne, la maladie se déclare lorsque l'âme, perdue spontanément ou par accident, quitte le corps ou est volée par des esprits ou des sorciers. Le guérisseur se met à la recherche de l'âme perdue, la ramène et la réintègre au corps auquel elle appartient. Frazer dans *Tabou et les périls de l'âme*,

⁴ Une explication phénoménologique de la maladie expliquerait celle-ci en terme de symptômes et de causes que l'on peut désigner concrètement.

⁵ Tandis qu'une explication mythique consiste à expliquer la maladie par des causes non vérifiables dans la réalité car elles appartiennent au mythe, c'est-à-dire à une cause oubliée par le groupe social actuel.

explique que, dans ces cultures, l'âme peut s'égarer, être blessée ou être séparée du corps durant le sommeil, si le dormeur est réveillé subitement tandis que l'âme est au loin. Elle peut également être capturée et détenue par des esprits mauvais lors de ses voyages ou quitter le corps à l'état de veille, par exemple à la suite d'une peur violente. Enfin, des esprits, des démons ou des sorciers peuvent aussi l'arracher de force au corps. Dès lors, « le traitement de la maladie consistera très logiquement, à trouver, ramener et réintégrer l'âme perdue. Puis quand ils ont récupéré l'âme perdue, ils la ramènent et la réintègrent dans le corps qui avait été dépossédé, dont ils assurent ainsi la guérison »⁶. Cette approche prédomine chez la plupart des peuples primitifs, mais on la retrouve également chez des peuplades de cultures plus avancées par leurs méthodes thérapeutiques, notamment en Sibérie, dans le Nord-ouest de l'Afrique, en Indonésie, en Nouvelle Guinée et en Mélanésie.

Au premier abord, rien ne s'éloigne davantage de nos principes de traitement que la réintégration de l'âme perdue dans le corps du malade. Et pourtant, affirme Ellenberger, « si nous faisons abstraction des éléments proprement culturels et essayons de pousser assez loin l'analyse des faits, nous pouvons trouver un arrière fond commun entre ces conceptions et les nôtres ».⁷ Le psychothérapeute qui en présence d'un schizophrène gravement atteint, cherche à établir un contact avec les éléments encore sains de sa personnalité et à reconstruire ainsi son moi, est pour Ellenberger, l'héritier moderne de ces chamans qui partaient à la recherche de l'âme perdue, qui la poursuivaient dans le monde des esprits, qui l'arrachaient de haute

⁶ Ellenberger, Henri F. *À la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*. Paris : Simep-Éditions, 1974, p.8.

⁷ *Ibid.* p.12.

lutte aux démons hostiles qui la détenaient et la ramenaient enfin dans le monde des vivants.

La possession et l'exorcisme s'appuient sur la théorie selon laquelle la maladie est due à des esprits hostiles qui ont pénétré dans le corps du patient et en ont pris possession. L'exorcisme a été l'une des techniques de guérison les plus en honneur dans les pays méditerranéens et dans bien des régions, elle est encore en usage de nos jours. « L'exorcisme présente un intérêt particulier pour nous parce qu'il constitue, du point de vue historique, une des racines dont est issue la psychothérapie dynamique moderne »⁸. Un individu semble soudain perdre son identité pour revêtir une toute autre personnalité. Sa physionomie elle-même se modifie et présente une ressemblance frappante avec celle de l'individu qu'il est censé incarner. D'une voix qui n'est plus la sienne, il prononce des mots qui correspondent à sa nouvelle personnalité. Assez souvent, il devient capable de mouvements d'une ampleur et d'une force étonnantes. La possession se manifeste habituellement par des crises de fréquences, de durée et d'intensité variables. Quelle que soit sa forme, la possession est vécue comme une sorte de parasitisme intra psychique.

L'église catholique a hérité des religions antérieures des pratiques comme la prière, les vœux, les pèlerinages (qui avaient certainement des effets stimulants à une époque où les gens vivaient une vie monotone, rivés toute leur vie à un même lieu) et elle a attaché une grande importance à la pratique de la confession

⁸ Ellenberger, Henri F. *À la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*. Paris : Simep-Éditions, 1974.

individuelle à un prêtre, strictement tenu de garder le secret. Selon Ellenberger, « la pratique habituelle de la confession a certainement joué un rôle dans le développement de la psychologie, soit sous la forme d'autobiographies, comme les Confessions de saint Augustin, soit sous celle de romans psychologiques »⁹. Les prêtres ont accumulé une somme de connaissances psychologiques, systématisées jusqu'à un certain point dans les manuels de théologie morale, « mais la nature même et la rigueur du secret de la confession en faisaient une connaissance très abstraite ».¹⁰

La naissance de la science moderne, vers la fin du XVI^e siècle et tout au long du XVII^e siècle, inaugura une ère nouvelle. Tandis qu'aux débuts de l'ère scientifique la connaissance continuait à s'appuyer sur l'observation et la réduction de l'expérience en ses constituantes principales. La connaissance scientifique moderne repose essentiellement sur l'expérimentation et la mesure. La science tend à l'unification du savoir humain. La psychiatrie devint une branche de la science médicale, reposant tout comme cette dernière sur des découvertes scientifiques. Dans cette optique, le médecin, y compris le psychiatre, devient de plus en plus un technicien et un spécialiste. Puisque la science englobe tout le domaine du savoir, elle ne saurait reconnaître la validité des traitements extrascientifiques, d'où le mépris de la médecine « officielle » à l'égard de toute médecine primitive et populaire, cette dernière incluant à la fois des vestiges de la médecine primitive et les premiers balbutiements de la médecine scientifique.

⁹ Ellenberger, Henri F. *À la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*. Paris : Simep-Éditions, 1974. p.38.

¹⁰ *Ibid.*

Historiquement, la psychothérapie dynamique moderne émane de la médecine primitive et l'on pourrait montrer qu'il y a eu une évolution entre l'exorcisme et le magnétisme, le magnétisme et l'hypnotisme et les écoles de psychothérapie dynamique moderne. Selon Ellenberger¹¹, c'est Franz Anton Mesmer (1734-1815), en Allemagne, qui fut à l'origine de nos conceptions modernes du traitement des maladies du psychisme, de même que des techniques qui ont donné naissance à la psychothérapie dynamique actuelle. C'est Mesmer qui, en 1775, opéra le tournant Pinel, qui permit de passer de traitements tels que l'exorcisme à la psychiatrie dynamique. Mesmer étudia la théologie et la philosophie, le droit et la médecine. Sa principale découverte fut d'avoir démontré le « rapport » pouvant exister entre le thérapeute et son patient. Le terme de médiateur thérapeutique mit en valeur le fait que tous les procédés thérapeutiques utilisaient un même trait fondamental : l'instauration et l'utilisation du « rapport ». Mesmer croyait que lorsqu'il magnétisait ses patients, un fluide magnétique passait d'un individu à un autre, formant alors une chaîne thérapeutique. « Il est difficile de préciser dans quelle mesure Mesmer lui-même se rendait compte que le rapport qu'il établissait ainsi avec ses malades était plus qu'un simple rapport physique »¹². Les systèmes de Janet, de Freud, d'Adler et de Jung furent, à des degrés divers, les héritiers de cette première psychiatrie dynamique, mais ils subirent eux-mêmes l'influence de facteurs sociaux, de courants philosophiques, scientifiques et culturels.

¹¹ Ellenberger, Henri F. *À la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*. Paris : Simep-Éditions, 1974. p.131.

¹² *Ibid.*

Entre 1889 et 1900, l'exploration clinique de l'inconscient fit de grands progrès. Janet publia son *Automatisme Psychologique* en 1889, dont l'influence domina longtemps toute l'exploration de l'inconscient. Pendant ce temps, Breuer et Freud publiaient en 1893 leur article intitulé « Le mécanisme psychique des phénomènes hystériques », puis leurs *Études sur l'hystérie*, en 1895. Flournoy¹³ explora les diverses fonctions de l'inconscient, à commencer par l'activité créatrice. En second lieu, l'inconscient assume des fonctions protectrices. En troisième lieu, l'inconscient joue un rôle compensateur. Cette fonction permet de rechercher des alternatives à ses désirs. Puis en quatrième lieu, l'inconscient a également une fonction ludique de jeu. Il est donc possible de dire qu'aux environs du XIXe siècle, quatre aspects différents de l'activité de l'inconscient avaient été explorés et démontrés; « les aspects conservateur, dissociatif, créateur et mythopoïétique »¹⁴.

Freud (1856-1939) consacra beaucoup de temps et d'efforts à rédiger son modèle théorique. C'est sa correspondance avec Fliess qui a permis de conserver l'ébauche de 1895 connue sous le nom de *Projet pour une psychologie scientifique*. L'idée essentielle du *Projet* est qu'il existe une corrélation entre certains processus psychologiques, d'une part, et d'autre part la circulation et la distribution de quantités d'énergie à travers certains éléments matériels, à savoir les hypothétiques structures cérébrales. L'énergie que Freud appelle « quantité », est assimilée aux sommes d'excitations provenant soit du monde extérieur et transmises par les organes des sens, soit du monde intérieur, c'est-à-dire du corps. « La « quantité » est régie par

¹³ Flournoy, Olivier. *Défense de toucher à la jouissance du dit*. Paris : Calmann-Lévy, 1994.

¹⁴ *Ibid.*, p.269.

deux principes; le principe d'inertie qui est la tendance à la décharge complète de l'énergie, et le principe de constance qui est la tendance à maintenir inchangée la somme des excitations »¹⁵. Nous limitons ici nos propos sur Freud car nous reprendrons sa théorie au prochain chapitre.

C'est en 1913 qu'est né le behaviorisme classique quand Watson publia un document défendant l'idée que la psychologie devait se centrer exclusivement sur l'étude des comportements observables selon la méthodologie expérimentale des sciences naturelles. Il s'agissait à cette époque d'étudier les relations entre les stimulations de l'environnement sur un organisme et les réponses de cet organisme. Pour Watson, la notion centrale était celle d'apprentissage : tous les comportements, même complexes, pouvaient s'expliquer par la combinaison de réponses élémentaires apprises par conditionnement. Les behavioristes considèrent que puisque nous n'avons pas accès directement aux phénomènes psychiques, il est préférable de donner une plus grande place aux principes qui sont à la base de l'acquisition et de la modification des comportements malades. Des auteurs tels que Ledwidge (1978)¹⁶ et Skinner (1974)¹⁷, dans la tradition du behaviorisme radical, évitent des concepts « mentalistes » tels que la connaissance parce que la théorisation au sujet de telles entités inobservables n'est simplement pas productive en psychologie.

¹⁵ Floumoy, Olivier. *Défense de toucher à la jouissance du dit*. Paris : Calmann-Lévy, 1994. p.401.

¹⁶ Ledwidge, B. Cognitive behavior modification: A step in the wrong direction? *Psychological Bulletin*, 1978, 85, 353-375.

¹⁷ Skinner, Burrhus Frederic. *About behaviourism*. New York: A. A. Knopf, 1974.

C'est de l'utilisation de l'approche behavioriste pour traiter les soldats lors de la deuxième guerre mondiale qu'est née la thérapie comportementale (behavior therapy). L'émergence de ce type de thérapie tient au fait que ces psychologues, formés aux théories de l'apprentissage, furent les plus aptes à assister les psychiatres qui ne possédaient pas une telle formation. En 1960 paraissent les premiers textes de thérapie comportementale. Un autre élément fut introduit sur la scène de la thérapie comportementale lorsque Albert Bandura (1969) comprit la signification de l'imitation pour l'apprentissage social. Bandura s'intéressa aux processus de motivation impliqués par une activité impliquant des niveaux à difficulté croissante et dont la réussite est récompensée. Pour Bandura, ceci signifie que l'individu est capable d'apprendre en observant un modèle qui démontre certains niveaux de compétence lorsqu'il est récompensé à chaque fois qu'il acquiert la connaissance nécessaire au franchissement de chacun de ces niveaux. C'est ainsi qu'émergea une nouvelle technique de thérapie du comportement, la modélisation participative, qui fut la thérapie comportementale la plus efficace.

Comme il y a différentes opinions concernant la définition de la thérapie comportementale, il y a également différents postulats qui apparaissent. D'abord, relativement à la psychothérapie, la thérapie comportementale tend à se concentrer sur le comportement, bien qu'il n'en soit pas ainsi pour la thérapie cognitive du comportement. Puis, la thérapie du comportement se concentre sur « l'ici et maintenant ». Bien que pour Rimm et Cunningham (1985), « la plupart des praticiens des thérapies comportementales répandront certaines informations sur le passé des clients, cela est fait seulement en tant qu'il expédie le traitement

présent »¹⁸. Pour les auteurs, un corollaire de ce qui vient d'être dit est que la thérapie comportementale accorde peu de crédit au récit historique du client. Occasionnellement, on peut voir dans la littérature de la thérapie comportementale des relevés concernant la valeur curative de l'expérience, mais ici, la référence concerne habituellement l'expérience dans laquelle quelqu'un se dit à lui-même dans l'ici et maintenant.

Plusieurs thérapeutes se sont toutefois interrogés sur la pertinence de la thérapie comportementale. Bien que celle-ci reçoive un appui social important en ce qui concerne la modification des comportements mal adaptés, plusieurs (et notamment Lazarus, 1977)¹⁹ s'interrogent sur la pertinence de persister à utiliser ce type de thérapie. Selon Rimm et Cunningham²⁰, c'est de l'État que vient le plus grand appui aux thérapies comportementales de modification du comportement.

En réaction aux deux formes contemporaines de thérapies présentées ici, la psychanalyse et la thérapie comportementale, le psychologue américain Carl Rogers (1902-1987) a fondé l'approche dite « centrée sur la personne ». Rogers est l'un des représentants de cette psychologie humaniste qui s'est développée dans les années cinquante, comme « troisième force » de la psychothérapie. Rogers croit que chacun possède en soi une tendance fondamentale à réaliser pleinement ses potentialités humaines. La principale condition pour que cela se produise est que la personne bénéficie d'une acceptation de la part de ceux avec qui elle est en relation. Ceci

¹⁸ Rimm, C. David et Cunningham, H. Michael. *Contemporary psychotherapy models & methods. Behavior Therapies*. Dans Lynn, S.J. et Garske, J.P. *Contemporary psychotherapy: Models and Methods*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company. 1985.

¹⁹ Lazarus, A.A. *Multimodal behavior therapy*. New York: Springer. 1976.

²⁰ Lynn, S.J. & Garske, J.P. (1985). *Contemporary Psychotherapy: Models and Methods*. *Opus cit.*

permet alors l'émergence d'une conscience claire et constructive de chaque événement vécu. En psychothérapie, le client à qui est offerte cette acceptation inconditionnelle est peu à peu capable d'élaborer son vécu présent et passé, et de s'en former une représentation adéquate. Il juge par lui-même de la valeur de son expérience quant à son équilibre et son projet personnel, et aborde peu à peu chaque situation nouvelle de façon adaptée et créative.

Rogers se base sur les expériences subjectives du patient, car, selon lui, c'est la réalité interne et non externe (environnement) qui détermine le comportement d'une personne. L'expérience concerne tout ce qui se passe à l'intérieur d'une personne à un moment donné. Toute cette expérience, consciente et inconsciente, constitue le champ phénoménal d'une personne. Dans cette expérience, il y a d'abord l'expérience consciente, c'est-à-dire l'aspect du champ phénoménal qui peut être verbalisé, imaginé, symbolisé, et ensuite l'expérience inconsciente, c'est-à-dire l'aspect du champ phénoménal qui ne peut pas être symbolisé, verbalisé, imaginé. Selon Rogers, la personne saine mentalement peut verbaliser ses expériences de manière complète et correcte, tandis que la personne qui n'est pas saine mentalement déforme et réprime ses expériences et ne peut les symboliser complètement. Ceci est le point de départ de Rogers. Nous ne développerons pas la pensée de Rogers davantage car une partie du prochain chapitre y est consacré. Nous tournerons plutôt notre attention aux mouvements néobéhavioristes et cognitivo-comportemental.

Au début des années 1980, l'intérêt dans le « néobéhaviorisme » (Eysenck, 1982) est apparu et on a étendu le rôle du conditionnement dans l'étiologie du traitement

des névroses. Bien que l'organisme soit toujours conçu comme une « boîte noire », le néobehaviorisme, contrairement au behaviorisme radical, ajoute une tension explicite entre le rôle de la médiation de l'individu et des prédispositions génétiques spécifiques. Finalement, en 1980, l'intérêt pour le traitement en « médecine comportementale » tient au fait qu'il traite un grand nombre de désordres physiques ou médicaux. Des auteurs tels que Meichenbaum (1977)²¹, Beck (1976)²², Mahoney (1977a, 1977b)²³, Ellis (1977)²⁴; Ellis et Grieger, 1977)²⁵, Bandura (1982)²⁶, et Lazarus (1981)²⁷ voient les cognitions comme des médiateurs omniprésents et essentiels du comportement humain. Joseph Wolpe (1981)²⁸ est à l'aise avec la théorisation des événements mentaux tels que le langage figuré visuel, mais maintient en même temps que beaucoup de réactions mal adaptées typiques (particulièrement les phobies) ne sont pas cognitivement négociées. La thérapie cognitivo-comportementale « est axée sur ce que les personnes se disent à elles-mêmes et pensent, puis comment ceci affecte les sentiments et le comportement »²⁹. Albert Ellis présenta le paradigme permettant la modélisation selon laquelle les pensées tout comme les comportements et les émotions sont influencées par les stimuli externes. De 1977 à 1982, Bandura, Adams, Hardy &

²¹ Meichenbaum et Gilmore, *Op. cit.*

²² Beck, A. T. *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.

²³ Mahoney, Michael J. *Human change processes*. New York: Basic Books, 1991.

²⁴ Ellis, A. *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.

²⁵ Ellis, A. et R. Grieger. *Handbook of rational emotive therapy*. New York: Springer-Verlag, 1977.

²⁶ Bandura, A., L. Reese et N.E. Adams. Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal Personality and Social Psychology*, 1982, 43 (1), 5-21.

²⁷ Lazarus, A. A. *Multimodal behavior therapy*. New York: Springer, 1976.

²⁸ Wolpe, Joseph. *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press, 1990.

²⁹ Rimm et Cunningham. *Behavior therapies*. *Op. cit.*, p.225.

Howells, 1980) ont construit une théorie concernant les circonstances dans lesquelles nous sommes d'accord pour négocier avec les situations aversives en faisant usage de certains concepts importants d'auto-efficacité. Le concept d'auto-efficacité réfère au processus thérapeutique qui consiste à convaincre les clients qu'ils sont capables de donner des réponses mieux adaptées aux événements extérieurs. Si le client est convaincu, alors le niveau d'efficacité est dit être le plus élevé.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) relèvent d'une approche relativement nouvelle en psychologie. Celles-ci se fondent essentiellement sur l'apprentissage et l'analyse des pensées. Elles ont pour objectif d'aider le sujet, par un nouvel apprentissage, à se débarrasser de ses comportements akrasiques (ex : fumeur), acquis dans certaines circonstances puis maintenus sous l'impact de différents facteurs. Les stratégies aujourd'hui utilisées sont parfaitement définies et reproductibles, et elles reposent sur des données validées. La démarche expérimentale du comportementalisme, centrée exclusivement sur les comportements observables, a donc été progressivement complétée par l'approche cognitive, qui a intégré les mécanismes de pensées et de raisonnement dans les modèles théoriques et les techniques comportementalistes. En même temps, un important courant de recherche s'est développé afin de prendre également en compte les phénomènes non conscients et émotionnels. Mais quelle que soit la tendance dominante (plutôt cognitive ou plutôt comportementale), la théorie de référence privilégiée ou les techniques utilisées, c'est toujours la méthodologie expérimentale qui unit les différentes pratiques : le recueil des faits, leur organisation

en hypothèses testables, l'élaboration de stratégies spécifiques ainsi que le souci de vérifier systématiquement les résultats obtenus.

2.3 Conclusion

Le chapitre 2 du mémoire a montré que la relation d'aide est d'abord une relation entre deux personnes. Il ne s'agit pas de n'importe quelle sorte de relation, mais d'une relation où quelqu'un est un aidant et quelqu'un d'autre est un aidé. Une telle relation a lieu dans un cadre social et psychologique où des objectifs particuliers sont établis. La situation d'aide a en vue d'aider les individus qui vivent une situation d'inadaptation individuelle et sociale. Le rôle de l'aide est d'amener l'aidé/e à déterminer ses propres objectifs, afin qu'il soit en mesure de se connaître, pour savoir ce qu'il souhaite d'abord faire de sa vie, puis ce qu'il peut faire dans la société pour s'y intégrer. Les règles de la relation d'aide peuvent varier selon l'institution, puis l'orientation psychologique pratiquée. L'aide institutionnalisée encourage l'aidé/e à accepter une aide extérieure.

En relation d'aide, un sentiment de confiance doit s'établir entre l'aidant et l'aidé/e. L'établissement d'un sentiment de sécurité est nécessaire à l'efficacité de l'aide. Bien que l'esprit critique de l'aidé/e doive être conservé, le doute nuit à la confiance nécessaire à l'aide. Le sentiment de sécurité repose sur la possibilité d'une mise en commun des qualités intellectuelles et professionnelles de l'aidant/e, avec celles de l'aidé/e. L'aide extérieure doit être compatible avec les capacités intellectuelles, les limites cognitives actuelles, puis la liberté de pensée de l'aidé/e. L'aidant/e doit poursuivre des objectifs professionnels qui soient compatibles avec ceux de l'aidé/e. La mise en commun des objectifs de l'aidant/e et de l'aidé/e devrait

favoriser le développement personnel de l'aidé/e d'abord, puis de l'aidant/e ensuite. La résolution des problèmes ponctuels et pragmatiques devrait être secondaire par rapport à la construction de l'estime de soi et du développement personnel et social que permet l'aide.

L'aide psychologique vient suppléer aux limites de l'aidé/e, en lui permettant d'acquérir davantage de connaissances de son soi propre, nécessaire à la prise de décisions rationnelles en fonction de ce qu'il est, grâce à la connaissance acquise sur lui-même, et suite à l'évaluation de ses possibilités d'actualisation de son projet de vie propre en société. L'aide comprend un examen de la vie mentale de l'aidé/e par un aidant professionnel. Celle-ci comprend également un examen de la vie introspective de l'aidé/e, de sa façon d'enchaîner les raisons de ses actions, de faire des inférences, de prendre des décisions rationnelles, puis d'agir. L'aide psychologique est le résultat d'une action thérapeutique, destinée aux individus qui ont subi un tort psychologique. Celle-ci devrait être orientée vers le bien de l'individu, puis de la communauté ensuite. L'aide a une finalité individuelle, puis sociale. En situation d'aide, l'individu doit rechercher ce qui constitue son bien propre. Un tel bien est constitué par le projet de vie (Rawls 1997), qui est pour lui, est le plus rationnel dans un contexte relativement favorable. L'aide a donc pour but de rendre favorable, les conditions de réalisation du projet de vie rationnel de l'individu.

L'aspect social de l'aide consiste à rechercher la valeur sociale du projet de vie, reconnu comme juste publiquement. L'aide rend également possible l'égalité des chances offertes à tous dans une société juste. L'aide thérapeutique permet de relier le bien individuel au bien social. En situation d'aide, il y a complémentarité entre le

bien individuel et le bien social; mais l'aide individuelle doit être orientée vers la fin sociale de l'individu. L'aide doit viser l'efficacité et l'utilité sociale de l'individu. Celle-ci est un bien pour les individus rationnels qui ont perdu leur utilité sociale et qui veulent la retrouver. L'utilité sociale est complémentaire avec l'estime de soi-même, nécessaire à la confiance en sa valeur propre. L'établissement d'un projet de vie est préalable à la hiérarchisation des valeurs, dont découleront des décisions coordonnées et rationnelles qui permettront l'actualisation dans le temps et dans l'espace, des choix et des actions légitimes, puis souhaitables pour une telle réalisation. L'établissement d'un projet de vie propre est une des conditions de possibilité pour la construction de l'estime de soi, en tant que valeur première de la vie. L'aide est ce qui permet à un individu de retrouver le sens de sa conception du bien moral, éthique et social, en tant que possibilité complémentaire de réalisation de son bien propre.

3. Trois conceptions de relation d'aide : psychanalyse, humanisme et direction spirituelle

3.1 Introduction

Un grand modèle d'aide qui a été retenu pour ce mémoire et qui sera présenté dans ce Chapitre III sera la thérapie psychanalytique, car celle-ci possède une théorie de l'inconscient et du destin des pulsions qui permet de saisir les phases de développement « psychique » que traverse l'individu depuis sa naissance jusqu'à sa mort. La thérapie psychanalytique permettra de donner des explications de ce qui se passe pour l'individu avant l'apparition du langage alors qu'il n'est pas encore en mesure de symboliser son expérience. La théorie psychanalytique servira à évaluer les possibilités et les limites et surtout les dangers d'une société qui tend à se libérer trop rapidement de toute contrainte et de toute règle éthique et morale.

Dans ce troisième chapitre, la théorie psychanalytique, selon laquelle l'individu est programmé et sans maîtrise de son destin, sera placée en opposition avec la thérapie humaniste de Carl Rogers, pour qui la libération de l'individu des structures figées de la société est une priorité pour sa santé psychique, et pour que soit actualisée en fonction d'un objectif, la possibilité de sa réalisation personnelle. En opposant la psychanalyse à l'humanisme de Carl Rogers, le chapitre III permettra de prendre en compte les contraintes biologiques et psychiques de l'individu, tout en rendant optimales, les conditions de réalisation de l'idéal d'autonomie et de liberté de chaque individu tel que le concevait Carl Rogers. Dans ce chapitre, c'est la théorie psychanalytique qui nous met devant le fait qu'il existe deux systèmes, et que l'un de ces systèmes pense seul, d'une manière (inconsciente) qui est hors de notre contrôle, puis un autre système, conscient celui-là, à partir duquel nous

pouvons exercer notre libre-arbitre. C'est donc pour prendre en compte le premier système qu'il sera tenu compte de la théorie psychanalytique tout au long de ce mémoire, et plus particulièrement dans ce troisième chapitre. Et c'est pour poser les possibilités d'une symbolisation qui ne soit pas que superficielle, mais plus profonde, que la psychanalyse, l'humanisme, puis la direction spirituelle, sera étudiée. Dans ce troisième chapitre, c'est la psychanalyse qui justifiera le fait que le développement humain ne peut se faire que par des processus qui consistent à enlever de la puissance à l'instinctuel et à l'inconscient en le symbolisant, puis en le transformant en ce qu'il convient d'appeler la culture.

Le présent chapitre présentera donc l'humanisme de Carl Rogers comme deuxième modèle d'aide; car ce modèle admet les présupposés psychanalytiques d'instinct et de pulsions inconscientes, tout en les rendant symbolisables pour le développement de la conscience du sujet adulte qui veut devenir psychologiquement responsable et autonome. J'expliquerai comment le modèle humaniste offre la possibilité à l'individu de symboliser son expérience au moyen du récit, pour qu'émerge ce qui pourrait apparaître comme un projet de vie rationnellement réalisable dans le sens de John Rawls. Le chapitre III opposera la situation de soin telle que l'exerce la psychanalyse, à la situation d'aide du modèle humaniste, dans laquelle ce n'est ni un scientifique ni un directeur spirituel extérieur, qui établit l'ordre d'importance des priorités et des choix, que l'individu devrait retenir, pour l'établissement des grands axes de son idéal de vie. L'opposition de l'humanisme à la psychanalyse, puis à la direction spirituelle, permettra de maintenir comme but et idéal de l'aide, le fait que l'apprentissage du discernement, de la discrimination et de

l'exercice du jugement, précède la capacité de donner de la valeur de ses expériences, à ses priorités, puis à ses choix.

La direction spirituelle sera présentée comme troisième modèle d'aide dans ce chapitre. Nous verrons que la direction spirituelle contient une dimension qui n'est examinée, ni par la psychanalyse qui examine l'instinct et les désirs, ni par le modèle humaniste qui, parce qu'il passe par le langage ordinaire, n'amène pas nécessairement l'individu à examiner la dimension morale et éthique de sa vie. Bien que la direction spirituelle ne soit pas une relation d'aide, j'ai tenu, par la présentation de la dimension morale de la direction spirituelle, à faire ressortir les dimensions morales et éthiques, nécessaires à l'établissement des fondements éthiques et moraux de la relation d'aide.

3.2 La thérapie psychanalytique freudienne.

Nous avons déjà présenté l'histoire de la psychothérapie dynamique au chapitre précédent. Nous nous concentrerons ici sur ses méthodes. Le traitement psychanalytique tel que conçu par Freud est composé d'un échange de paroles entre le patient et le médecin. Le patient parle, il raconte des événements de sa vie passée, ainsi que ses impressions actuelles. Il exprime ses difficultés, ses regrets et ses désirs. Le médecin observe le discours du patient; il porte attention à la direction de ses idées. Il éveille ses souvenirs et oriente les idées du patient dans certaines directions. Il donne des explications, puis enregistre les réactions de compréhension ou d'incompréhension qu'il suscite chez le patient. Contrairement à d'autres méthodes thérapeutiques où l'aidant/e rassure l'aidé/e sur la réussite assurée de la thérapie dans le but de maintenir son espoir et sa persévérance, le psychanalyste

prévient son patient de la difficulté de l'entreprise analytique. Il prévient ce dernier de la nécessité de sa coopération, de sa soumission, de sa participation intelligente et de sa persévérance.

En psychanalyse, les résultats ne sont pas assurés, car ils dépendent de facteurs nombreux et imprévisibles. La psychanalyse « s'oppose à la croyance profondément enracinée dans la liberté et la spontanéité psychologique »³⁰. Elle affirme qu'une telle croyance est antiscientifique et « qu'elle doit s'effacer devant la revendication d'un déterminisme psychique »³¹. Il ne s'agit pas pour la psychanalyse d'opposer une idée à une autre, mais d'un fait devant lequel nous devons nous incliner. Pour connaître la direction que prend le déterminisme psychique, l'analyste fait appel à la libre association, en partant d'une représentation initiale. Ceci exige une orientation différente de l'attention que celle qu'exige la réflexion. Mais une meilleure manière d'y parvenir consiste à « abandonner la représentation initiale en n'établissant que le genre et l'espèce de l'idée, en invitant par exemple le sujet à penser librement à un nom propre ou à un nombre »³². Cette technique a pour but de montrer qu'une idée « est rigoureusement déterminée par d'importants dispositifs internes qui, au moment où ils agissent, ne nous sont pas plus connus que par les tendances perturbatrices des actes manqués et les tendances provocatrices des actes accidentels »³³.

³⁰ Freud, Sigmund. *Introduction à la psychanalyse*. Petite bibliothèque Payot. Paris 2001, p.12.

³¹ *Ibid.*

³² *Ibid.*

³² *Ibid.*

³³ *Ibid.*

La psychanalyse tente de traiter les troubles psychiques puisqu'elle s'intéresse d'abord à la vie psychique où culmine l'ensemble des fonctions de l'organisme. C'est sa face psychique que présente toujours le patient qui vient en thérapie. Pour Freud, « il manque encore à la psychanalyse, une science philosophique, pour l'aider à réaliser ses fins médicales »³⁴. Car pour la psychanalyse, « ni la psychologie descriptive, ni la psychologie des sens, ne sont capables, telles qu'on les enseigne dans les écoles, de nous fournir des données utiles sur les rapports entre le corps et l'âme et de nous offrir le moyen de comprendre un trouble psychique quelconque »³⁵. Puis les troubles psychiques ne sont accessibles qu'en tant qu'ils sont un effet secondaire d'un trouble organique.

« La psychanalyse s'applique à donner à la psychiatrie, la base psychologique qui lui manque; elle espère découvrir le terrain commun qui rendra intelligible la rencontre d'un trouble somatique et d'un trouble psychique »³⁶. Pour y parvenir, elle s'applique à écarter toutes les données d'ordre anatomique, chimique ou physiologique pour ne travailler qu'à partir des bases psychologiques. Ces bases sont des forces affectives de l'enfance, dont l'individu n'a pu se passer pendant son développement, mais qu'il est maintenant nécessaire de dépasser. Le patient qui arrive en thérapie analytique présente une certaine forme d'incongruence et d'angoisse qu'il n'arrive pas à comprendre. Celui-ci ne présente pas un problème, mais un symptôme physique qui ne peut être traité que par l'analyse du langage, la

³⁴ Freud, Sigmund. *Introduction à la psychanalyse*. Petite bibliothèque Payot. Paris 2001, p.12.

³⁵ *Ibid.* p.16.

³⁶ *Ibid.* p.17.

compréhension des émotions, puis, par l'analyse des conflits entre le ça, le moi et le surmoi qui lui sont sous-jacents.

Trois difficultés sont inhérentes à la pratique de la psychanalyse. La première concerne l'enseignement de la psychanalyse. La psychanalyse ne peut être enseignée dans les livres ni à des groupes, pas plus qu'on peut observer une séance de psychanalyse de l'extérieur. Il est donc nécessaire de faire soi-même une psychanalyse, en percevant dans son corps les processus qu'elle modifie. La seconde est que c'est celui qui pratique la psychanalyse qui est responsable du traitement et de sa réussite. Celle-ci dépend de la formation technique de celui qui la pratique. Alors qu'un médecin est habitué à orienter son attention vers la vie biologique et chimique, en psychanalyse cette attention doit être tournée vers la vie psychique. La troisième difficulté est que la psychanalyse se heurte à deux préjugés : «à un préjugé intellectuel, puis à un préjugé esthétique-moral»³⁷. La difficulté quant à la possibilité de défaire ces deux préjugés est que les phénomènes psychiques sont inconscients; et que ce qui est conscient ne serait pour la psychanalyse que des fragments isolés de ce qui est déjà passé sous le seuil de la conscience. Or, la psychanalyse affirme qu'il existe des pensées et des émotions inconscientes. Le psychisme pense et ressent indépendamment de la conscience. Cela dérange beaucoup d'autres formes de modèles thérapeutiques que l'on ne puisse pas lier davantage le conscient et l'inconscient, mais la psychanalyse continue aujourd'hui à nier qu'il soit possible de fusionner le conscient et l'inconscient.

³⁷ Freud, Sigmund. *Introduction à la psychanalyse*. Petite bibliothèque Payot. Paris 2001. p.17.

La psychanalyse continue aujourd'hui d'affirmer que la culture ne peut être maintenue que par le moyen du détournement des pulsions, notamment de la pulsion sexuelle; mais que cette dernière, détournée de ses fins, ne peut que réapparaître sous une forme déguisée. C'est la voie qu'a prise la pulsion détournée que tente de découvrir la psychanalyse. Cette voie d'évitement apparaît dans la conscience sous une forme déguisée. Mais pour remonter tout au long de cette voie, la morale et l'intellectualisme ne peuvent que nous indiquer ce à quoi la pulsion sexuelle a tenté de se conformer, plutôt que de nous montrer comment et par quels sacrifices elle y est parvenue. Une des affirmations majeures de la psychanalyse est que la pulsion sexuelle détournée de sa voie est à l'origine des maladies nerveuses et psychiques.

3.3 La psychologie humaniste

Tout comme pour la thérapie psychodynamique, nous pourrions ici nous pencher uniquement sur les méthodes de la psychothérapie humaniste puisque nous avons déjà présenté son développement. L'humanisme regroupe des penseurs de différents horizons autour de l'idée centrale selon laquelle « l'être humain constitue la valeur suprême de toute chose »³⁸. Les humanistes considèrent que la condition humaine doit être placée au-dessus de tout car « la liberté de disposer de sa propre vie et de se réaliser pleinement³⁹ » doit être considérée comme étant ce qui est le plus important. Puisque la promotion de la liberté est au cœur de la doctrine humaniste, celle-ci se double d'un projet politique dont le but ultime est de libérer

³⁸ Rogers, Carl. R., *La relation d'aide et la psychothérapie*. 6e édition. Paris : ESF, 1985.

³⁹ *Ibid.*

l'individu des nombreuses servitudes qui l'ont aliéné et l'ont fait souffrir tout au long de l'histoire : l'esclavage, l'ignorance, la religion, le grand capital etc.

Les psychologues des années 1950 et 1960 ont été attirés par cette notion de liberté, puisqu'elle leur permettait de s'opposer au déterminisme des pulsions et de l'environnement, défendue respectivement par les deux perspectives dominantes de l'époque, la psychanalyse et le behaviorisme⁴⁰. Les humanistes refusent l'idée que l'humain ne soit mû que par des pulsions ou des stimuli, mais considèrent au contraire qu'il est un être libre et conscient de ses choix⁴¹. Pour s'opposer à l'idée que l'humain est un être programmé et sans maîtrise de son destin, ils ont recherché une nouvelle voie entre la psychanalyse et le behaviorisme. Cette nouvelle voie qu'est l'humanisme a par la suite donné naissance à de nombreuses théories, dont on peut dire qu'elles s'intéressent toutes à l'expérience humaine⁴²

Au début, le « counseling » n'est pas une méthode, bien qu'il y ait des techniques et qu'une formation soit recommandée, mais c'est d'abord une orientation de pensée, puis une théorie de la relation aidant-aidé. Le mot « counseling » lui-même a d'abord été utilisé par Rogers en tant que stratégie pour contrer les psychiatres qui refusaient aux psychologues la pratique de la psychothérapie. En modifiant simplement le nom de l'activité, Rogers permettait ainsi aux praticiens de continuer leur travail sans aucun changement dans leur situation professionnelle et sans aucun inconvénient pour leurs clients. « Aux États-Unis, la ferme campagne menée

⁴⁰ Rogers, Carl. R., *La relation d'aide et la psychothérapie*. 6e édition. Paris : ESF, 1985.

⁴¹ Maslow, Abraham H., *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, 1987.

⁴² May, Rollo. *The Art of Counseling*. Nashville, Tennessee: The Cokesbury Press, 1939.

par Carl Rogers a eu pour résultat la création d'une profession d'aide, dont les praticiens sont issus d'un large éventail de disciplines, où ni la médecine ni la psychologie ne font la loi. »⁴³

C'est pour aider le plus grand nombre de personnes possible que Rogers a instauré le « counseling. Rogers avait découvert que les gens qui n'étaient pas assez malades pour être traités en institution avaient également besoin de rencontrer quelqu'un afin de discuter de leurs problèmes. Pour la psychologie humaniste, la relation d'aide est fondée sur le maintien de l'espoir, afin que cette pratique puisse être utilisée par tous ceux qui sont aux prises avec des difficultés de la vie, mais dont la perte de soi n'est pas encore devenue assez grave, pour requérir les soins d'une thérapie à long terme. La relation d'aide du modèle humaniste n'a donc pas pour but de traiter des problèmes graves de pertes de contact avec soi, mais des problèmes reliés à la vie en société.

Pour Rogers, trois concepts essentiels sont nécessaires pour aider la personne qui fait face à ce type de problèmes. 1. L'authenticité : pour que l'aidé/e puisse développer et accéder à son potentiel, le thérapeute ne doit pas avoir de façade, il doit être vrai et authentique. Le thérapeute doit être conscient de ce qu'il exprime, capable de gérer ses sentiments, et ne pas jouer de rôle. Mais ceci ne signifie pas que le thérapeute doit dire tout ce qui lui vient à l'esprit à propos de l'aidé/e. S'il y a des sentiments négatifs à exprimer, il faut les lui signaler, mais de façon modulée. Il faut préciser que si le thérapeute exprime ses sentiments négatifs, c'est pour y travailler. 2. La compréhension empathique de l'aidé/e : comprendre le monde

⁴³ Thorne, Brian. *Comprendre Carl Rogers*. Toulouse : Privat, 1994. p.83.

extérieur du patient, comprendre comment le patient voit les choses, où il en est, quelles sont ses émotions. Non seulement il faut comprendre, mais aussi il faut pouvoir exprimer verbalement les émotions que l'aidé/e client ressent, c'est-à-dire pouvoir les mettre en parole à sa place, si l'aidé/e a de la peine à le faire. 3. L'estime positive inconditionnelle : le thérapeute ne doit pas évaluer l'aidé/e, ni le juger. C'est une estime positive, elle doit donc être ressentie comme telle par le thérapeute. Il doit accepter le client dans sa totalité, son intégrité, et ne pas rejeter certains sentiments et en accepter d'autres.

3.3.1 La relation d'aide : une situation permettant l'expérience de la liberté.

Cette nouvelle orientation de pensée en matière de relation d'aide « consiste à abandonner non seulement toute attitude de jugement de valeur, de soutien, d'explication, d'investigation pour laisser paraître le vécu du « client, mais aussi toute attitude « psychologique » ou « psychiatrique » consistant à chercher d'abord soit la catégorie nosologique du malade ou l'étiquette clinique à lui appliquer, soit la manière dont il a traversé des étapes historiques caractérisées et définies a priori par une métapsychologie freudienne ou autre »⁴⁴. La non-directivité ajoutée à une attitude et à un effort de compréhension de ce qui est exprimé par le client permet à celui-ci de choisir son itinéraire, son langage et de prendre ses propres décisions. La méthode de Rogers permet à la fois la compréhension de l'histoire de cas de l'aidé/e par l'aidant/e et l'auto-compréhension par l'aidé/e. C'est lorsque le thérapeute objective le soi idéal du client, que la fonction de reflet prend tout son sens dans la

⁴⁴ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II*. Paris : Les éditions ESF, 1942. p.14.

relation entre le thérapeute et le client. Mais ce n'est que plus tard que Rogers créera l'outil conceptuel qui lui permettra de structurer sa méthode. Or, derrière ce travail, il y aura toujours le même respect et la même confiance dans l'humain.

Rogers est convaincu de la nécessité de l'auto-détermination de chaque être. Pour lui, toute intervention semble inopportune. Il s'efface autant dans la situation de pédagogue que dans celle de thérapeute, car il a une confiance inconditionnelle dans la nature humaine, et dans son potentiel infini de progrès et de créativité. Il ne semble pas non plus s'inquiéter outre mesure du champ libre pouvant être laissé aux charlatans, aux rapaces, aux sadiques, aux violents et aux malades.

À cette époque, on croyait connaître la dynamique d'adaptation psychologique de l'individu. C'est pourquoi un des premiers buts de Rogers fut d'aider l'individu à s'adapter aux difficultés de la vie de manière plus constructive, en apprenant à faire face à ses problèmes d'adaptation psychologique et émotionnelle. C'est dans le cadre de sa pratique pédagogique et d'aide psychologique aux étudiants que l'idée du concept de counseling a germé. Rogers s'est alors rendu compte que « ce qui est original chez un individu en croissance est tellement confondu avec la pensée des autres dans ses propres pensées, qu'il lui est impossible de reconnaître ce qu'il a de particulier »⁴⁵ et par quoi il s'en distingue.

Pour la psychologie humaniste, la relation d'aide est d'abord une relation humaine dans laquelle chaque être humain, là où il vit et là où il travaille, peut développer des dispositions personnelles, qui pourront aider à faciliter l'écoute active, en tant

⁴⁵ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II*. Paris : Les éditions ESF, 1942. p.14.

qu'accompagnement de la médiation⁴⁶. Il ne s'agit pas pour Rogers de prôner un retour à l'amateurisme, sous couvert d'une idéologie de la « bonne âme ». Or, en psychologie, la méthode humaniste est souvent considérée comme étant la moins efficace de toutes les méthodes. Des aidant/es naturels peuvent la pratiquer⁴⁷, c'est ce qui pourrait rapprocher cette méthode du charlatanisme tel que mentionné plus haut. Mais pour Rogers, cette pratique nécessite une profonde expérience de la vie à laquelle s'ajoute des exigences théoriques et techniques. Le modèle humaniste utilise la relation d'aide en situation, qui s'exerce dans « l'ici et maintenant » de la vie sociale, ainsi que dans tous les domaines de la vie personnelle, professionnelle et collective. La psychothérapie tend à se mettre à l'abri des environnements sociaux en des lieux professionnels où l'on privilégie souvent la consultation individuelle. Le modèle s'appuie sur certaines propositions acceptées par la plupart des psychologues humanistes, mais surtout celle voulant que la psychologie humaniste concerne d'abord l'expérience humaine subjective. On pourrait définir l'expérience par « tout ce que l'individu ressent ou pense face à un événement »⁴⁸. Pour Rogers, « il s'agit de ce qui se passe à l'intérieur de l'organisme et qui peut devenir conscient »⁴⁹.

La relation d'aide du modèle humaniste cherche à produire des changements dans la personnalité. Le modèle humaniste en tant que nouvelle approche diffère

⁴⁶ Association française de counseling dans l'approche centrée sur la personne. *Qu'est-ce que le counseling?*

⁴⁷ C'est la méthode humaniste qui est pratiquée par des aidant/es naturels à l'UQAM.

⁴⁸ Travis, Carol et Carole Wade. *Introduction à la psychologie: les grandes perspectives*. Bruxelles: De Boeck, 1999, p. 244.

⁴⁹ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie*. Tomes I et II. Paris : Les éditions ESF, 1942. p.42.

des méthodes précédentes en ceci qu'il a un but bien différent; il vise la réalisation, une plus grande indépendance, de même qu'une intégration plus grande de l'individu. Car Rogers et les principaux représentants de ce modèle ne croient pas que l'individu fera des progrès plus rapides si le psychologue « vient au secours du client pour résoudre son problème »⁵⁰. La nouvelle méthode consisterait à se concentrer sur l'individu plutôt que sur le problème.

Le but du modèle humaniste n'est pas de résoudre un problème particulier, mais d'aider l'individu à atteindre la maturité nécessaire pour résoudre son problème actuel et ceux qui suivront. Le modèle humaniste vise donc une meilleure adaptation de l'individu, pour qu'il apprenne à résoudre son problème actuel « de manière plus indépendante, plus responsable, moins confuse et mieux organisée »⁵¹, afin qu'il puisse parvenir à régler par la suite les nouveaux problèmes qui se présenteront à lui. Cette nouvelle voie diffère des anciennes en ce qu'elle s'appuie davantage sur la tendance spontanée de l'individu vers la maturité, la santé et l'adaptation. L'aide thérapeutique ne vise plus à faire quelque chose pour l'individu, pas plus qu'elle ne vise à lui enseigner à faire quelque chose pour lui-même. Elle consiste à le libérer, de manière à ce qu'il puisse continuer son développement, en retirant les obstacles qui pourraient nuire à sa marche en avant.

Cette nouvelle forme thérapeutique met davantage l'accent sur les aspects vécus de l'expérience affective du sujet, plutôt que sur les aspects intellectuels. Elle met en évidence que ce n'est pas par manque de savoir que les individus deviennent

⁵⁰ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie*. Tomes I et II. Paris : Les éditions ESF, 1942. p.42.

⁵¹ *Ibid.*

mésadaptés, « mais que le savoir est inefficace parce qu'il est bloqué par les satisfactions émotionnelles que l'individu tire de son actuelle inadaptation »⁵². La nouvelle thérapie vise à agir dans le champ du sentiment plutôt qu'en tentant de réorganiser le vécu par une approche intellectuelle. Elle met davantage l'accent sur la situation actuelle que sur le passé de l'individu. Les situations émotionnelles qui jouent un rôle dans l'économie psychique de l'individu se manifestent tout autant dans la situation actuelle d'aide, qu'à travers le récit des événements de son passé. Ces situations émotionnelles se manifestent présentement dans sa manière de s'adapter à la réalité dans l'entrevue même. Cela ne signifie pas que le passé n'a pas d'importance, mais qu'il n'est pas essentiel aux fins de la thérapie. Or, pour Rogers, il apparaît que la dynamique du comportement est meilleure, lorsqu'elle se manifeste à l'extérieur des faits de l'histoire du client.

3.3.2 Des méthodes axées sur l'individu et sur ses besoins.

Dans sa théorie de la personnalité, Rogers distingue trois structures fondamentales : 1. l'organisme. 2. Le soi. 3. Le soi idéal⁵³. L'organisme est la personne considérée dans sa totalité. C'est le lieu de toute expérience consciente et inconsciente. La conscience, selon Rogers, est la capacité de se représenter son expérience au moyen de symboles. Ce sont les mots et les symboles qui indiquent que quelqu'un est conscient de son expérience. Mais il existe une autre partie de l'expérience qui est inconsciente et qui ne peut pas être symbolisée, où qui l'est de manière non conforme à la réalité. C'est par le concept de « subception » que

⁵² Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie*. Tomes I et II. Paris : Les éditions ESF, 1942. p. 43.

⁵³ *Ibid.* p. 246-447.

Rogers identifie la manière dont l'organisme réagit parfois à ses expériences. Le concept de subception désigne une perception non consciente de l'expérience qui ressemble sur certains points à l'inconscient de Freud. Par exemple, une émotion qui n'est plus consciente pour quelqu'un peut continuer à agir sur quelqu'un par subception. C'est à mesure que la personnalité se développe qu'une partie de l'expérience se différencie du reste.

Le concept du « soi » regroupe toutes les perceptions qu'une personne a d'elle-même. Le soi comprend trois composantes : « 1. les perceptions qu'une personne a d'elle-même et de ses caractéristiques personnelles. 2. les perceptions qu'une personne a de ses relations avec les autres et avec différents aspects de sa vie. 3. Puis les valeurs que la personne attache à ses différentes perceptions »⁵⁴. Les jugements de valeur que fait une personne sur elle-même donnent lieu au désir de se surpasser. C'est ce que Rogers appelle le soi idéal. Il y a congruence lorsque l'image qu'une personne a d'elle-même, correspond à l'ensemble des expériences qu'elle vit. Il en va de même lorsque aucune expérience vécue n'est niée et qu'il y a ouverture à l'ensemble de l'expérience. Il y a congruence entre le soi et le soi idéal lorsque la personne est relativement satisfaite d'elle-même et que son idéal correspond à ce qu'elle peut espérer devenir. Puis il y a la congruence entre l'expérience d'une personne et la réalité extérieure, si cette personne confronte régulièrement ses perceptions avec la réalité objective. Rogers appelle cela la vérification de perceptions.

⁵⁴ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie*. Tomes I et II. Paris : Les éditions ESF, 1942. [p. 43].

Un des principaux objectifs de la thérapie rogérienne est de rendre la personne plus congruente, c'est-à-dire qu'elle devienne plus ouverte non seulement à l'expérience interne, mais également à l'expérience externe. Or, pour Rogers, l'angoisse est une réaction de l'organisme à l'incongruence inconsciente, vécue de manière prolongée par quelqu'un. « L'angoisse est une réponse à la subception de l'incongruence »⁵⁵, qui provoque des comportements défensifs et rigides dans lesquels la personne agit de manière déplacée. C'est pour maintenir la structure du soi (c'est-à-dire l'image qu'une personne a d'elle-même) qu'une personne utilise des comportements défensifs, qui peuvent se manifester par de l'hostilité envers les autres. Rogers affirme qu'elle est alors en état de défense face à l'angoisse. Le questionnement sur l'incongruence et sur la manière de retrouver la congruence lorsqu'elle a été perdue est au cœur du questionnement dans la thérapie rogérienne.

Afin de comprendre comment quelqu'un se retrouve en état d'incongruence avec la réalité objective, Rogers cherche à comprendre le mode de développement des besoins. Pour Rogers, il existe une motivation fondamentale à l'origine de tous les besoins et désirs humains. « C'est la tendance à l'auto actualisation qui pousse chaque organisme humain, à se développer et à s'actualiser »⁵⁶. Pour se maintenir, l'organisme doit satisfaire ses besoins de base. Puis pour s'actualiser, l'être humain doit pouvoir se réaliser pleinement; cela signifie qu'il faut pouvoir pousser ses capacités à la limite de leur possibilité. Rogers ne croit pas que l'on doive uniquement se fier à « l'instinct » ou à une « intuition » pour effectuer des choix. Il

⁵⁵ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II*. Paris : Les éditions ESF, 1942. [p.257].

⁵⁶ *Ibid.*

croit au contraire que la personne doit avoir une représentation précise des choix qui s'offrent à elle. La tendance à l'actualisation apparaît lorsque les choix sont clairement perçus et correspondent à la réalité. La congruence résulte de l'influence réciproque entre les besoins et l'environnement sur la personnalité. Mais il est toujours possible de commettre une erreur qui ferait régresser.

Un des besoins essentiels est le besoin de considération positive. Le besoin de considération positive est « le besoin d'être aimé, respecté ou accepté par les autres »⁵⁷. Mais les autres ne sont pas toutes les personnes du milieu immédiat; « il s'agit surtout de « personnes critères », dont l'opinion nous importe »⁵⁸. Un autre besoin est le besoin de considération de soi, issu du besoin de considération positive⁵⁹. C'est le besoin d'être aimé, respecté et accepté, mais par soi-même. Avec le temps, ces deux besoins se dissocient et deviennent indépendants. Pour Rogers, les besoins de considération jouent un rôle essentiel dans le développement de l'individu. Contrairement à Piaget, Rogers ne définit pas de stades dans le développement de l'individu. Il s'intéresse surtout à la manière dont les autres influent sur le développement de quelqu'un tout au long de sa vie. Il s'intéresse à comprendre « comment les autres peuvent contribuer à créer un fossé entre l'expérience de l'organisme et la structure du soi »⁶⁰.

L'attention positive peut être conditionnelle ou inconditionnelle. La satisfaction conditionnelle sera celle qui sera accordée à quelqu'un lorsque celui-ci répond à

⁵⁷ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II*. Paris : Les éditions ESF, 1942. [p.258].

⁵⁸ *Ibid.*

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ *Ibid.*

certaines conditions. Tandis que la satisfaction inconditionnelle sera celle qui sera accordée à quelqu'un sans condition. Mais pour Rogers, la considération positive inconditionnelle ne signifie pas que l'on doive accepter tout chez quelqu'un. Il reconnaît qu'il faut distinguer un comportement fautif chez la personne qui le commet. Rogers croit que l'on doit modifier le comportement sans rejeter la personne; cela signifie que celle-ci ne devra pas se sentir honteuse ni coupable de ses sentiments. Pour Rogers, c'est en ne recevant que de la considération inconditionnelle qu'il ne se creusera pas de fossé entre l'organisme et le soi. Or, c'est en recevant une évaluation conditionnelle de ses sentiments qu'un enfant exclue les expériences « mauvaises » de son soi, même si ces expériences sont gratifiantes pour l'organisme. Pour Rogers, c'est de cette manière que se met en place l'incongruence entre l'organisme et le soi chez quelqu'un. C'est donc à partir de ces notions que Rogers a élaboré sa thérapie.

Le modèle humaniste tout comme la psychanalyse admet l'existence de la violence des sentiments négatifs, de même que la nécessité pour le thérapeute de ne pas bloquer ces sentiments négatifs, afin qu'ils puissent apparaître librement. Le thérapeute devra répondre alors non pas au contenu intellectuel, mais au sentiment sous-jacent à ce contenu. Il arrive que les sentiments d'hostilité ou d'inadéquation soient complètement ambivalents. Le rôle du thérapeute sera alors d'amener l'aidé/e à reconnaître de tels sentiments, de les accepter comme lui appartenant, plutôt que de les projeter ou de tenter de les camoufler sous des mécanismes de défense. Le thérapeute pourra alors essayer de reformuler ces sentiments sans essayer d'interpréter leur cause ou de discuter de leur utilité. Ceci a pour but d'amener

l'aidé/e à reconnaître et à accepter ces sentiments, puis à avancer librement dans la thérapie. Ainsi, le thérapeute n'argumente pas, ni ne va au-delà de ce que dit l'aidé/e. C'est que l'aidant/e peut causer de réels dommages en allant trop vite, ou en tentant de faire prendre conscience à l'aidé/e de sentiments qu'il ignore avoir. Le but de l'aidant/e doit donc être de reformuler les sentiments que l'aidé/e a été capable d'exprimer.

C'est quand il a déjà exprimé et pris conscience de ses sentiments négatifs que l'aidé/e est capable de passer à des sentiments positifs qui favorisent la maturation. Pour Rogers, les sentiments positifs sont ce qu'il y a de plus prévisible dans la méthode. Plus les émotions négatives sont violentes et profondes, plus l'évolution positive vers « l'amour, les tendances sociales, l'amour-propre fondamental et le désir de maturité »⁶¹ sera forte. Lorsque l'individu comprend et accepte ses sentiments négatifs, sans que ne soient survalorisés ses sentiments positifs, alors la compréhension de soi (insight) commence à se manifester. Pour Rogers, sans l'apparition de la compréhension de soi (insight), l'individu peut difficilement reconnaître ses structures de façon utile pour lui-même.

La nouvelle perception, la compréhension et l'acceptation de soi constituent ce qui est nouveau dans la méthode. Pour Rogers, c'est à partir de cette base que l'individu pourra aller vers de nouveaux niveaux d'intégration. Une partie de la thérapie visant de tels niveaux est « le processus de clarification des décisions et

⁶¹ Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II*. Paris : Les éditions ESF, 1942. [p.52].

des modes d'action possibles »⁶². Or, ce n'est pas le rôle du thérapeute d'encourager une certaine conduite ou de donner un avis. Mais le rôle du thérapeute dans la prise de décision est « d'aider à clarifier les différents choix qui peuvent être faits et de reconnaître le sentiment de peur et le manque de courage à aller de l'avant que l'individu éprouve »⁶³.

Pour Rogers, ce qu'il y a de positif dans cette thérapie est l'initiation aux actions positives mineures, mais hautement significatives pour l'aidé/e. Pour que celles-ci réussissent, il faut que la nouvelle décision soit issue de l'intuition de la nouvelle réalité par l'aidé/e. De cette nouvelle prise de conscience et du développement du courage s'en suit alors une perception plus précise de la compréhension de ses actions par l'aidé/e. Du développement du courage s'en suit une diminution de la peur de faire des actions autonomes pour l'aidé/e. C'est à ce stade-ci que l'aidant/e et l'aidé/e travaillent ensemble dans la nouvelle direction et que leur relation est à son sommet. C'est souvent à ce moment que le client désire en savoir davantage sur le clinicien en tant que personne et qu'il exprime un intérêt amical sincère envers celui-ci. On ne remarque alors plus de peur ni de dépendance dans la discussion. Il arrive que les symptômes ne disparaissent pas totalement, mais la perception que l'aidé/e en a est modifiée. Il en résulte que ce qui le blessait auparavant cesse de le blesser, lorsque ceux-ci sont perçus différemment. C'est ce qui fait dire à Rogers qu'un service d'aide thérapeutique fonctionnant sur ces principes peut servir à résoudre les problèmes les plus divers.

⁶² Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II*. Paris : Les éditions ESF, 1942. [p.52].

⁶³ *Ibid.* [p.54].

3.3.3 Le modèle humaniste utilisé chez Halte Ami à l'UQAM.

J'ai une expérience personnelle en tant qu'aidante chez Halte Ami. Cet organisme d'aide psychologique utilise une méthode humaniste fondée sur les propositions de deux humanistes inspirés par Rogers et que je présenterai brièvement ici : Gérard Egan et Robert Carkhuff.

Gérard Egan a développé un modèle comprenant trois parties : l'exploration, la compréhension et l'action. Il s'agit d'un modèle par objectifs. Egan établit la différence entre les besoins, les buts du conseiller et ceux du client. L'élément original d'Egan est que l'aidant/e n'est pas là pour remplir uniquement les besoins de l'écouté/e, mais pour remplir ses besoins et objectifs propres. L'aidé/e n'est donc plus centré/e uniquement sur lui-même, mais également, sur les buts déterminés conjointement avec le thérapeute. C'est que le thérapeute établit une direction mitoyenne acceptable thérapeutiquement. Le plan de travail formera donc ici les prémisses qui constitueront les conditions et les raisons qui devront être respectées pour que le traitement devienne à la fin, une action réussie.

Pour sa part, l'humaniste Robert Carkhuff a également travaillé sur l'art d'aider. Ses thèses principales sont qu'avant d'acquérir des techniques, il faut comprendre les buts de la relation d'aide et que pour aider de façon efficace, il faut bien en saisir l'objectif. Carkhuff a beaucoup travaillé sur l'altérité. Pour lui, il y a des milieux facilitant et il y a des milieux retardateurs. Carkhuff cherche à modifier l'action en changeant les croyances et les désirs. Pour y parvenir, il utilise le renforcement. Mais malgré l'usage du renforcement, le modèle de Carkhuff demeure humaniste. Celui-ci comprend 4 parties dont les deux premières correspondent à l'exploration

dans le modèle d'Egan: « 1. L'initiation de la relation d'écoute, 2. le maintien de la relation d'écoute, 3. la compréhension, 4. l'action. La compréhension de l'écouter/e doit « correspondre » à celle de l'écouter/e. Il en va de même pour les autres parties de l'écoute ». ⁶⁴

Pour Carkhuff, on ne fait un contrat que dans le cas de dangers ou de tentatives de suicide. Un/e écouter/e peut se maintenir dans une partie de la relation d'aide, tout comme elle peut les passer toutes. L'ordre des parties de l'écoute peut être circulaire. Cet ordre n'est pas très important ; ce qui l'est, c'est le feedback de l'aidant/e. Ce dernier doit savoir qui il est, de même que son point de départ. Il doit savoir se situer par rapport à lui-même de même que par rapport au milieu où il vit. Pour Carkhuff, « il nous faut cerner les problèmes avant de pouvoir modifier un comportement » ⁶⁵. L'aidé/e doit faire le point sur sa situation avant de se fixer un objectif. Le processus n'a d'autre finalité que d'aboutir à une meilleure connaissance de soi. Comprendre permet à l'aidé/e de savoir ce qu'il lui faut faire.

La connaissance de soi permet d'acquérir un nouveau comportement. La personne arrive ainsi à faire le point sur sa situation avant de se fixer un objectif. Pour Carkhuff, « mieux une personne se comprend, plus son action devient constructive, pour elle-même et pour les autres » ⁶⁶. Le processus d'exploration de soi, de connaissance de soi et l'initiative d'action se régénère par lui-même, comme un cycle. Lorsque l'aidé/e intervient, il reçoit un feedback de son action. Le feedback

⁶⁴ Carkhuff, Robert R. *L'art d'aider*. Montréal: Les éditions de l'homme. Traduction de: *The art of helping IV*. 1988. [p.29].

⁶⁵ *Ibid.* [p.26].

⁶⁶ *Ibid.* [p.28].

pousse l'aidé/e à faire l'exploration de lui-même plus en profondeur à mesure que cette connaissance devient plus précise. La connaissance véritable émerge alors de l'apprentissage consécutif à cette action. « Après avoir planifié l'intervention efficace, l'aidé/e doit étudier ou comprendre le mécanisme du feedback reçu, pour finalement modifier son action, maintenant qu'il a acquis une meilleure connaissance de lui-même »⁶⁷.

La connaissance de l'autre se fait à l'aide d'inférences logiques. Pour connaître l'expérience d'une autre personne et pour faire l'épreuve de son habileté à réagir ou à répondre à l'autre, l'aidant/e doit avoir la capacité de décrire, de prédire, d'exercer une influence positive sur cette expérience. La sensibilisation à l'autre suppose donc une habileté à comprendre l'autre et à lui communiquer adéquatement son expérience. Cette habileté est susceptible de provoquer chez autrui une démarche personnelle d'exploration et de connaissance de soi. L'initiative est une qualité essentielle du fonctionnement de l'être humain, car elle lui permet de se fixer un idéal et de faire les efforts nécessaires pour l'atteindre. Elle suppose la capacité d'exprimer cet idéal en termes pratiques, opérationnels, c'est-à-dire de le décomposer en ses éléments constitutifs et aussi d'en déterminer les étapes et les modalités de réalisation. À la base de l'initiative, il doit y avoir une perception claire de ce qu'il est possible de réaliser, telle la réalisation d'un rêve. L'expérience personnelle peut inviter autrui à se mettre activement à la poursuite de son propre idéal.

⁶⁷ Carkhuff, Robert R. *L'art d'aider*. Montréal: Les éditions de l'homme. Traduction de: *The art of helping IV*. 1988. [p.29].

C'est donc un mélange des méthodes d'Egan et de Carkhuff qui est utilisé chez Halte Ami à l'UQAM⁶⁸, où l'aidant/e tente de comprendre l'aidé/e à partir de la phase de la relation d'aide où il se trouve, sans le devancer, en tentant d'utiliser le même schème conceptuel que l'aidé/e. Il est difficile pour l'aidant/e, de partir de ce même schème conceptuel, puis de s'y maintenir, surtout dans les cas où celui-ci est limité ou trop éloigné du sien propre. Chaque écoute doit être considérée comme une nouvelle écoute, car aucun suivi ne peut être donné chez Halte Ami. Dans le cas où un/e écoutant/e reconnaît la voix d'un/e écouté/e, par exemple lors d'une écoute téléphonique, il ne doit jamais être tenu compte d'une écoute précédente. Cela signifie qu'aucun lien avec une écoute précédente ne doit être fait verbalement par l'écoutant/e. Ceci peut davantage survenir lors d'écoutes téléphoniques, que dans le cas d'écoutes de personne à personne. Mais dans les deux cas, la même règle doit être suivie. Considérer chaque écoute comme une nouvelle écoute est une contrainte exigeante qui oblige l'aidant/e à rester présent/e à l'émotion et à la situation actuelle de l'aidé/e.

Lors d'une écoute, aucun jugement de valeur, ni investigation ne doit être fait, aucun conseil ne doit être donné. Ceci provient de la méthode rogérienne. L'aide doit être apportée par la compréhension, ainsi que par les reformulations et les reflets sur le contenu et la vie émotionnelle de l'aidé/e. Cette manière de faire vient de la méthode de Carkhuff. L'exploration est la partie de la relation d'aide qui appartient essentiellement à l'aidé/e. Car c'est dans cette partie que l'aidé/e expose

⁶⁸ Où j'ai eu une expérience de relation d'aide de deux heures par semaine en tant qu'aidant/e, durant les années 2000 et 2001.

l'état de sa situation. La compréhension a pour but d'éclaircir la situation, tout en permettant à l'aidé/e de se reconnaître lui-même, de résoudre ses problèmes, puis de faire des choix de façon responsable et autonome. La compréhension mène à une attitude et à des valeurs plus positives, lesquelles doivent mener à l'action.

Ce changement, qui permet de passer d'une attitude négative à une attitude plus positive, est observable à chaque séance, même sans suivi comme chez Halte Ami. Ce changement est celui dont parlait Rogers, et pour lequel il est nécessaire de conserver l'espoir. C'est que lorsque quelqu'un est sous l'influence de ses émotions négatives, il lui est difficile de voir la situation actuelle, de même que l'avenir d'une façon positive. Cette personne est alors portée à s'attacher à une situation ancienne et même actuelle sans pouvoir entrevoir de perspective d'amélioration possible. Ce n'est que lors de la catharsis émotionnelle dans la situation d'aide, que l'émotion diminuant, la personne peut alors entrevoir une éclaircie vers un avenir plus positif.

Les problèmes apportés sont multiples et doivent recevoir une même empathie et une même compréhension de la part de l'aidé/e. Ce n'est pas toujours facile à réaliser car, dans un centre d'écoute bénévole, il n'est pas toujours possible de choisir ou de refuser à l'avance les cas pour lesquels nous ne nous sentons pas capable d'être un/e bon/ne écoutant/e, puisque chacun d'eux doit rester anonyme. Chez Halte Ami, seul le modèle humaniste peut être utilisé même si l'aidant/e considère que dans certains cas, une autre approche pourrait donner de meilleurs résultats. L'éclectisme n'est donc pas permis dans ce type de relation d'aide ; particulièrement une approche plus intellectuelle ou plus directive où l'aidant/e serait tenté d'intervenir davantage ou de donner son point de vue personnel sur la

situation. À la suite de chaque écoute, un rapport permettant de résumer les parties de l'aide réalisée doit être écrit. Ceci permet à l'aidant/e de résumer l'expérience d'écoute qu'il vient d'avoir, pour le centre et pour lui-même.

3.4 La direction spirituelle

En plus des modèles Occidentaux, j'ai voulu examiner d'autres types de relations d'aide institutionnalisées, de même que les conceptions philosophiques, psychologiques et anthropologiques qui en constituent le fondement. J'ai d'abord tenu à m'interroger sur le modèle du gourou et de son disciple, davantage dans l'espoir de découvrir quelque vérité qui pourrait améliorer notre propre compréhension de l'aide à nous Nord Américains, que par la certitude que ce modèle constituait réellement une forme d'aide psychologique. Ce n'est pas parce que le modèle du gourou et de son disciple est un modèle d'aide, tel que nous le concevons en Occident, que ce modèle m'intéresse, mais parce que je crois qu'il existe un certain lien entre la philosophie Hindoue et nos conceptions Occidentales de l'aide.

Bien qu'ils aient tous deux une origine religieuse, le modèle du gourou présente des similitudes avec notre direction spirituelle Occidentale, pourtant rejetée par la plupart de nos modèles thérapeutiques actuels. C'est pour comprendre les raisons de ce rejet, que j'ai tenu à opposer à l'humanisme ce modèle spiritualiste, qui fonctionne sur la base des jugements de valeur que le dirigé apprend à faire sur ses pensées, ses intentions et ses actions. C'est donc pour comprendre pourquoi l'humanisme élimine tout jugement de valeurs, que j'ai voulu étudier ce modèle. Le modèle du gourou était d'abord en Inde, ce que la direction spirituelle était en

Occident jusqu'au siècle dernier. À son origine, ce modèle Hindou visait à transmettre la science spirituelle du Vedanta. Il s'agissait et il s'agit encore d'une transmission philosophique qui s'effectue entre le maître et l'élève, où ce dernier est libre de poser des questions chaque fois qu'un doute lui vient, tout comme de contredire le maître. Ce dernier ne doit jamais attendre foi et dévotion aveugle de son disciple. Au contraire, la discussion permet à l'élève de se renforcer intellectuellement et spirituellement. Pour pouvoir comparer le modèle du gourou à la relation d'aide, je présenterai rapidement, dans les quelques pages qui suivent, quelques éléments pertinents de l'enseignement du gourou çivaïte.

L'enseignement du gourou çivaïte se fonde sur le principe que celui qui tentera d'étancher sa soif par quelque méthode d'aide, quelque pratique, quelque chemin, ou dans quelque concept que ce soit, s'éloignera de la satisfaction plutôt que de s'en rapprocher. « Il faut d'abord chercher le silence et s'interroger sur ce qu'est le silence, sur sa provenance, puis sur ce en quoi je suis différent de ce silence »⁶⁹. Tout ce qui apparaît n'est pas réel, car plus on s'approche de ce qui apparaît et plus ceci s'éloigne de nous. C'est pourquoi « il n'est pas possible d'étancher sa soif dans une telle rivière »⁷⁰. Ce n'est pas en se dirigeant vers un objet de plaisir que l'on parvient à se satisfaire. « C'est en comprenant que la rivière n'existe pas, que l'on cesse de désirer obtenir ces choses. « Désirer consiste à vouloir étancher sa soif à l'aide d'un mirage »⁷¹. Le bonheur ne consiste pas à chercher à atteindre des

⁶⁹ Poonja. H.W.L. *Le réveil du lion*. Paris : Éditions du relié. 1996. [p. 208].

⁷⁰ *Ibid.*

⁷¹ *Ibid.*

rivières imaginaires dans le désert »⁷². Un désir entraîne un autre désir ; ce n'est pas la satisfaction des désirs qui conduit au bonheur. Le désir exaucé ne rend heureux que pour un moment ; ce n'est pas ce qui vient d'être obtenu qui donne le bonheur. Ce n'est que lorsque le mental est vide que l'on trouve le bonheur ; ce dernier ne peut être obtenu que dans la vacuité. Le mirage ne peut disparaître pour laisser place au bonheur, que lorsque le désir disparaît. « Tous poursuivent l'accomplissement des désirs, c'est pourquoi la souffrance existe »⁷³. Le bonheur arrive lorsqu'on ne désire plus rien ; il s'agit d'un état parfait que l'on nomme sagesse éclairée.

« Le désir de liberté doit également être abandonné ; c'est le dernier des désirs »⁷⁴. Le bonheur est obtenu lorsque la personne découvre qu'elle est tout ce qui existe. C'est pourquoi il n'y a alors plus rien à désirer. On trouve le bonheur lorsqu'on se libère de tous les concepts. Alors il ne reste plus que le moment même. Si un individu se libère, alors tous les autres sont libres. Personne ne doit être lié. Personne n'est lié. Car le lien est imaginaire. Tous sont libres. « Il n'y a aucune dimension nouvelle à atteindre. Car personne ne peut arriver à ce qu'il n'est pas »⁷⁵. Il suffit d'être ce que l'on est déjà. Le concept est un mensonge. Ce n'est pas la réalité. Se garder libre de toute pensée est la meilleure manière d'arriver à la paix. Celui qui reprend le contact avec la réalité (absence de pensée) est libre de peurs et d'angoisses. Il retrouve alors toute son énergie.

⁷² Poonja. H.W.L. *Le réveil du lion*. Paris : Éditions du relié. 1996. [p. 208].

⁷³ *Ibid.*

⁷⁴ *Ibid.*

⁷⁵ *Ibid.*

Vivre libre signifie vivre dans le présent sans regretter le passé, et sans imaginer ou craindre pour l'avenir. « La peur de perdre les personnes et les objets, c'est l'esclavage »⁷⁶. La mémoire contient la cause de toutes les peurs et de toutes les appréhensions de l'avenir. Il n'y a pas de différence entre le passé et le futur. Car le fondement du futur est dans le passé, c'est pourquoi il convient de vivre dans l'instant présent, mais sans s'y attacher. Il faut transcender le nom, la forme et le temps. La peur est reliée au temps et à la dualité. Il faut transcender le temps et la dualité. Car dès qu'il y a deux, il y a peur. Lorsque l'on est soi-même, il n'existe pas de peur ; car nous sommes seul. Être seul, c'est être au-delà de tout ce qui est conceptuel. La véritable compréhension enlève la peur. La sagesse de l'unité enlève la dualité. La dualité n'est que rêvée. Car au réveil, rien d'autre n'existe. C'est cela la liberté totale. C'est notre demeure ultime, car rien n'y apparaît. C'est la vacuité. Ici il n'y a pas de désir, pas de vouloir, pas de besoin. C'est la paix, c'est notre propre choix. Il n'est pas nécessaire de l'atteindre, de l'accomplir, de l'obtenir par quelque méthode que ce soit. Il n'est pas besoin d'effort pour y parvenir. Connaître qui l'on est, est alors plus facile.

Tout ce qui est pointé à l'aide de mots, pointe alors vers l'inconnu. C'est pourquoi les mots doivent être rejetés, pour savoir ce qui est là pour soi. Au contraire, l'avidité consiste à sonder ce qui pourrait être là pour soi, mais que nous n'avons pas. C'est pourquoi « l'avidité est un vase sans fond, dont il convient de se libérer pour être libre »⁷⁷. Et c'est la libération de l'avidité, qui conduit à la paix véritable. L'inactivité

⁷⁶ Poonja. H.W.L. *Le réveil du lion*. Paris : Éditions du relié. 1996. [p. 208].

⁷⁷ *Ibid.*

conduit donc à une quête que l'on doit poursuivre telle une activité sans fin. Et c'est cette activité qui procure la joie et le bonheur. Ce cheminement ne peut être fait que seul. Car personne ne peut le faire pour soi. Il ne s'agit pas d'un sentier battu, par lequel il est possible de se faire conduire par un autre. Personne n'a besoin d'aide ; et il n'y a pas de chemin. Tous les chemins et les sentiers ne sont qu'imagination du passé et du futur. Il n'est pas alors possible de savoir où l'on se tient.

Le maître, le gourou ou l'aidant/e n'est autre que le propre soi de chacun. C'est lui qui doit être le maître ou l'aidant/e finalement. Le maître est celui qui permet à quelqu'un d'autre de s'éveiller, par contact avec son propre éveil. Le véritable maître n'est pas un prêcheur et n'a pas d'enseignement. C'est celui qui fait prendre conscience à l'aidé/e qu'il n'est pas différent de lui. Le bon aidant/e est celui qui pourrait dire à l'aidé/e : « vous êtes déjà cela ». Qu'y a-t-il à enseigner et à chercher ailleurs? L'aidé/e s'approche de celui dont le mental est vide et son désir s'exauce. Lui (l'aidant/e) n'a pas à le savoir. Le désir de l'aidé/e ne sera exaucé, que si le mental de l'aidant/e est sans désir.

Ce n'est ni la compréhension ni la discussion, ni la conception qui produit la vacuité, mais l'absence de pensée et le vide de l'instant même. Il n'y a qu'à ce moment qu'il est possible de dire la vérité, car on est libre instantanément. Ceci peut être réalisé en ne remettant pas cette liberté à plus tard, ni en faisant aucun plan pour l'avenir. C'est alors et alors seulement que cela se produit. Faire des plans est une ruse du mental. Car la pensée survient et le temps produit toujours une remise à plus tard. La pensée construit ses propres barrières et ses propres peurs. C'est pourquoi il faut se libérer successivement de chacun des concepts. Mais, lorsqu'on

s'est libéré d'un concept, on ne sait pas quel sera le concept suivant dont il faudra ensuite se libérer etc. Se libérer signifie : « regarder à l'intérieur ». Le gourou est « le soi intérieur » qui se manifeste lorsqu'on se fait confiance et qu'on regarde à l'intérieur. Le mot gourou signifie : « ce qui dissipe l'obscurité et l'ignorance »⁷⁸.

Un autre modèle spirituel est la direction de conscience, qui est une technique qui fut utilisée depuis les Stoïciens jusqu'à nos jours pour la formation des prêtres. J'ai toutefois tenu à conserver ce modèle, afin de réfléchir sur l'impact de l'utilisation de préceptes moraux et de sagesse en relation d'aide. La direction spirituelle part de principes moraux, que tous doivent suivre pour pouvoir vivre en société, tels que : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas faire de tort aux autres etc. Et je me suis demandée en quoi l'application de tels principes à ses pensées, à ses intentions et à ses actions sont incompatibles avec l'apprentissage d'actions pour soi-même en psychologie. En fait c'est le problème du dualisme entre soi et les autres qui est posé ici. J. Laplace propose que la direction spirituelle laisse à la psychologie la partie qui est maintenant reconnue comme étant la sienne, soit celle de la sensibilité, et conserve la direction de l'aspect spirituel et moral de l'esprit⁷⁹.

La direction de conscience ne consiste pas à diriger le discours du dirigé, mais à le suivre, de manière à en faire ressortir les aspects moraux. Les éléments essentiels de toute direction sont la manifestation des pensées secrètes, le choix d'un directeur spirituel, qui s'impose par l'expérience, et la recherche de la liberté spirituelle. Dans cette tradition de la direction spirituelle, on ne veut pas que le

⁷⁸ Poonja. H.W.L. *Le réveil du lion*. Paris : Éditions du relié. 1996. [p. 208].

⁷⁹ Laplace, J. *La direction de conscience ou le dialogue spirituel*. Paris : Maison Mame, 1956.

discernement ne s'applique qu'à des moments solitaires, mais à ce qui constitue la trame quotidienne de notre existence. La direction ne s'applique à aucun domaine réservé. Elle s'applique en tout geste, en toute réaction, en tout sentiment où nous manifestons nos tendances profondes et nos ressources secrètes. C'est par la direction spirituelle que « l'âme voit les vertus logées en elle comme des statues couvertes de rouille qu'elle nettoie. Auparavant elle était dans l'ignorance d'elle-même. Tandis que maintenant, elle s'admire, isolée de toutes choses »⁸⁰. C'est l'image de la statue voilée, qu'il faut faire apparaître.

La direction spirituelle s'oppose au principe selon lequel la liberté peut être atteinte dans des relations de groupe. Elle s'oppose à l'idée que les relations de groupe offrent l'avantage de plier l'individu aux exigences posées par l'action et par d'autres. Il a été reproché à la direction spirituelle de favoriser la complaisance ou le repli sur soi, comme danger permanent de toute pédagogie individualiste. Or, pour J. Laplace, un groupe ne peut amener un individu à révéler ses manques, où le contraindre à avouer les ressorts secrets de son action. Car dit-il, « autre chose est de voir ce que l'on est et autre chose est de le porter dans la douceur en faisant de cette vue, un principe de progrès »⁸¹. Le discernement et la paix sont les objectifs de la direction spirituelle. Ce que l'individu, laissé à lui-même ou à la loi du groupe, risque d'accomplir durement dans le désordre ou l'inquiétude, la direction le conduit, parce que s'adressant à son être le plus intime, à le réaliser dans la joie et la confiance. La direction spirituelle donne donc une justification à la sortie d'un

⁸⁰ Daniélou, Jean. *Platonisme et théologie mystique. Doctrine spirituelle de Saint Grégoire de Nysse*. Paris : Aubier. [p. 212].

⁸¹ Laplace *Op. cit.*, [p. 36].

individu de son groupe, pour lui permettre de réfléchir à son propre processus de développement.

Le modèle philosophique PEACE de Lou Marinoff entend offrir une assistance philosophique à court terme. L'acronyme PEACE formant les cinq parties de sa thérapie, est formé de la première lettre de certains mots : Problème, Émotion, Analyse, Contemplation et Équilibre. Pour Marinoff, le mot « psychothérapie » a le sens de soigner son âme et son caractère. Le conseiller philosophique devient alors un psychothérapeute. Pour Marinoff, « l'assistance philosophique relève davantage de l'art, que de la science et procède différemment selon les individus »⁸². Il y a autant de méthodes qu'il y a de praticiens pour l'assistance philosophique. Mais la démarche en 5 volets « PEACE » réussit en général. Cette démarche illustre ce qui distingue la démarche philosophique, des autres formes de thérapies verbales.

Lou Marinoff se situe dans la ligne de pensée humaniste. Pour cette école de pensée, l'empathie est plus importante que l'expertise. Le seul fait de dialoguer avec quelqu'un qui se soucie de son propre bien est aidant dans bon nombre de cas. Pour Marinoff, ce ne sont pas les compétences d'experts qui font la valeur d'un thérapeute. L'écoute, l'empathie et la compréhension importent plus « que de lui proposer de nouvelles perspectives, lui apporter des solutions ou de l'espoir »⁸³. C'est surtout le style du thérapeute qui produit les résultats. L'interaction peut être utile, peu importe ce que l'autre personne dit. Car selon Lou Marinoff, il n'existe pas

⁸² Laplace *Op. cit.*, [p. 67].

⁸³ *Ibid.* [p. 64].

de thérapie instantanée pour une « rage de dent émotionnelle »⁸⁴. Ce qui compte c'est que la personnalité de l'aidé/e soit bien arrimée à celle de l'aidant. C'est en raison de la personnalité du thérapeute que les thérapies verbales sont valables, davantage qu'en vertu de l'école de pensée du thérapeute, ou du type de thérapie.

Lou Marinoff s'oppose à la connotation médicale actuelle de la psychothérapie. Pour lui, la thérapie la plus efficace « est celle dont les idées vous séduisent et vous offrent un exemple signifiant »⁸⁵. Cette position se rapproche du modèle du gourou et de son disciple, dans lequel la présence et la qualité du regard sont de première importance, mais elle s'y oppose par l'importance accordée à la qualité des paroles échangées. Car ce qui compte dans ce modèle, c'est la qualité symbolique de l'échange. Le modèle du gourou ne vise pas à résoudre des problèmes quotidiens, mais à transmettre une sagesse et une discipline de vie fondée sur une théorie de l'esprit et de l'action. Tandis que, même s'il affirme faire passer la résolution des problèmes au second plan, Marinoff en fait son principal objectif. Pourtant, Marinoff s'oppose à une démarche strictement intellectuelle, dans le cas où on ne sait comment l'utiliser. Il considère que la propension à élever au rang de maladie mentale le moindre problème personnel s'avère quasiment une maladie mentale en soi. C'est à ce moment que, pour lui, la philosophie devient nécessaire.

3.5 Conclusion

La méthode humaniste est née en réaction à une époque. Celle-ci a rejeté le déterminisme comportemental et pulsionnel sur lesquels s'appuient respectivement

⁸⁴ Laplace *Op. cit.*, [p. 65].

⁸⁵ *Ibid.*

le behaviorisme et la psychanalyse. Ces deux méthodes furent en effet considérées comme des conceptions de l'être humain trop contraignantes et dont il fallait se libérer. Une telle réaction ne semble plus justifiée aujourd'hui, alors que nous nous sommes apparemment libéré des contraintes qui prévalaient alors. Mais si la méthode humaniste a prétendu se libérer du behaviorisme et de la psychanalyse, ce n'est que partiellement qu'elle a pu le faire. Car elle croit encore à la possibilité de modifier les états psychiques et le comportement à partir de sa seule méthode d'aide. C'est par le refus d'interprétation que la méthode humanisme s'est surtout libérée de la psychanalyse. Mais si l'humanisme a rejeté l'interprétation, tout comme la psychanalyse, l'humanisme utilise la compréhension et compte sur l'expérience de l'aidé/e pour son efficacité.

De manière plus générale, en se libérant des formes thérapeutiques trop contraignantes, la méthode humaniste a en même temps libéré la spontanéité personnelle, l'amour, la créativité et l'actualisation de soi des aidé/es en tant qu'aide. En tentant de résoudre tous les types de problèmes humains, l'humanisme a donné aux aidé/es, l'espoir qu'il pouvait exister une solution à leur problème, tout comme il existe pour eux, une possibilité de réaliser leurs désirs essentiels. Mais pour Carl Rogers si la méthode humaniste pouvait apporter une libération aux individus, celui-ci n'a pas été en mesure de constater à long terme, les limites de sa méthode pour l'ensemble de la société. De nouvelles pathologies apparaissent aujourd'hui; ces dernières diffèrent de celles qui existaient au siècle passé. L'hystérie et le

refoulement ont fait place à la compulsion, à l'akrasie, à l'hyperactivité, à la surpuissance⁸⁶ et à la régression⁸⁷.

Entre un trop grand déterminisme et une trop grande libération comme idéal, un autre type d'aide tenant compte des déterminismes humains certes, mais également de l'impossibilité d'une libération totale sans balises, ni règles éthiques serait peut-être à repenser. Le modèle humaniste nous ayant libéré des milieux contraignants des années 50, nous ne devrions plus avoir de culpabilité, être plus heureux, plus épanouis et en voie d'actualisation. Or, si la libéralisation de certains aspects de la vie a produit du bonheur, d'autres ont produit du malheur que la psychologie humaniste est impuissante à résoudre aujourd'hui. Mais peut-être devrions nous nous demander de quelle autre contrainte nous devrions nous libérer aujourd'hui

La psychologie humaniste s'est opposée à la psychanalyse en affirmant traiter le psychisme humain dans « *l'ici et maintenant* » de la relation thérapeutique. Celle-ci prétend traiter le psychisme, en ne considérant que le comportement verbal et émotionnel actuel des aidés/es. La psychologie humaniste, tout comme d'autres méthodes thérapeutiques, nous demande donc de faire un acte de foi en la profondeur de son intervention. Il est possible que la catharsis émotionnelle puisse apporter un soulagement temporaire, mais elle ne peut le faire de façon prolongée et à long terme. Car la thérapie humaniste et peut-être toute autre forme thérapeutique ne peut produire qu'un soulagement temporaire. La psychologie humaniste

⁸⁶ La surpuissance est la confiance imaginaire, de satisfaire tous ses besoins et de réaliser tous ses désirs 1. Sans agir 2. Sans tenir compte des autres et des limites qu'ils mettront possiblement à leur réalisation.

⁸⁷ La régression s'apparente à un retour dans l'enfance, ainsi qu'à un refus d'avancer en devenant responsable de sa vie.

encouragerait donc à deux formes de dépendances : 1. D'une part, il faut constamment y revenir pour pouvoir trouver un soulagement aux multiples agressions sociales vécues comme un manque. 2. D'autre part, il faut également y revenir afin de pouvoir recevoir un *feedback* positif, rarement reçu dans la vie normale, où l'on est confronté à de nombreuses influences négatives, d'opposition et de compétition.

La psychologie humaniste a tenté de résoudre le plus grand nombre de problèmes humains possibles. En outre, elle tente encore aujourd'hui d'améliorer les capacités adaptatives des aidé/es. L'humanisme a utilisé comme présupposé, « la capacité créatrice de l'humain de se développer, tout en résolvant ses propres problèmes »⁸⁸. Mais elle a omis de considérer la propension de l'humain à se créer sans cesse d'autres difficultés, par ignorance de leurs causes. Il ne suffit donc pas uniquement de prendre conscience de ses besoins, puis de se connaître soi-même, mais également de s'adapter aux multiples situations de la vie, car l'organisme et le milieu sont en perpétuels changements. Il ne suffit donc pas d'apprendre à régler un certain type de problèmes, pour que l'aidé/e puisse parvenir à résoudre d'autres types de problèmes plus complexes et toujours différents, pour que les comportements rigides de protection contre l'angoisse puissent être assouplis; au contraire, la vie moderne contribue à l'accroissement de l'angoisse et de la peur du changement. Le *feedback* thérapeutique n'est pas suffisant pour apprendre à un individu à se stabiliser à chaque instant et dans toutes sortes de situations de la vie.

⁸⁸ Rogers, Carl. La relation d'aide et la psychothérapie. Tomes I et II. Paris : Les éditions ESF, 1942.

L'aide telle qu'elle est pratiquée actuellement est impuissante à rassurer, puis à modifier pour adapter, puis à harmoniser l'incongruence psychique inconsciente avec les exigences de la vie conscience. Mais il y a différents niveaux d'incongruence; et celui auquel s'attaque le modèle humaniste n'est pas suffisamment profond pour réaliser une modification en profondeur; car le modèle humaniste se heurte aux limites intellectuelles et morales des aidé/es.

Pour le modèle humaniste, toute vie doit prendre conscience d'elle-même. La congruence ne peut se développer que par une attention constante à son expérience. C'est donc l'apprentissage de l'attention à l'expérience que l'aidé/e vient apprendre dans la relation d'aide humaniste. On peut donc affirmer que l'apprentissage de l'attention à son expérience, que l'aidé/e vient acquérir en relation d'aide humaniste, doit être considéré comme le début d'un long processus d'individuation. Pour le modèle humaniste, l'aidé/e doit apprendre à se donner ses propres règles, plutôt que de les recevoir passivement de l'extérieur. C'est par l'attention à l'expérience que l'aidé/e doit apprendre à se donner ses propres règles. De telles règles résultent donc de la somme des essais et des erreurs de l'expérience. Pour le modèle humaniste, les règles sont donc des conclusions portées sur l'événement, sur l'effet de l'événement pour soi, puis sur les résultats de l'action. Pour la psychologie humaniste, les préceptes qui ne sont qu'intellectuels ne font que perpétuer une manière erronée de vivre dans ses pensées. Or, les préceptes moraux, de même que certaines sagesses philosophiques et même religieuses historiques ont depuis longtemps été considérés comme des moyens de stabilisation de l'esprit humain. Ceux-ci permettent de raccourcir la recherche par

essais et erreurs, en rendant cohérentes entre elles, un certain nombre de règles admises collectivement, à partir desquelles peut s'appuyer l'individu pour prendre des décisions, juger de la valeur de ses actions, puis s'assurer d'une liberté plus grande, que s'il devait être à la merci de tous les événements extérieurs avant d'en retenir une règle pour l'expérience. Par son vide moral, le modèle humaniste place donc l'aidé/e face à son propre vide, à ses propres limites, sans possibilités de les dépasser.

Dans le prochain chapitre IV, je tenterai d'élaborer les fondements éthiques et moraux d'une forme de relation d'aide, ainsi que de leur possibilité d'intégration à une forme de l'aide. Pour justifier la nécessité d'élaborer de tels fondements de l'aide, je partirai des trois grands modèles : psychanalytique, humaniste, puis la direction spirituelle, afin de mettre en évidence les limites, les manques et les besoins particuliers de chacune de ces situations d'aide. J'examinerai les besoins, les contraintes et les limites des aidés pour pouvoir réfléchir sur les manières à partir desquelles il serait possible d'enrichir la relation d'aide : d'un point de vue philosophique, moral, puis éthique. Pour y parvenir, je partirai du présupposé que la relation d'aide doit être morale, puis éthique. J'examinerai la conception de John Rawls, afin d'explorer comment la personne humaine peut parvenir à un meilleur équilibre, puis à une plus grande unité, lorsqu'elle est en mesure de concevoir un projet de vie global, à l'intérieur duquel les autres projets mineurs peuvent être subordonnés et intégrés. J'examinerai la conception de Paul Ricœur, davantage axée sur le développement des deux dimensions de l'identité dans le récit de vie. Je partirai de John Rawls puis de Paul Ricœur, car tous deux ont en commun la

reconnaissance de l'estime de soi comme valeur morale de base. C'est donc à partir de l'estime de soi comme valeur de base que je tenterai de décrire comment il est possible d'enrichir le langage ordinaire des deux dimensions morales et éthiques en relation d'aide.

4. Repenser la relation d'aide sur des bases philosophiques

Dans ce dernier chapitre, je tenterai de jeter les bases d'un modèle d'aide. Mon hypothèse de départ est qu'un tel modèle doit comporter une composante morale. Pour le montrer, je me baserai d'abord (section 4.1) sur une analyse de la situation de celui/celle qui sollicite l'aide. Je montrerai que par delà la grande diversité des cas particuliers, on peut identifier deux constantes présentes chez tous ceux et celles qui demandent de l'aide à savoir ; l'absence de repères qui pourraient guider et alimenter un plan de vie et la perte de l'estime de soi. Cette analyse commande déjà une certaine conception de la relation d'aide et du rôle de l'aidant/e. Pour spécifier cette conception, (section 4.2.) je ferai appel à la théorie des biens premiers de John Rawls. Rawls considère en effet que les bases sociales de l'estime de soi constituent un bien premier nécessaire pour la poursuite et la réalisation d'un plan de vie. La relation d'aide, de ce point de vue, apparaît dans sa double dimension individuelle et sociale.

Mais comment redonner l'estime de soi à quelqu'un qui n'a pas de repères et comment fournir des repères sans miner encore davantage l'estime de soi de l'aidé/e? La question qui se pose ici à l'aidant/e est celle de savoir comment être suffisamment directif pour apporter l'aide qu'on attend de lui sans pour autant être moralisateur et imposer à l'aidé/e ses propres valeurs. J'illustrerai d'abord ce problème en montrant les limites du modèle qui se rapproche le plus de la relation d'aide morale, à savoir, le modèle spiritualiste (section 4.3). Puis, pour tenter de le résoudre, je m'inspirerai de la théorie de la constitution du soi moral de Paul Ricœur (section 4.4). Je montrerai comment cette théorie se concrétise dans une théorie

narrative capable d'inspirer une méthode interprétative et constructive appropriée à la relation d'aide morale telle que je la conçois. L'esquisse de cette méthode et ce qu'elle requiert de l'aidant/e fera l'objet de la section 4.5.

4.1 État de l'aidé/e : manque de repères et d'estime de soi

Une vie qui a un sens se construit à partir d'un certain nombre de repères et de valeurs morales, qui constituent les fondements de tout ce que l'on pense, désire, juge, dit et fait. La personne qui sollicite de l'aide ne sait plus trouver de valeurs positives en dehors de ce qui n'est plus, et ne peut pas davantage apprécier ce qui est. Dans certains cas, elle se tourne vers ce qui dans ses mémoires, (factuelles et psychologiques) pourrait lui être utile pour trouver des repères stabilisants nécessaires pour conserver ou pour retrouver son estime d'elle-même. Dans d'autres circonstances, l'aidé/e ne s'oriente plus que vers un futur hypothétique, mais encore inconcevable en raison de sa condition affective actuelle, ou parce que les options envisagées ne sont pas une possibilité en tant que projet pour lui.

Souvent l'aidé/e ne peut pas actualiser ses capacités cognitives dans « l'ici et maintenant », car il manque de cohérence, puis d'attention pour pouvoir comprendre ce qui est extérieur à lui-même. Avec un tel handicap cognitif, il se tourne plutôt vers ce qui a déjà été vécu et qui n'est plus, il essaie de s'accrocher à ce qu'il dit actuellement afin de pouvoir s'attacher à du connu, de manière à ce qu'il reste quelque chose de ce présent vide de sens, mais qui ne cesse pourtant de passer. L'aidé/e parle à l'autre, parle de l'autre, puis s'écoute lui-même pour se connaître lui-même et pour se reconnaître dans les signes de sa propre expression, mais surtout pour exorciser les traces de la souffrance vécue, passée et pourtant toujours

présente dans son corps et sa conscience. De l'inacceptation et de la déception de ce qui est, l'aidé/e ressent une grande insatisfaction; des émotions affectent ses pensées; et suscitent en lui, des incapacités cognitives, de l'inattention, ainsi qu'une grande incompréhension de ce qui lui arrive et qui pourtant le concerne.

Sans ancrages satisfaisants dans le passé ni dans le présent, l'aidé/e, à la fois émotif et indifférent, tente de susciter à partir de ces états négatifs, des objectifs pour le futur, sans pouvoir se rendre trop bien compte que ce sur quoi il construit ses projets ne sont que des hypothèses, des prévisions toujours incertaines, temporaires, inefficaces, incontrôlables, imprévisibles, fugitives, insatisfaisantes et instables. La personne qui demande de l'aide est désorganisée, démoralisée et a perdu sa capacité de vision et d'ouverture vers l'avenir, par le fait que ni le passé, ni la réalité actuelle ne correspondent à l'idée qu'elle s'en était faite, à ce qu'on lui avait croire qu'elle pourrait être, et à ce qu'elle croyait être en droit d'attendre de la vie. L'aidé/e qui vient en relation d'aide, espère ainsi pouvoir se fixer des objectifs concrets et s'inventer des scénarios pour les atteindre. Mais il omet de poser des fondements suffisants au sens émergeant, à partir duquel il tentera de donner une consistance à sa réalité et à son idéal. C'est parce que celui qui demande de l'aide est le plus souvent dans une situation de plus ou moins grande vulnérabilité par rapport à son projet de vie, que l'établissement et le maintien de ses possibilités de réalisation de soi reposent sur une base de fonctionnement psychologique très fragile.

La question de la création, du maintien et de la destruction du désir est très importante pour l'aidé/e; car lorsqu'il a perdu son élan créateur et son orientation

naturelle vers un plan de vie réalisable, alors l'aidé/e n'est plus soutenue moralement comme sujet désirant. Par la suite, le désir pervers se distord et se dégrade, puis devient destructeur pour soi et pour les autres. Aux prises avec un désir détruit ou devenu destructeur, l'aidé/e s'attache et se préoccupe de ce qui constitue pour lui son ombre, c'est-à-dire, la mort d'une plus ou moins grande partie de son psychisme. Il s'en suit que ce n'est plus la pulsion de vie, mais la pulsion de mort qui domine la vie de l'aidé/e, car le motif stable et constructif de l'orientation vers la vie et son sens ont été détournés de leur objectif, puis détruits.

Lorsque la perversion du désir est installée, alors l'individu perçoit la réalité à travers des fantasmes. Ses perceptions deviennent de plus en plus biaisées, puis les émotions qui embrouillent sa conscience lui font perdre sa lucidité face aux situations auxquelles il s'attache pour mieux en conserver la trace, que cette trace soit positive ou négative. La personne qui vient chercher de l'aide, tente de faire émerger les souvenirs passés, sans pouvoir être attentive à chaque perception actuelle. C'est pourquoi elle est incapable d'élaborer les objectifs d'un plan de vie actuel ou à venir à partir de ce passé qui prend tout l'espace et tout le temps d'attention dans sa conscience. L'aidé/e n'a ni les connaissances ni la compréhension pour effectuer une juxtaposition de l'ensemble de ses souvenirs passés pour le temps actuel; c'est pour cette raison qu'il ne peut à lui seul, les rassembler en un tissage cohérent et utilisable, par lequel les liens essentiels pourraient lui apparaître comme étant stabilisés objectivement en tant que projet par lequel il pourrait se sentir concerné.

Alors que le temps réel, celui du monde, n'est qu'un flux insaisissable et incontrôlable sur lequel l'aidé/e a peu ou pas de pouvoir, un tissage du sens lui permettrait de rassembler ses perceptions en une construction sensible, qui constituerait pour lui, une saisie cognitive régulière et constamment disponible, initiant la succession temporelle réelle de son projet de vie rassemblé en un ensemble compréhensible pour lui-même. La saisie du sens de son projet de vie, de même que la compréhension émergente du concept d'un tel projet, est pour l'aidé/e une entreprise d'envergure. La saisie du sens et la compréhension du concept de vie qui orienteront l'aidé/e dans l'avenir et lui donneront sa direction future, constituent une grave difficulté pour quelqu'un qui ne se connaît pas très bien lui-même, ou qui craint le changement de conditions affectives et matérielles, parce qu'il n'a pas encore la discrimination de pensée, ni la souplesse et la liberté d'esprit nécessaires, pour modifier sa trajectoire naturelle et pour affronter le flux perpétuel des circonstances et de leur conséquences. Il est à prévoir que sous la pression de l'angoisse et de la peur, il tente de faire de ses émotions positives, neutres ou négatives passées, de ses paroles puis de ses fantasmes actuels, des prémisses de ses actions futures. L'aidé/e pourra être tenté de déprécier l'essentiel de ce qui le définit et de déterminer son avenir sur les bases d'une telle dépréciation. L'aidé/e est alors dépassé par la complexité et la difficulté de la tâche à accomplir.

La multiplicité, l'instabilité et l'impermanence des différents aspects de la vie peuvent amener un individu fragilisé, à se dissocier de sa souffrance et de son insécurité, en vivant hors de lui-même. C'est alors qu'une personne essaie par différents moyens de retrouver sa sécurité naturelle perdue. C'est dans la mesure ou

elles permettent à l'aidé/e de retrouver le chemin (intérieur) de sa sécurité émotionnelle, que nous pouvons affirmer que les valeurs et les idées morales constituent des points de repère et des balises. Elles permettent à un individu fragilisé de trouver des point d'ancrage à sa sécurité psychologique perdue et, dans le processus de reconstruction temporelle du sens, elles offrent des moyens de restructuration moraux positifs, appropriés, supportants et sûrs.

4.2 La perspective de John Rawls

4.2.1 Estime de soi et justice

Pour Rawls, « un plan de vie est déterminé par le projet rationnel de vie qu'une personne choisirait à l'issue d'une délibération rationnelle, parmi la classe maximale des projets »⁸⁹. « Le projet rationnel d'une personne détermine son bien »⁹⁰. Rawls croit qu'une personne se réalise dans le cadre de son plan de vie, mené dans des conditions relativement favorables, et quand elle a l'espoir de réaliser ses objectifs. Les projets rationnels varient d'un individu à un autre, en fonction des dons et des circonstances. Mais le projet rationnel peut être modifié sous la pression de circonstances trop lourdes qui empêche sa réalisation. De plus le projet de vie à long terme devient moins précis; c'est pour cette raison qu'il est nécessaire de prévoir des moyens plus généraux pour s'assurer de sa continuité. Parce que des options continueront à surgir tout au long de la réalisation du plan de vie, il est nécessaire de se disposer à laisser ouvertes toutes les possibilités.

⁸⁹ Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997 [629 pages]. [p.465].

⁹⁰ *Ibid.* [p. 449].

Le projet à long terme inclut un grand nombre de projets et c'est celui qui doit être choisi. Le lien permettant de rassembler l'ensemble de ces projets doit être fondé sur le principe d'inclusivité. Le principe d'inclusivité fonctionne différemment du principe d'efficacité. À court terme nous avons nos désirs, que nous cherchons à satisfaire au mieux. Les buts permettant de satisfaire de tels désirs sont fixes. Mais dans les choix à long terme, alors que les conditions qui devront satisfaire nos désirs ne sont pas encore apparues, il est nécessaire de développer le projet qui « développera les intérêts les plus complets, en faisant l'hypothèse que ces buts pourront être effectivement atteints »⁹¹. Le principe d'inclusivité permet d'admettre que le bonheur d'une personne est fonction du plus grand nombre d'objectifs atteints. De plus, les humains préfèrent le long terme car celui-ci permet d'atteindre à une réalisation plus complexe des talents. « Le principe aristotélien affirme que, toutes choses égales par ailleurs, les êtres humains aiment exercer leurs talents (qu'ils soient acquis ou innés) et que plus ces talents se développent, plus ils sont complexes, plus grande est la satisfaction qu'ils procurent »⁹². Le désir de réaliser le système de fins le plus large est « l'une des fins régulatrices qui nous poussent à la délibération rationnelle et au respect de son résultat »⁹³.

Qu'est-ce que l'estime de soi? L'importance que Rawls accorde à l'estime de soi se montre d'abord dans le fait que pour lui, les bases sociales de l'estime de soi constituent un bien premier. Par bien premier, Rawls entend cette catégorie de biens qui permettent à une personne de se donner et de poursuivre un plan de vie. Une

⁹¹ Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997 [629 pages]. [p. 454].

⁹² *Ibid.* [p. 455].

⁹³ *Ibid.*

société juste, selon Rawls, est celle où les biens premiers sont garantis également pour tous. Le plan de vie est lié à l'estime de soi en ceci que « L'estime de soi et le respect de soi-même comportent le sens que l'individu a de sa propre valeur, la conviction profonde qu'il a que sa conception du bien, que son projet de vie valent la peine d'être réalisés. Ensuite, le respect de soi-même implique la confiance en sa propre capacité à réaliser ses intentions, dans la limite de ses moyens»⁹⁴. L'estime de soi comporte deux aspects : le premier consiste à avoir un projet rationnel de vie satisfaisant. Le projet de vie rationnel est celui qui tient compte des conditions actuelles sans toutefois perdre de vue le projet de vie à long terme comme but le plus satisfaisant. Le second aspect requiert que « notre personne et que nos actes soient valorisés par d'autres personnes que nous estimons également et dont la société nous est agréable»⁹⁵. L'estime de soi est donc également liée à l'estime d'autrui. Dans les cas normaux l'estime de soi comporte la conviction pour une personne que sa conception du bien comme plan de vie vaut la peine d'être réalisée. Le respect de soi-même implique que l'on a « confiance en sa propre capacité de réaliser ses intentions dans la limite de ses moyens »⁹⁶. Pour la construction de l'estime de soi dans les cas normaux, Rawls part du principe « que le projet qu'un individu peut faire manquera d'intérêt pour lui s'il ne réussit pas à mettre en avant ses dons naturels d'une manière intéressante »⁹⁷. Pour que nos activités ne semblent pas ennuyeuses et monotones, celles-ci ne doivent pas nous donner un

⁹⁴ Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997 [629 pages]. [p.480].

⁹⁵ *Ibid.*

⁹⁶ *Ibid.*

⁹⁷ *Ibid.*

sentiment d'incompétence ou l'impression qu'elles ne valent pas la peine d'être réalisées.

La conception de Rawls de l'estime de soi, rejoint à la fois la dimension éthique de la vie bonne et la dimension morale qui, elle, a trait au rôle des individus dans la société. Elle rejoint la dimension éthique en ceci que « ce que l'on se représente d'habitude comme étant des biens pour les hommes devrait correspondre aux buts et aux intérêts ayant une place majeure dans des projets rationnels »⁹⁸. Un tel principe chez Rawls est lié au premier aspect de l'estime de soi, considéré comme élément central de la psychologie morale. Ce qui est le bien pour un individu doit être considéré à partir de ce qui est bon pour lui dans un sens naturel. Pour Rawls, nous devrions tenir compte de l'hypothèse selon laquelle « les biens premiers peuvent être expliqués par la théorie étroite du bien, c'est-à-dire qu'il est rationnel de désirer ces biens quels que soient nos autres désirs puisqu'ils sont généralement nécessaires pour concevoir et réaliser un projet rationnel de vie »⁹⁹.

Chez Rawls, la dimension morale se rapporte à la contribution que l'individu doit apporter à la vie sociale. La morale repose sur des principes qui peuvent prendre deux formes : « l'une correspondant au sens du juste et de la justice, l'autre à l'amour de l'humanité et à la maîtrise de soi »¹⁰⁰. La morale est fondée sur le sens de la justice et ses vertus incluent le sens de l'autorité, de même que du groupe. Pour Rawls, la morale représente le sens hiérarchisé de tous les idéaux. Un

⁹⁸ Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997 [629 pages]. [p.472].

⁹⁹ *Ibid.* [p.473].

¹⁰⁰ *Ibid.* [p.518].

système est moral lorsque l'ensemble des idéaux qu'il comprend sont « finalement compris et organisés en un système cohérent grâce à des principes généraux »¹⁰¹. Puis les autres vertus appartiennent à un cadre plus étendu dont l'explication devra tenir compte.

Ensuite, pour Rawls, avoir des sentiments moraux consiste à être capable d'agir selon les exigences de la justice, de ressentir des liens d'amitié, de l'affection et de la confiance mutuelle pour les autres. Quelqu'un qui n'a pas de sentiments moraux est dépourvu des attitudes humaines élémentaires; c'est dans ce sens que le second aspect de l'estime de soi est nécessaire pour que l'individu ait de telles capacités.

4.2.2 Les bases sociales de l'estime de soi

Les bases sociales de l'estime de soi sont ce qui contribue à rendre une personne capable de se donner un plan de vie. L'aide thérapeutique, dans un État de droit, permet à ceux qui ont temporairement perdu leur estime de soi, d'accéder à l'égalité avec les autres membres actifs de la société. En leur donnant davantage de moyens d'accéder à une vie bonne et ensuite de comprendre et de voir ce qu'il y a à faire dans la communauté, l'aide permet à ceux qui sont temporairement privés de leurs perspectives d'action, de parvenir à une plus grande autonomie personnelle, nécessaire à une plus grande implication sociale. La relation d'aide, d'abord orientée vers le bien de l'individu, peut amener ce dernier à voir, puis à réaliser ses possibilités d'actions dans la société. C'est parce que l'aide thérapeutique permet à l'individu de réaliser cela, qu'elle doit être considérée comme un bien premier dans

¹⁰¹ Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997 [629 pages].

un État de droit. Elle fait partie de la justice sociale de base, qui garantit le maintien ou la reconstruction de l'intégrité des personnes, de même que leur participation au sein de la structure sociale de base. Lorsque l'aide thérapeutique est accessible dans un État de droit, alors on peut affirmer qu'il a à cœur l'égalité, la justice, et la participation démocratique.

4.3 Comment être directif sans moraliser?

Mais comment redonner l'estime de soi à quelqu'un qui n'a pas de repères et comment fournir des repères sans miner encore davantage l'estime de soi de l'aidé/e? Comment l'aidant/e peut-il suffisamment directif pour apporter l'aide qu'on attend de lui sans pour autant être moralisateur et imposer à l'aidé/e ses propres valeurs. Les modèles spiritualistes vont nous permettre d'illustrer ce problème; ceux que nous avons examinés précédemment présupposent que les normes et les pensées morales d'une doctrine religieuse ou philosophique ont préalablement été étudiées par celui qui vient faire une démarche morale avec un guide spirituel. De plus, le dirigé a déjà choisi sa voie ou projet de vie, lorsqu'il entreprend une démarche de direction spirituelle. La direction spirituelle avait surtout pour avantage de permettre à un individu moins affirmé, de sortir périodiquement de son groupe d'appartenance religieuse, afin de pouvoir s'individualiser. Car certains individus plus introvertis et ayant des difficultés d'affirmation en groupe, pouvaient par l'aide spirituelle, être dirigés moralement, pour mieux réintégrer le groupe par la suite. La direction spirituelle, avait donc une portée individuelle et sociale. Elle constituait pour le dirigé un enseignement pratique de mise en application quotidienne et individuelle, des idées régulatrices morales par lui examinées. Les idées régulatrices

pouvaient être de deux sortes : elles pouvaient être constituées de préceptes moraux tirés d'une doctrine religieuse, ou constituées de toute pensée morale acceptée par le dirigé et adaptée à sa situation présente.

L'espace dans lequel se déroulait la direction spirituelle et où s'ensuivaient ses objectifs était celui du sens moral religieux, et ce sens était partagé entre le directeur spirituel et le dirigé. La direction spirituelle ne permettait pas au dirigé de rechercher la sécurité dans la pensée discursive, comme le permet maintenant à l'aidé/e la relation d'aide humaniste par exemple. La direction spirituelle exerçait une contrainte et une directivité, voire un certain ordre à la pensée, à l'émotion et à la raison du dirigé; l'expérience morale qui était présentée, était toujours reformulée à partir de normes et de pensées régulatrices morales à visées socialisantes, propres au groupe religieux d'appartenance. Si la limitation de la liberté discursive a constitué la faiblesse de la direction spirituelle; sa force fut qu'elle établissait des balises et des limites en dehors desquelles pour l'époque et dans ce contexte particulier, le dirigé ne pouvait s'aventurer et se perdre dans le monde du désir. Cette limitation discursive avait également pour avantage de protéger le dirigé de son bavardage interne et externe, pour lui, moralement et analytiquement incompréhensible, pour que puisse être saisi un sens mutuellement partageable en un même espace.

Contrairement au dirigé spirituel qui était dans une phase ascendante de construction spirituelle et morale de sa vie, la personne qui demande de l'aide, est dans une phase d'inertie ou descendante, voire de régression, de dépendance, d'insécurité, de déconstruction temporaire mais traumatisante de sa vie. La personne qui demande de l'aide arrive en relation d'aide avec des assises

spirituelles et morales plus ou moins détruites ou fortement remises en question par la confrontation avec la souffrance. Selon l'état de leur sécurité morale respective, il est normal et même souhaitable que le dirigé et l'aidé/e cherchent des assises, des balises, quelque chose qui est encore vaguement perçu tel un soi stable, un projet, un groupe d'appartenance ou quelqu'un qui les réconforte et les encourage. Lorsqu'il va en direction spirituelle ou le dirigé vit une forme de l'espoir, même s'il n'est pas encore en mesure de s'assumer complètement. Tandis que celui qui demande de l'aide vit une forme de dépendance, parce qu'il n'est plus capable de s'assumer psychologiquement et moralement dans un projet de vie qui le concerne.

Mais cette aide qu'il s'attend à recevoir des autres ne peut prendre la forme de jugements de valeur sur la manière dont il vit sa souffrance, sur les actions qu'ils ne parvient plus à faire comme auparavant, ni de conseils qui viseraient à apporter des solutions ou des réponses aux insuffisances, aux frustrations, puis aux insatisfactions de la vie telle qu'elle est maintenant, ni de critiques qui viseraient à raccourcir le temps de deuil ou de guérison de l'aidé/e alors qu'il est entourée de gens qui le pressent d'apporter toujours davantage de plaisir aux autres dans le monde. La relation d'aide ne doit pas être une directions spirituelle dans ce sens qu'elle ne doit en aucun cas presser l'aidé/e à être davantage vertueux, moral, agréable, moins souffrant et mieux adapté relationnellement à la vie en société, alors que c'est précisément de cette société que proviennent les causes de la souffrance dans laquelle il se trouve et dont il tente de guérir.

Dans une perspective rawlsienne, l'aide thérapeutique doit permettre à l'individu de faire l'apprentissage de la liberté de pensée et de conscience pour pouvoir se

reconnaître en tant que sujet moral de sa propre vie, et non seulement en tant qu'individu appartenant à un groupe, une culture, une tradition, etc. C'est parce que l'aide thérapeutique s'adresse aux individus qui réussissent moins bien à réaliser l'autonomie de leur conscience, puis leur liberté de penser à l'intérieur des structures sociales existantes, qu'une telle forme d'aide est utile et nécessaire en tant que bien premier. L'aide thérapeutique doit permettre aux individus moins bien assurés et plus dépendants, de faire l'expérience de la liberté de conscience, afin de pouvoir penser sans le retour habituel et négatif de leur image sociale déconstruite et aliénée par le regard de l'autre.

L'aide thérapeutique doit permettre de se connaître soi-même en tant que sujet moral créateur de son propre sens, capable de se construire librement un plan de vie, qui ne soit pas uniquement imposé par des facteurs extérieurs. Elle doit être considérée comme un rituel de passage nécessaire à l'apprentissage de la connaissance de soi, dans une société où la liberté de penser et de conscience est dite, être accordée à tous. La connaissance de soi se développe par la compréhension pour soi, d'un sens (provenant de l'élaboration consciente de l'inconscient) qui réalise progressivement, l'unité de sa vie propre.

L'émergence du sens en relation d'aide, nécessite pour l'aidé/e, l'observation de ce qui est, ainsi que la compréhension de ce qui est, sans jugement ni accusation d'aucune sorte, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas placer de balises tout au long de l'émergence de ce sens. Mais c'est en favorisant d'abord la tolérance et la compassion, que la relation d'aide apprend aux individus fragilisés, à reconstruire leur estime d'eux-mêmes et à se considérer comme ayant une identité propre et un

projet valable à réaliser. L'aide thérapeutique permet à ceux dont les liens affectifs ont été fragilisés ou brisés, de retrouver leur intégrité personnelle en tant que sujets moraux autonomes, libres et respectueux de leurs liens avec les autres, dans une société de Droit.

Une manière justifiée d'être directif en relation d'aide, serait exprimée par l'injonction non-verbale: « apprenez à vous éclairer vous-mêmes à la lumière de ce que je suis». L'aidant/e constitue pour l'aidé/e, un modèle de transition vitale, humaine et relationnelle, nécessaire à son évolution. Ainsi, l'aidant/e transmet ce qu'il est comme modèle social. Il est également possible de dire que l'aidant/e transmet des valeurs et des vertus morales et qu'une telle transmission (qu'elle soit consciente ou inconsciente), détermine en partie chez l'aidé/e, les valeurs qu'il priorisera en tant qu'idéal valorisé collectivement, puis les vertus qui contribueront à son acceptation de lui-même en tant qu'être humain possédant une certaine valeur.

Volontairement ou non, l'aidant/e envoie à l'aidé/e, des messages symboliques de différentes natures. L'aidant/e transmet d'une part, ce qu'il est en tant qu'individu ayant des idéaux moraux qu'il a actualisés dans son cheminement propre; puis il transmet sa cohérence entre sa pensée et sa façon d'agir en tant que professionnel d'une certaine orientation et possédant une culture et une sagesse morale qui dépasse ou non la seule utilité scientifique. L'appartenance professionnelle, la culture, les valeurs morales et le cheminement propre, sont manifestés à travers les attitudes de l'aidant/e, tout au long de la relation d'aide. Deux types de messages sont ainsi transmis en relation d'aide: des messages professionnels et scientifiques, puis des messages moraux, relationnels et sociaux. L'aide morale ouverte et

agissante, consiste pour l'aidant/e à avoir une attitude de disponibilité et d'intérêt envers l'autre d'abord, puis une attention sélective à laquelle doit s'ajouter une capacité d'analyse scientifique, et morale du récit de l'aidé/e en tant que celui-ci constitue un témoignage actuel, d'événements passés porteurs de souffrances, et qui peuvent ou non, déterminer un futur d'un certain type. Le récit qui n'est qu'un « parler pour parler » n'entretient que les carences et les limites de l'aidé/e.

Dans le meilleur des cas, la conscience de l'aidé/e devra s'ouvrir, afin qu'il puisse accepter de nouvelles idées et de nouvelles façons de vivre, plutôt que de demeurer dans le rôle de victime passive et dépassée par les événements qu'il/elle tente désespérément de décrire, pour pouvoir s'en détacher. Pour amener progressivement l'aidé/e à élargir sa conscience, puis à accepter de nouvelles idées, l'aidant/e doit lui présenter des reformulations qui sont des idées régulatrices morales. Et c'est pour ne pas ajouter à la situation actuelle d'impuissance et d'incertitude dans laquelle se trouve l'aidé/e, que l'aidant/e doit pouvoir suppléer moralement aux limites actuelles de celui-ci, en mettant des mots sur ce qu'il ne parvient pas à dire, puis en devenant si c'est nécessaire plus directif. Une certaine directivité est nécessaire en relation d'aide, car elle permet à l'aidé/e d'enrichir ses pensées. C'est un tel enrichissement de la pensée que vise l'utilisation de pensées régulatrices morales qui analysées, serviront à l'aidé/e à ajouter de nouvelles possibilités à son idéal plutôt que de subir passivement la vie en société telle un destin devant lequel il se sent impuissant et coupable. L'aide morale n'a donc pas pour objectif d'ajouter au blâme de l'aidé/e envers lui-même comme pouvait le produire la direction spirituelle, mais elle a pour objectif de redonner ce que la

psychanalyse appelle une « bonne mère » à l'aidé/e, d'abord pour lui-même et ensuite pour l'assouplissement et l'ouverture de ses perspectives de vie bonne en société.

C'est la souplesse morale de l'aidant/e qui permettra à l'aidé/e de retourner librement dans ses mémoires (factuelles et subjectives), ainsi que dans ses enregistrements passés par le moyen du récit. C'est elle aussi qui permettra à l'aidé/e d'entrer en contact avec sa souffrance, de la reconnaître comme lui appartenant en propre, puis de se servir de l'apport moral de l'aidant/e pour suppléer à ses carences et à ses limites éthiques personnelles. Le récit de l'aidé/e constitue donc la base sur laquelle doit être élaborée les possibilités éthiques de la vie bonne pour l'aidé/e. Permettre à l'aidé/e d'entrer en contact avec sa souffrance permet à celui-ci de reconnaître une valeur humaine à cette souffrance, pour qu'il ne soit tenté de retourner cette souffrance ni contre lui-même ou contre les autres, ni de recréer des situations semblables à celles qu'il a déjà connues et rejetées comme inacceptables.

Reconnaître la valeur humaine de sa propre souffrance évite à l'aidé/e d'être submergé par le regret de ce qui a été ou de ce qui n'a pu être, par le désir de ce qui devrait être, par la peur de ce qui pourrait lui arriver, ou par l'attachement à ce dont il ne veut se séparer. C'est une condition nécessaire pour que l'aidé/e ne recherche ni n'accepte de subir dans le futur, l'oppression et la détresse psychologique de manière passive et impuissante. Reconnaître que la vie s'accompagne de souffrance est ce qui permet d'accepter la nécessité de moyens éthiques et moraux efficaces et satisfaisants pour pouvoir prévoir et remédier à des situations

semblables ou potentielles dans le futur. L'aidé/e qui sait et qui reconnaît que la souffrance fait partie de la nature humaine ne peut donc que reconnaître et accepter que l'éthique et la morale soient au fondement de toute vie, puis de toute situation d'aide.

De ceci on doit conclure qu'il est essentiel pour l'aidé/e de recevoir de l'aidant/e la permission de s'accepter éthiquement et moralement. C'est pour accompagner l'aidé/e lors du déploiement de sa souffrance que l'aidant/e doit disposer de balises morales et cognitives sûres, pour pouvoir donner un sens éthique puis moral à cette souffrance. L'attitude morale de compassion de l'aidant/e d'abord, puis ses connaissances morales, philosophiques et analytiques ensuite, sont essentielles; car ce sont ces connaissances, qui, utilisées de manière non rigide, non dogmatique, souple et adaptée au contexte, pourront servir de soutien et de balises morales ponctuelles pour permettre à l'aidé/e de commencer à faire confiance à quelqu'un d'extérieur à lui-même.

Sur la base de ces considérations, il apparaît raisonnable de penser, que ce sont ses connaissances philosophiques, de même que ses choix orientés vers un idéal moral social, qui permettent à un aidant/e de diriger moralement un aidé/e. Il est plausible d'affirmer qu'il n'y a qu'un aidant/e qui est déjà un sujet moral, qui peut permettre à un aidé/e de devenir à son tour sujet moral en société. C'est dans cette permission morale actualisée, accordée à l'aidé/e de pouvoir devenir à son tour sujet moral agissant de sa propre existence, puis capable de relations réelles avec quelqu'un d'autre (en l'occurrence l'aidant/e), que réside la possibilité d'une directivité morale, non moralisante en relation d'aide. Ne pas moraliser en relation

d'aide n'équivaut pas à un laisser faire sans guide et sans balises morales, mais à une juste utilisation de l'éthique, puis de la morale. C'est en tant qu'il évite de reproduire un certain type de violence déjà expérimenté dans le passé de l'aidé/e¹⁰², que l'aidant/e peut accompagner l'aidé/e par une compréhension qui humanise. Le rôle de l'aidant/e est d'amener l'aidé/e à accueillir les faits et les souvenirs en lui-même, à nommer l'indicible, l'inadmissible, puis à identifier les causes de sa souffrance, afin de pouvoir les transmuier en une compréhension qui lui permettra de la revivre, pour s'en dégager puis s'en libérer. C'est cette nouvelle liberté qui pourra permettre subséquemment à l'aidé/e d'orienter ses actions moralement dans un projet de vie à visée éthique et morale. Dans la prochaine section, nous verrons comment la théorie de Paul Ricœur permet de conceptualiser et de mettre en forme ces exigences dans le cadre de la relation d'aide.

4.4 La perspective de Paul Ricœur

4.4.1 Éthique et morale : la structure de l'estime de soi

L'hypothèse de travail de Paul Ricœur est que: « La morale ne constituerait qu'une effectuation limitée, quoique légitime et même indispensable de la visée éthique, et l'éthique en ce sens envelopperait la morale »¹⁰³. Chez Paul Ricœur, l'éthique est ce qui est nécessaire à la vie bonne, tandis que la morale est le sens de la justice et du politique médiatisé par la sollicitude. Vie bonne, sens de la justice et sollicitude constitue la structure tripartite du prédicat « bon » appliqué aux actions. C'est à partir de cette structure tripartite du prédicat « bon » appliqué aux actions

¹⁰² L'utilisation d'un langage scientifique, ou l'absence de réponse à l'aidé/e reproduirait la violence dont il a lui-même été l'objet dans le passé.

¹⁰³ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages] [p. 167].

qu'est conçue de manière réflexive, la structure homologue de l'estime de soi. Pour Paul Ricœur, il est nécessaire de soumettre la conception de l'éthique et de la vie bonne à l'épreuve de la norme. Le formalisme moral est en conflit avec l'éthique car il est solidaire du moment déontologique qui le conçoit. L'éthique doit être enrichie par le passage de la norme et « investie par le jugement moral en situation »¹⁰⁴. Paul Ricœur effectue le lien entre obligation et formalisme « non pour dénoncer à la hâte les faiblesses de la morale du devoir, mais pour en dire la grandeur »¹⁰⁵. La structure tripartite du discours de Paul Ricœur vise à doubler celle de la visée éthique.

Dans une première étape, la visée de la « vie bonne » est d'abord soumise à l'épreuve de la norme, sans égard pour la structure dialogique de la norme elle-même. Cette structure dialogique sera au centre de la seconde étape, « en écho à la sollicitude qui désigne le rapport originaire, au plan éthique, de soi à l'autre que soi »¹⁰⁶. La troisième étape est celle où apparaît le sens de la justice. Un tel sens se construit par la règle de justice qui prend appui sur le formalisme moral. Ce formalisme s'étend ensuite aux rapports interpersonnels, aux rapports sociaux, puis aux institutions qui sous-tendent ces derniers. Le respect de soi qui apparaît au plan moral, et prend la forme de l'estime de soi au plan éthique, n'atteindra sa pleine signification qu'au terme de la troisième étape, « lorsque le respect de la norme se sera épanoui en respect d'autrui et de « soi-même comme un autre » et que celui-ci se sera étendu à quiconque est en droit d'attendre sa juste part, dans un partage

¹⁰⁴ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages] [p. 237].

¹⁰⁵ *Ibid.*

¹⁰⁶ *Ibid.*

équitable»¹⁰⁷. Le respect de soi a une structure complexe identique à l'estime de soi : il est l'estime de soi sous le régime de la loi morale. C'est pour cette raison que Paul Ricœur considère que la structure triadique est homologue à celle de l'estime de soi.

Pour Ricœur, le fait de reporter l'examen du moment dialogique de la norme ne signifie pas qu'il faille se limiter à ne considérer qu'un quelconque solipsisme moral. Le soi n'étant pas le moi, il convient « d'isoler le moment d'universalité qui, à titre d'ambition ou de prétention, marque la mise à l'épreuve par la norme du souhait de vivre bien »¹⁰⁸. Au plan réflexif, c'est à cette universalité que se référera le soi pour s'autoriser lui-même. Le soi réflexif fait appel à la norme de façon abstraite, mais une telle norme n'autorise ni n'accepte les personnes comme telles. C'est l'abstraction dans laquelle le soi fait appel à la norme morale pour s'autoriser lui-même qui rend possible précisément le passage de la première à la seconde configuration de la norme. Mais une telle abstraction du soi réflexif sur lui-même, n'est en aucun cas solidaire des points de vue du moi. Lors de cette première consultation abstraite du soi à la norme morale, « l'universel à ce stade n'est ni vous ni moi »¹⁰⁹. Ce premier mouvement dans l'abstrait constitue ce qu'Aristote nommait « l'initiative de l'action, l'estimation et l'évaluation des buts de l'action »¹¹⁰. C'est à ces capacités que nous avons données un sens universel. C'est en vertu de telles capacités que nous tenons pour estimable celle-ci et nous-mêmes. Heidegger

¹⁰⁷ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. [p.238].

¹⁰⁸ *Ibid.*, [p.238].

¹⁰⁹ *Ibid.*

¹¹⁰ *Ibid.*

qualifiait de mienneté le caractère pouvant être assigné chaque fois au soi. C'est ce caractère que l'on peut qualifier d'universel. C'est de lui que l'on peut dire : das Dasein, das Selbt. C'est ce caractère universel que nous appelons des existentiels. Mais pour Paul Ricœur, un tel caractère universel des existentiels ne doit jamais « remettre en question la distinction entre deux relations d'identité, celle de l'ipse et celle de l'idem.

C'est par ce mouvement d'abstraction du soi vers l'obligation morale que la norme morale peut avoir une attache dans la visée de la « vie bonne ». Ricœur cite Kant, pour qui c'est cet ancrage du moment déontologique dans la visée téléologique qui est donné au concept de bonne volonté au seuil des *Fondements de la métaphysique des mœurs* : « De tout ce qu'il est possible de concevoir dans le monde, et même en général hors du monde, il n'est rien qui puisse sans restriction [ohne Einschränkung] être tenu pour bon, si ce n'est une bonne volonté »¹¹¹.

Pour Ricœur, deux affirmations liminaires préservent une certaine continuité entre le point de vue déontologique et la perspective téléologique, même si une rupture significative existe entre ces deux moments. D'abord « bon moralement » signifie « bon sans restriction », c'est-à-dire bon sans égard pour les conditions extérieures et les circonstances extérieures de l'action. Alors que le prédicat « bon » conserve l'empreinte téléologique, la réserve « sans restriction » met hors jeu tout ce qui pourrait retirer au prédicat « bon » sa marque morale. La deuxième affirmation est que le porteur du prédicat « bon » est désormais la volonté. C'est ici qu'une certaine

¹¹¹ *Fondements de la métaphysique des mœurs*, (Ak.393, trad. Fr. de V. Delbos revue et modifiée par F. Alquié in E. Kant, *Œuvres philosophiques, op. cit.*, t. II, 1985. [p. 250].

continuité avec la perspective éthique est préservée. Le concept kantien de volonté « permet de poser un commencement dans le cours des choses, de se déterminer par des raisons, qui est l'objet de l'estime de soi. La volonté prend dans la morale Kantienne, la place que le désir occupait dans la morale aristotélicienne. La volonté demande « que dois-je faire? »; « le vouloir s'exprime dans des actes de discours qui relèvent de la famille des impératifs, alors que les expressions verbales du désir – y compris le bonheur – sont des actes de discours de type optatif »¹¹². Mais l'universalité de l'obligation kantienne ne suffit pas à caractériser une morale de l'obligation. Il faut qu'à l'idée d'universalité, soit liée celle de la contrainte, elle-même liée à l'idée de devoir, en vertu des limitations auxquelles est soumise une volonté finie. En fait, la constitution fondamentale à laquelle est soumise la volonté finie n'est autre que la raison pratique. C'est cette raison pratique qui est commune à tous les êtres rationnels. Or, cette raison pratique est empiriquement déterminée par des inclinaisons sensibles. Il en résulte que le lien entre la notion de bonne volonté et l'action faite par devoir est pour Paul Ricœur si étroit que les deux expressions peuvent se substituer l'une à l'autre. « Une volonté bonne sans restriction est constitutionnellement soumise à des limitations »¹¹³.

Pour la volonté bonne, le bon sans restriction revêt la forme du devoir, de l'impératif, de la contrainte morale. « Toute la démarche critique est de remonter de cette condition finie de la volonté à la raison pratique conçue comme autolégislation,

¹¹² Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages] [p.240].

¹¹³ *Ibid.* [p.241].

comme autonomie »¹¹⁴. Pour Ricœur, c'est à ce stade seulement, que le soi peut trouver la première assise de son statut moral, sans que la structure dialogique du langage puisse lui faire préjudice, ni s'y ajouter du dehors, pour en déployer le sens dans la dimension interpersonnelle. En deçà de ce sommet, la réflexion morale est pour Ricœur, « une patiente mise à l'épreuve des candidats au titre de bon sans restriction et, par implication, en vertu du statut d'une volonté finie, au titre de catégoriquement impératif »¹¹⁵. Selon Ricœur, « le style d'une morale de l'obligation pourrait être caractérisée par une stratégie progressive de mise à distance, d'épuration, d'exclusion, au terme de laquelle la volonté bonne sans restriction sera égalée à la volonté autolégislatrice, selon le principe suprême d'autonomie »¹¹⁶.

4.4.2 Coordination de la visée éthique et des normes morales en relation d'aide

Dans une perspective aristotélicienne qu'adopte Paul Ricœur, on pourrait appeler visée éthique en relation d'aide, la recherche de « la vie bonne » pour une personne sollicitant de l'aide au sein d'une institution qui doit tendre à la réalisation de la justice dans la mesure de ses moyens. La visée éthique consiste pour l'aidé/e à se demander ce qu'idéalement il voudrait pouvoir dire de lui-même à la fin de sa vie. La visée éthique est donc celle d'une réalisation. La morale pour sa part, consiste en la recherche des moyens permettant de parvenir à une telle réalisation. Pour Aristote, c'est dans la *praxis* que doit être cherchée l'ancrage de la « vie bonne »¹¹⁷. Ricœur considère que l'estime de soi ne peut introduire immédiatement à la visée éthique,

¹¹⁴ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages].

¹¹⁵ *Ibid.*

¹¹⁶ *Ibid.*

¹¹⁷ *Ibid.* [p.168].

car elle doit d'abord s'ancrer dans un mouvement réflexif du soi vers la morale, qui tire sa première signification du retour vers son auteur des actions considérées comme bonnes. Or, pour Ricœur, « cette situation demeure abstraite tant et aussi longtemps que lui fait défaut la structure dialogique que la référence à autrui introduit »¹¹⁸. Cette structure dialogique reste incomplète si elle n'est pas replacée « à l'intérieur d'une institution juste »¹¹⁹. Pour Ricœur, ce n'est pas au début, mais plutôt « à la fin du parcours éthique de l'aidé/e, que l'estime de soi prend tout son sens »¹²⁰.

La relation d'aide se situe davantage dans une recherche du bien aristotélien, plutôt que dans une recherche du bien platonicien. Cette dernière constitue une recherche du bien et de ce qui est « bon » non pas pour nous, mais pour soi. En relation d'aide, la structure dialogique est présente à l'intérieur du récit de l'aidé/e ; mais celle-ci permet plutôt à l'aidé/e de se situer par rapport aux autres, plutôt qu'à se demander ce qui serait à la fois bon pour les autres et pour soi. L'aidé/e ne recherche donc pas un bien abstrait, sur lequel il n'a pas de pouvoir. Au contraire, il délibère sur un bien qui n'est pas là présentement, mais qui devrait y être, ou sur ce qu'il souhaiterait vouloir changer dans le futur. C'est parce que l'aidé/e n'a pas de pouvoir sur ce qui pourrait être un bien pour « nous », c'est-à-dire pour lui et les autres, qu'il ne peut que délibérer sur ce qui est un bien pour lui-même. Cette délibération constitue l'apprentissage de la sagesse et de la moralité en relation d'aide. Puis, c'est la recherche du bien dans les situations concrètes qui permet à

¹¹⁸ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [p. 168].

¹¹⁹ *Ibid.*

¹²⁰ *Ibid.*

l'aidé/e de rejoindre la visée éthique. La situation d'aide est donc le lieu où les aidé/es viennent apprendre à délibérer sur ce qui est le bien pour eux, en hiérarchisant les différentes finalités de chacun des domaines de leur vie. Puis, c'est en s'imbriquant les unes dans les autres, que ces différentes finalités permettent d'inclure le supérieur dans l'inférieur, en identifiant des actions qui permettront d'atteindre la fin qui leur correspond. En relation d'aide, les aidé/es viennent donc délibérer sur les actions les plus appropriées et sur les moyens d'atteindre une ou plusieurs fins.

Un autre type de délibération plus complexe porte sur la manière d'introduire davantage de sagesse pratique dans la manière de diriger sa vie. On pourrait considérer comme voulant devenir sage, quelqu'un qui veut devenir « capable de délibérer correctement sur ce qui est bon et avantageux pour lui-même, non pas sur un point partiel, mais d'une façon générale, par exemple sur quelles sortes de choses conduisent à la vie heureuse »¹²¹. Quelqu'un pourra être considéré comme souhaitant devenir sage, s'il veut « apprendre à délibérer »¹²² d'une manière pratique sur la valeur des choses humaines. Pour Aristote, « l'homme de jugement sage est celui qui détermine en même temps la règle et le cas, en saisissant la situation dans sa pleine singularité »¹²³. C'est pour pouvoir saisir les applications pratiques de la règle plutôt que pour construire la règle, que le philosophe thérapeute Lou Marinoff à la suite d'Aristote, des Stoïciens et de Kant, utilise des pensées régulatrices s'appliquant au cas particulier, lorsque celui-ci est reconnu. On peut comprendre ici

¹²¹ Ricoeur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. [p.203].

¹²² *Ibid.* [p.205].

¹²³ *Ibid.* [p.206].

la présomption des aidé/es qui pensent pouvoir trouver seuls leurs propres règles en relation d'aide ; et combien le récit de l'histoire personnelle risque de ne jamais se constituer en sagesse pratique sans préceptes pour y parvenir.

La relation d'aide qui refuse l'apport de pensées régulatrices, confine l'aidé/e à l'illusion solipsiste de l'estime de soi en ne mettant pas à sa disposition, les moyens lui permettant de s'assumer à long terme. Les pensées régulatrices, puis les règles constitutives d'une pratique « servent à donner un sens à l'idée de biens immanents à la pratique »¹²⁴. Ce sont ces biens immanents qui « constituent la téléologie interne à l'action »¹²⁵. Un modèle de relation d'aide qui refuse de faire appel à des pensées régulatrices, ne permet pas aux aidé/es de déterminer des règles morales pratiques, des intérêts et des satisfactions inhérentes à leurs actions, et par conséquent, les prive des fondements éthiques de l'estime de soi. L'absence de critères d'excellence, confine les aidé/es à la recherche du plaisir vide de sens et à l'absence de possibilité de construire un rapport moral à soi à long terme. En l'absence de tels critères, il est donc impossible de construire les fondements éthiques de l'estime de soi.

En relation d'aide, ce ne peut donc être qu'en recherchant un bien immanent à l'action qu'il est possible à quelqu'un de commencer à s'apprécier lui-même en se reconnaissant comme étant l'auteur de ses actions. Puis c'est par le développement de l'attention à des biens immanents et successifs dans le temps, qu'il deviendra possible aux aidé/es de « donner un contenu à la forme vide de l'impératif

¹²⁴ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. [p.207].

¹²⁵ *Ibid.*

catégorique »¹²⁶. La délibération dont il s'agit en relation d'aide consiste donc d'une part à peser les avantages et les désavantages de faire tel ou tel choix, concernant tel ou tel plan de vie, et d'autre part à effectuer « un va-et-vient » entre les idéaux lointains et les moyens immédiats pour les atteindre.

Le mot « vie » concerne l'aidé/e pris dans son entier, plutôt que ses pratiques particulières reliées aux différents domaines de sa vie. Aristote appelait « plan de vie » le lien entre l'*ergon* de l'homme, c'est-à-dire entre les différentes fonctions et les différentes tâches exercées par un individu. Pour Ricœur, c'est dans « le lien entre pratique et plan de vie que réside le secret de l'emboîtement des finalités ; une fois choisie, une vocation confère aux gestes qui la mettent en œuvre ce caractère de « fin en elle-même ». Mais, comme nous le rappelait John Rawls, nous ne cessons de rectifier nos choix initiaux ; « parfois nous les renversons entièrement, lorsque la confrontation se déplace du plan de l'exécution des pratiques déjà choisies à la question de l'adéquation entre le choix d'une pratique et nos idéaux de vie »¹²⁷. La relation d'aide doit pouvoir rendre possible cette délibération complexe sur les pratiques et les plans de vie.

Ce qu'Aristote appelait « vie bonne » consiste en la possibilité de pouvoir un jour, porter un regard satisfait sur les réalisations de sa vie en rapport avec l'unité de sa vie entière. C'est pour cette raison que Socrate considérait qu'une « vie non examinée n'est pas digne de ce nom »¹²⁸. En relation d'aide, les aidé/es sont à la

¹²⁶ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. [p.208].

¹²⁷ Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997 [629 pages]. [p.480].

¹²⁸ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. [p.209].

recherche des idéaux qui leur permettrait de reconsidérer leurs choix. En leur permettant de faire l'examen de leur vie tout en cherchant à découvrir ce qu'est la « vie bonne » en tant qu'idéal, réalisation, et en leur permettant de trouver un sens à leurs actions la relation d'aide est une institution rendant possible la justice.

4.4.3 Théorie narrative et relation d'aide

Pour Ricœur, comme nous l'avons vu, la relation d'aide doit s'appuyer sur une solide compréhension de la construction du soi et de l'identité personnelle. Or, à cet égard, le récit de vie de l'aidé/e constitue à la fois le matériau de base dont dispose l'aidant/e et l'outil par lequel il peut amener l'aidé/e à retrouver le sens de sa propre vie et de ce qu'il est. Dans cette entreprise, la théorie narrative constitue, selon Ricœur, le modèle scientifique permettant d'analyser les connexions entre les événements « mis en intrigue » par l'aidé/e et qui forment la base morale temporelle de son identité. Pour Ricœur, le maintien de la valeur morale en situation d'aide dépend d'une représentation de l'identité qui va au-delà de la diversité, de la variabilité de la discontinuité et de l'instabilité. Dans une deuxième étape, la transposition de l'action aux personnages du récit, engendre la dialectique du personnage, c'est-à-dire, du sujet. Une telle dialectique est celle qui recouvre la position éthique que je tente de développer dans ce mémoire. C'est la relation transversale de soi à l'autre. La dissociation de ces deux modalités de l'identité est vérifiable dans les cas limites de dissociation affective temporelle et relationnelle. L'articulation de ces deux modalités de l'identité personnelle est tellement complexe selon Ricœur, que Parfit qualifie leur articulation d'indécidables et de

problématiques. Ditley a utilisé « le concept de *zusammenhang des Lebens*, pour désigner les connexions de la vie»¹²⁹.

La morale a à voir avec la compréhension historique d'une vie. L'identité narrative correspond à l'identité du personnage. Or, en relation d'aide, le sujet est hors du récit lui-même et ne se perçoit qu'imparfaitement comme faisant partie du récit. La dimension éthique en relation d'aide, permet de rétablir les connexions entre le sujet et les personnages de son récit pour que ceux-ci n'évoluent pas entièrement hors de lui-même. Elle permet de relier l'identité des personnages pour la remplacer par une dialectique du même et du soi. L'identité du personnage se construit en liaison avec celle de l'intrigue. Il y a une dérivation d'une identité à l'autre. Le caractère du sujet s'affermir dans la mise en intrigue. Il y a d'abord selon Ricœur, une exigence de concordance qui admet certaines discordances jusqu'à la clôture du récit. Mais une telle admission risque toujours de mettre en péril l'identité que le sujet a tenté de construire tout au long du récit.

Par concordance, Paul Ricœur entend « le principe d'ordre qui préside à ce qu'Aristote appelle « agencement des faits »¹³⁰ et par discordance, il entend les renversements de fortune qui font de l'intrigue une transformation réglée, depuis une situation initiale jusqu'à une situation terminale »¹³¹. Paul Ricœur appelle « configuration, l'art qui consiste à établir une médiation entre concordance et discordance »¹³². Les deux formes privilégiées de cette médiation chez Aristote,

¹²⁹ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. [p.209].

¹³⁰ *Ibid.* [p.168].

¹³¹ *Ibid.*

¹³² *Ibid.*

se trouvent dans la tragédie Grecque et à un moindre degré dans l'épopée. On trouve une concordance discordante dans toute composition narrative. C'est dans la réalisation de la concordance qu'est réalisée la synthèse de l'hétérogène. Une telle synthèse tente de rendre compte des diverses médiations opérées par l'intrigue et cette médiation réalise la rencontre des événements dans l'unité temporelle du récit. Ces médiations relient les composantes disparates de l'action, des intentions, des causes et des hasards, puis de l'enchaînement du récit. Ce sont elles qui à la limite, peuvent bouleverser la chronologie au point de l'abolir. Pour Ricoeur, le récit narratif comporte des potentialités de développement qui demandent à être sauvées.

La mise en intrigue prend toute son importance en relation d'aide en ceci qu'elle inverse l'effet de contingence, qui empêche l'auteur du récit de s'attarder sur ce qui aurait pu arriver s'il en avait été autrement ou ne pas arriver du tout, en effet de nécessité ou en probabilité, exercé par l'acte configurant. C'est au cours de la description de l'événement que l'effet de contingence s'inverse en nécessité. Et que l'événement se transforme en simple occurrence, alors que celle-ci « se borne à mettre en défaut les attentes créées par le cours antérieur des événements »¹³³. L'événement devenu occurrence devient simplement l'inattendu, le surprenant. Ce n'est que dans l'après coup que l'occurrence devient partie intégrante de l'histoire. Ce n'est que lorsque l'occurrence a été transfigurée par la nécessité considérée rétrospectivement, que la totalité temporelle peut être menée à son terme. L'effet rétrograde est une nécessité narrative « dont l'effet de sens procède de l'acte de

¹³³ Ricoeur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages] [p.170].

configuration en tant que tel »¹³⁴. La nécessité narrative transmue la contingence adverse des événements physiques en nécessité narrative et permet de développer un concept original de l'identité dynamique. C'est la narration des faits qui selon Ricœur, permet de concilier les deux catégoriques d'identité et de diversité que Locke reconnaissait comme inconciliables..

La conception de l'identité personnelle est atteinte lorsque l'on passe de l'action au personnage. Dans le récit, le personnage est celui qui fait l'action. Le personnage est une catégorie narrative, dont le rôle dans le récit « relève de l'intelligence narrative de l'intrigue elle-même »¹³⁵. La question qui se pose est de savoir ce que le personnage en tant que catégorie narrative apporte à la discussion sur l'identité personnelle. La thèse que soutient Paul Ricœur est que « l'identité du personnage se comprend par transfert sur lui de l'opération de mise en intrigue d'abord appliquée à l'action racontée; le personnage dirons nous, est lui-même mis en intrigue»¹³⁶.

Ce serait donc l'opposition apparente entre la morale individuelle et l'éthique situationnelle de la relation d'aide qui ferait de cette dernière, un moment très particulier où l'aidé/e peut réaliser les deux tâches nécessaires au développement des deux aspects de son identité en tant que celui/celle qui raconte et qui agit dans le récit. Ce sont les valeurs priorisées dans les différents domaines de la vie qui servent à reconnaître le type de connexions qui assurent la permanence du sujet

¹³⁴ Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages] [p.170].

¹³⁵ *Ibid.*

¹³⁶ *Ibid.*

dans le temps, alors que le régime de l'identité temporelle se présente sous le signe de la diversité, de la variabilité, de la discontinuité et de l'instabilité. L'éthique est présente dans la mise en intrigue de l'action de l'aidé/e et transposée aux personnages du récit; celle-ci engendre très expressément une dialectique de la mêmeté en tant que retour du soi à la norme morale intérieure, puis de l'ipséité en tant que succession organisée d'une suite d'événement, de relations et d'actions permettant au soi de se reconnaître également en tant que celui qui subit des changements continus dans le temps. Chez Ricoeur, « la différence essentielle qui distingue le modèle narratif de tout autre modèle de connexion réside dans le statut de l'événement »¹³⁷ qui constitue la pierre de touche de l'analyse du soi.

La relation d'aide est une situation à la fois individuelle et sociale où tout apport moral et éthique extérieur, doit être réalisé avec une très grande souplesse, je dirais même avec un certain effacement de la part de l'aidant/e. C'est parce que l'aidé/e agit à travers les personnages tout au long de son récit que la relation d'aide est un acte moral et éthique, puis un art tout autant qu'un acte intellectuel et scientifique très complexe et que, même dans une situation d'aide idéale, toute application de la prescription morale de responsabilisation de l'aidé/e de la part de l'aidant/e, est problématique. L'aidant/e à cause de la situation de transfert¹³⁸ de l'aidé/e, doit partir de l'évidence que des prescriptions morales peuvent être ignorées ou refusées par l'aidé/e, soit parce qu'elles ne tombent pas à point, où parce que l'aidé/e n'est pas prêt à les assimiler correctement à la résolution de ses problèmes.

¹³⁷ Ricoeur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages] [p.169].

¹³⁸ La situation de transfert est celle qui consiste pour l'aidé/e à agir à travers les divers personnages de son récit.

Chez Ricoeur, le transfert s'effectue entre les différents personnages du récit; mais pour la psychanalyse, le transfert marque l'ampleur plus ou moins consciente du refus de lui-même, et par le fait même, de l'autre, de la part de l'aidé/e. L'ampleur du transfert est marqué par l'incapacité dans laquelle se trouve (actuellement) l'aidé/e à faire sien son apport éthique à la situation des personnages dans le récit en se l'incorporant. L'ampleur du transfert permet à l'aide de fonctionner, en permettant à l'aidé/e de recevoir de la part de l'aidant/e, ce que Paul Ricoeur qualifierait d'attributions psychiques, là où il existe un manque « en suspens de toute attribution explicite ». Ce manque est ce que Paul Ricoeur appelle le psychisme¹³⁹.

En tentant ici de faire la preuve de l'importance de la relation d'aide morale, j'ai tenté d'établir la nécessité du respect de la conception de la moralité de l'aidé/e, afin que celui-ci acquière la confiance en sa capacité de réflexivité de son sa valeur morale propre. Le langage ordinaire pour Paul Ricoeur, n'a « pas de coloration morale »¹⁴⁰, celui-ci permet donc difficilement à l'aidé/e de référer à une norme morale intériorisée, si le cette norme n'est pas intériorisée sous forme de principes. Pour que la négation de l'aidé/e puisse être remplacée par une réflexivité du soi sur sa propre possibilité d'existence morale, il est nécessaire de faire appel à des principes moraux temporellement pertinents en relation d'aide. C'est suite au retour du soi sur le principe moral que l'aidé/e pourra retrouver un sens positif moral pour

¹³⁹ Le « psychisme » est un réservoir de tous les conflits internes non résolus et en attente de résolution, que la psychanalyse qualifie « d'instinct de mort » responsable de l'angoisse, de l'étrangeté et de la perversion morale.

¹⁴⁰ Ricoeur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990. [410 pages]. p. 122.

lui-même, et qu'il pourra ensuite appliquer un tel principe dans ses relations aux autres.

C'est lorsque la visée morale générale est incohérente ou défailante, qu'une forme de médiation morale, éthique et philosophique devient nécessaire en relation d'aide. Lorsque la société ne transmet plus à ses membres de balises morales suffisantes, l'individu est livré à lui-même et à ses seules ressources psychologiques et morales limitées. De ceci nous concluons qu'un accompagnement moral, éthique et philosophique, peut fournir une aide à l'individu psychologiquement isolé. C'est pour combler les lacunes morales actuelles de l'individu, qu'une aide morale ajustée à ses valeurs morales propres est nécessaire. Une éthique dialogique est également nécessaire pour mettre l'aidé/e en lien avec les aspects favorables de sa situation actuelle, et pour lui redonner confiance en une nouvelle forme d'engagement envers la vie.

Pour Paul Ricoeur, la distinction entre l'éthique et la morale doit tenir compte du fossé logique qu'avait fait remarquer Hume entre prescrire et décrire, puis entre être et devoir être. Dans une relation d'aide éthique, l'aidant/e devrait pouvoir prescrire et indiquer ponctuellement les nécessités d'un devoir être éthique et social, (mais en responsabilisant l'aidé/e dans les limites de ses moyens actuels); tandis que l'aidé/e devrait pouvoir décrire et être lui-même pour pouvoir reconstruire son identité psychique et sociale. Le fossé logique entre la morale et l'éthique ainsi comprises, pourrait être comblé par la répartition entre l'aidant/e et l'aidé/e, des deux pôles présentés comme insurmontables et indépassables dans la conception de Hume, mais en alternance avec des possibilités de substituer ponctuellement le devoir-être

et les idéaux moraux et éthiques toujours présents en tant que conflits (qu'on le veuille ou non), à la possibilité d'être, qui seule peut conduire à l'acceptation de soi-même, puis à la paix de l'esprit.

Alors que dans une direction spirituelle, c'est le directeur spirituel qui décrit ce qui devrait être en tant qu'idéal moral, sans que le dirigé puisse être reçu et désigné au présent dans ce qu'il est¹⁴¹, la relation d'aide qui tient compte de la répartition logique des possibilités morales et éthiques que l'aide doit procurer à l'aidé/e. Celui-ci doit avoir le sentiment d'être reçu dans ce qu'il est sans distance avec l'idéal, alors qu'on lui donne ponctuellement, mais sans contrainte, les significations morales nécessaires à la dissolution de ses manques et de ses problèmes psychiques non résolus. La mise à disposition de la signification morale laisse davantage de liberté et d'espace à l'aidé/e pour accueillir en lui-même une sorte de réalisme psychologique et moral, qui lui permette de sortir de son isolement, dans l'immédiateté de la relation d'aide. Mais, quelles que soient les possibilités morales, éthiques et dialogiques que permet la relation d'aide, celle-ci doit toujours conserver pour objectif de guider, tout en donnant la priorité à l'aidé/e de réaliser son autonomie psychologique et morale propre.

Nous pouvons donc retenir de la position de Ricœur, que la narration du récit de vie comme description recouvrant l'identité de l'aidé/e, constitue une forme complexe certes, mais morale et éthique de l'aide. C'est à travers son récit de vie, que l'aidé/e reconstruit pour lui-même, son rapport moral à lui-même, puis dialogique

¹⁴¹ Laissant sans cesse l'esprit en suspens de désignation, d'approbation et de réponse entretenant ainsi l'insatisfaction de soi-même, puis la peur.

et éthique aux autres. Or, pour Paul Ricoeur, les autres dont il s'agit en relation d'aide, sont d'abord à l'intérieur du récit lui-même dans un certain type de rapport à l'aidé/e¹⁴², puis dans un deuxième temps, dans le rapport entre l'aidé/e et l'aidant/e¹⁴³, mais à des niveaux différents quant à la construction de l'identité de l'aidé/e. La double visée morale et éthique doit être poursuivie et conservée en relation d'aide, afin de permettre une re-construction de l'identité de l'aidé/e, qui lui servira à combler moralement et éthiquement le manque d'attributions psychiques en attente, et à évacuer ainsi les causes de la formation d'un psychisme mortifère.

4.5 L'usage des « pensées régulatrices » morales, puis de l'éthique relationnelle en relation d'aide

La thématization morale du discours de l'aidé/e par l'aidant/e, n'a pas pour objectif de suradapter l'aidé/e à un réel avec lequel il est déjà en état de rupture. La thématization morale a pour but de soutenir le soi de l'aidé/e par un réconfort et une revalorisation morale, afin qu'il puisse en toute confiance, laisser émerger sa subjectivité. Dans le cadre de la relation d'aide, à moins qu'elle ne soit demandée, aucune preuve de la nécessité de l'aide morale n'a à être donnée à l'aidé/e. Une telle preuve n'aurait tout au plus qu'une visée intellectuelle et explicative, établissant l'utilité morale, philosophique, puis sémantique et logique des idées utilisées par l'aidant/e, pour faciliter chez l'aidé/e, l'émergence de son activité descriptive, puis sa prise de conscience du lien subjectif pouvant exister entre le premier niveau des attributions psychiques effectuées par lui, aux divers personnages de son récit et à

¹⁴² Qui n'établit habituellement pas le lien conscient de son rapport à eux dans une forme du transfert.

¹⁴³ Dans un autre aspect de la forme du transfert, qui est celui de l'aide elle-même.

lui-même. Toute tentative de démontrer à l'aidé/e la nécessité pour lui de recevoir une aide morale, pourrait le détourner du travail essentiel qu'il doit effectuer durant la situation d'aide, à savoir un travail descriptif de premier niveau consistant à attribuer des qualités aux personnages de son propre monde intérieur, puis à reconnaître de telles attributions comme lui appartenant en propre.

Cette première phase de description, puis d'attribution psychique de premier niveau aux personnages de son monde extérieur et intérieur correspond à la phase d'exploration dans la relation d'aide humaniste. Mais cette attribution de premier niveau, n'est tout au plus qu'une description, sans aucune perspective morale qui permettrait à l'aidé/e de sortir de la phase d'inertie et de dépendance de l'enfance, pour le faire passer à une phase d'activité consciente de transformation dans son propre récit de vie, puis de responsabilité, bref à l'âge adulte. La description, puis l'attribution psychique de premier niveau doivent être soutenues par un second niveau de désignations morales appropriées et nécessaires d'abord à la reconstruction morale de l'ensemble des qualités générales des personnages du récit, puis à la description des défauts, limites ou excès, attribués à ces personnages.¹⁴⁴

Il n'est pas non plus nécessaire de mentionner à l'aidé/e, la provenance des idées morales utilisées lors du second niveau d'attribution où sont qualifiés moralement les personnages du récit. Il est toutefois nécessaire d'utiliser une éthique relationnelle, qui permette d'ajouter une dimension dialogique à la juxtaposition des relations entre

¹⁴⁴ Problèmes « psychiques » de type moraux en attente d'attribution. (par exemple le problème de respect et d'estime de soi que l'on reconstruit à partir de l'identification des idéaux présents ou non présents chez les personnages du récit tels des archétypes).

les personnages dans le récit présenté par l'aidé/e. Cela est requis pour apporter des solutions à la progression, puis au dévoilement cognitif de la situation de transfert de l'aidé/e, afin que celui-ci puisse se réapproprier son propre transfert en tant que sujet agissant, et moralement conscient des relations existant entre les personnages de son récit, ainsi que du lien qu'il entretient avec ces personnages. Ensuite, la dimension dialogique de l'analyse éthique par l'aidant/e, de l'interaction logique entre les divers personnages du récit, est ce qui permet à l'aidé/e de passer de l'égoïsme dans lequel le confine la dimension solipsiste de son propre récit¹⁴⁵ à une dimension plus socialisante, qui correspond également aux visées dialogiques de la relation d'aide.

Par l'aide morale et philosophique, l'aidant/e doit pouvoir contribuer à l'enrichissement moral de la pensée de l'aidé/e, et permettre le renforcement psychologique nécessaire à l'inversion de la structure du désir égoïste, égotique, volitif, autoritaire et captateur, en une capacité de désintéressement par la transformation progressive de cette structure captative, en un non-soi, qui soit davantage sous le contrôle de la volonté qu'auparavant. L'enrichissement moral de la pensée de l'aidé/e, au moyen des reformulations morales de premier niveau de son récit, doit pouvoir s'adapter aux besoins de l'aidé/e; mais il n'est pas nécessaire de s'attendre à ce qu'une telle adaptation soit immédiate. L'enrichissement moral de la pensée et la compréhension éthique des relations qui sous-tendent les relations interpersonnelles à l'intérieur du récit de l'aidé/e, a donc un impact sur la possibilité

¹⁴⁵ Dans lequel ne peuvent intervenir les personnages cités, pour venir défendre leur propre point de vue dans une perspective individuelle et morale.

pour lui, de placer sa personnalité davantage sous le contrôle de la volonté, pour pouvoir transmuier l'égoïsme naturel en des possibilités plus altruistes. Cette souplesse directionnelle permet à l'aidé/e de se tourner favorablement vers lui-même, puis vers l'autre pour saisir des perspectives qui soient différentes de la sienne propre.

La description par l'aidé/e des relations entre les personnages de son récit constitue le premier niveau de l'aide. Les difficultés surviennent dans ce que l'on pourrait qualifier de second temps de l'aide, où doit être effectuée une analyse dialogique et éthique des relations interpersonnelles, mises en scènes dans le récit présenté comme faisant problème par l'aidé/e. Nous pourrions dire que c'est de l'analyse dialogique et éthique des relations interpersonnelles entre les personnages du récit, que pourront émerger chez l'aidant/e des reformulations éthiques et morales, qui aideront à l'aidé/e à se détacher progressivement des relations moralement déficitaires et psychologiquement traumatisantes, qui suscitent la détresse psychologique et morale source de conflit intérieur et responsable des inhibitions « psychiques » et de l'action.

Une demande d'aide ne devrait pas, pour toute réponse sociale, ne recevoir que l'unique possibilité de réaliser le seul premier niveau de l'aide psychologique¹⁴⁶, sans autre complément dialogique et éthique, ni aucune autre forme d'attribution psychique qu'une reformulation du premier niveau du discours de l'aidé/e. Le second niveau d'analyse dialogique éthique et moral en relation d'aide, est nécessaire à

¹⁴⁶ Soit celui de l'unique description des faits et des interrelations des personnages dans le récit de l'aidé/e.

l'aidé/e, car il contribue à l'apaisement de la tension psychique, et permet de donner une explication morale des problèmes personnels, sociaux et psychiques en attente d'attribution. Ce second niveau d'analyse évite de laisser l'aidé/e dans une trop complète ignorance de ce qu'elle vit de l'intérieur, puis de ce qui lui arrive de l'extérieur. C'est pour ne pas placer les aidé/es dans des situations de détresse affective plus ou moins graves, que des attributions éthiques et morales quant à leur visée et leur ouverture vers l'avenir, devraient venir compléter le premier niveau de l'aide. L'apport moral de second niveau, exige de la part de l'aidant/e et de l'aidé/e un engagement, puis une réflexion éthique et morale commune.

Une analyse dialogique éthique, puis des pensées régulatrices morales¹⁴⁷ comme attributions psychiques sont nécessaires pour pouvoir réaliser une forme de l'aide qui ne soit pas que des recettes et des avertissements moralisateurs. Le premier niveau de l'aide (le récit) n'aurait d'autre effet sur l'aidé/e, que de maintenir celui-ci dans un égocentrisme psychologique paralysant, responsable du maintien de sa rigidité psychique, par une connaissance identifiante avec son moi actuel considéré comme négativement instable. C'est la croyance en la réalité d'un moi stable, qui maintient l'idéal de la valeur de la stabilité du moi. C'est la recherche d'un moi stable en tant qu'idéal, qui entretient l'attachement aux états positifs, puis suscite la fuite des états négatifs chez l'aidé/e qui considère la souffrance comme ne devant pas faire parti de sa vie. Ce sont de tels mouvements qui sont responsables de ce que l'on désigne à tort sous le terme « d'identité personnelle ». La croyance

¹⁴⁷ Les pensées régulatrices morales ne sont pas une simple reformulation de la signification des faits du récit de l'aidé/e. Elles proviennent de propositions morales et philosophiques préalablement étudiées et conservées en réserve dans la mémoire, pour être utilisées en un temps et en une situation non déterminées à l'avance, mais de façon pertinente et toujours inclusive quant au rapport à l'autre.

en un moi stable serait contraire à la souplesse relationnelle qu'exige l'utilisation d'une éthique dialogique, mais elle est nécessaire au maintien des valeurs morales pour l'orientation de l'attention vers sa vérité propre comme but ultime de sa vie, puis au travail intérieur de celui ou de celle qui vient demander de l'aide.

L'absence d'attributions morales positives ponctuelles, pertinentes à la relation, puis à la situation, ainsi que l'état actuel de réponse de l'aidé/e, sont responsables de la souffrance psychique ressentie comme un manque. Une telle souffrance emprisonne l'être, soit dans une inertie psychique progressive et paralysante¹⁴⁸, soit dans une activité motrice exacerbée qui n'a d'autre finalité que de susciter une réaction de détente dans l'action. Une telle forme d'action servira, soit à fuir une surexposition aux stimulations sensorielles excessives de la réalité extérieure toujours conflictuelle, soit à retrouver un état de plus grand confort dans l'action. Mais la relation d'aide morale ne peut avoir pour unique but de résoudre des problèmes ponctuels de la réalité factuelle; au contraire, cette situation particulière, je dirais idéale, nécessite que l'aidant/e aille au-delà d'une relation humaine ordinaire, en faisant à l'aidé/e des reformulations morales positives qui pourront venir adoucir ses tendances excessives de réagir à la souffrance.

Un tel adoucissement ne pourra advenir que par la valorisation morale de l'âme (psyché) malade, en redonnant une valeur positive à la vie passée et actuelle de l'aidé/e. Cette valeur morale positive redonnée à la vie, permettra à l'aidé/e de retrouver les bases nobles sur lesquelles reposait sa vie avant les événements qui le

¹⁴⁸ C'est la définition de la violence vécue au quotidien par ceux qui demandent de l'aide.

traumatisent actuellement. Elle permettra de rétablir les fondements et la structure morale présente et à venir de l'aidé/e.

L'attribution psychique morale et éthique est une forme de la parole qui agit sur le corps et sur sa jouissance. Cette forme éthique et morale de la parole ne relève pas du conseil, de la suggestion, mais d'un apprentissage. L'attribution psychique morale est un moyen qui, lorsqu'il est réalisé sous transfert, produit des effets curatifs. Elle vise à produire, non pas une sélection, puis une modification immédiate des états néfastes de conscience et de l'esprit, mais une sécurité qui permette l'observation paisible de tels états, l'allègement de la souffrance, ainsi que la peur et la culpabilité que leur observation ne peut manquer de causer chez l'aidé/e. L'attribution « psychique » et morale doit avoir son fondement dans quelque chose d'existant; pour l'aidé/e ce qui existe, ce sont les actions qu'il a accomplies dans le passé, et cet acte de langage qu'il effectue dans le présent et qui lui permet de regarder son esprit tel qu'il est, avec ce qu'il contribue à faire de bon et de moins bon, puis de bien et de moins bien. L'attribution psychique éthique et morale constitue un moyen sécurisant de jeter un regard apaisant et empreint de tolérance par soi-même.

En conséquence, nous pouvons affirmer que c'est par la revalorisation morale progressive de ce qui a été valable dans les actions du passé, qu'une sécurité morale pourra être rétablie tout au long de la situation d'aide. L'attribution « psychique » éthique et morale vise à faire un usage spécifique de la parole qui répond à un besoin non moins spécifique de l'aidé/e en situation d'aide. Le moment propre à l'introduction spécifique de cette forme, toute particulière, de la parole morale qui guérit, est à rechercher dans les situations à partir desquelles il sera

possible de juxtaposer des pensées morales, propres à l'inversion des pensées négatives en pensées morales utilisables par l'aidé/e, afin qu'il puisse continuer à avancer dans son cheminement moral. C'est précisément pour que puisse exister une possibilité d'espoir moral pour l'aidé/e que les pensées morales ne doivent être ni des jugements, ni des contraintes, mais plutôt des interventions de rétablissement moral des états d'esprit pervers et négatifs de l'aidé/e. L'effet le plus positif qui puisse être observé est l'apaisement de l'esprit, la satisfaction, le plaisir, la confiance en un présent positif, où peuvent entrer en contact les deux pôles: éthique (l'autre) puis moral (soi) de l'être.

C'est une discrimination entre le qui et le quoi ainsi que l'identification recherchée par l'aidé/e dans sa réalité expérientielle, qui indiquera à l'aidant/e comment et quand faire des attributions psychiques morales pouvant rejoindre l'aidé/e de manière signifiante, dans le vécu qui est le sien. C'est en tenant compte de l'architecture psychologique et mentale des idées et des désirs de l'aidé/e, de sa vie émotionnelle, ainsi que de sa temporalité intérieure particulière, que le respect de lui-même peut être communiqué à l'aidé/e en relation d'aide. Tout ceci implique que c'est par la pureté d'intention, et par la justesse morale des interventions de l'aidant/e, que devra se fonder une approche signifiante de la structure saine de la personnalité, permettant le dévoilement des liens, des attaches, puis de ce qui dans la vie intérieure de l'aidé/e a été occulté, et qui nécessite maintenant une revalorisation morale.

L'éthique dialogique relationnelle, ainsi que des pensées régulatrices philosophiques et morales doivent être disponibles à l'aidant/e pour qu'il soit en

mesure de faire des attributions morales justes et essentielles à la reconstruction psychique et morale de l'aidé/e en situation d'aide. L'aide morale passe donc, dans un premier temps, par l'identification des causes de la destruction morale de la personnalité de l'aidé/e, puis dans un deuxième temps par l'utilisation adéquate d'idées philosophiques et morales par l'aidant/e, dans le but d'assurer à l'aidé/e le soutien nécessaire à la restructuration de sa personnalité morale¹⁴⁹ occultée. Nous pouvons dès lors affirmer que la restructuration morale de la personnalité de l'aidé/e passe d'abord par le soutien moral, ensuite par la prise de conscience et par l'analyse des tendances morbides de l'esprit qui nuisent à l'émergence des couches saines de la personnalité. La restructuration morale de la personnalité est un long processus de sevrage, de prises de conscience, puis d'abandon des attachements nuisibles à la réalisation de la vie bonne. L'aide morale tend à amener l'aidé/e à accepter de nouvelles bases morales à partir desquelles il pourra réaliser un ordre (plutôt qu'un désordre) en tant que base morale et éthique, sur laquelle il pourra faire reposer le fonctionnement sain, puis la paix de son esprit.

4.6 Conclusion du chapitre IV

Dans ce chapitre, nous avons d'abord montré que la perte de l'estime de soi et l'absence de repère pouvant guider et orienter leur plan de vie constitue des traits caractéristiques des personnes qui sollicitent une relation d'aide. En nous inspirant de la théorie de John Rawls nous avons voulu souligner deux choses. Premièrement que ces lacunes entravent profondément la vie morale des personnes conçus comme libres et autonome. Pour Rawls, en effet, une personne morale se reconnaît

¹⁴⁹ Dont l'estime de soi fait partie.

à sa capacité de concevoir et de poursuivre un plan de vie. L'estime de soi est un élément central de cette capacité : elle se trouve à sa source en tant que moteur permettant aux agents d'envisager leur propre vie comme étant digne d'être vécue, mais elle résulte aussi de l'exercice de cette capacité et dans la reconnaissance, par autrui, de la valeur du plan de vie poursuivi. La deuxième chose que nous avons voulu souligner à propos de la théorie de John Rawls est l'importance qu'il accorde à l'estime de soi dans sa conception de la justice sociale. En faisant des bases sociales de l'estime de soi un bien premier, Rawls reconnaît en effet qu'elle est le socle sur lequel peut reposer la participation citoyenne au sein d'une société démocratique libérale. S'ajoute ainsi au rôle que joue l'estime de soi dans la vie personnelle des agents moraux, le rôle social qu'elle joue à l'échelle d'une société juste. De l'examen des thèses de Rawls, nous avons tiré quatre conclusions concernant l'aide destinée aux personnes en perte d'estime de soi. Premièrement, que l'aide apportée à de telles personnes est un élément essentiel d'une société juste. Deuxièmement, qu'elle a une visée proprement morale. Troisièmement, qu'elle devrait aussi avoir une composante morale au sens où elle doit permettre à l'aidé/e de redonner un sens à sa propre vie en lui proposant des balises susceptibles d'éclairer les options qui s'offrent à lui. C'est le rôle que jouent les idées régulatrices dans notre modèle. Et enfin, nous avons conclu que l'aide devait amener l'aidé/e à faire des choix autonomes dans lesquels il peut reconnaître les lignes directrices d'un plan de vie qu'il estime être valable pour lui-même et qui le sera également aux yeux d'autrui.

Mes conclusions posent des exigences qui semblent à première vue se contredire. Comment, en effet, proposer à l'agent un cheminement et des repères moraux tout en lui redonnant confiance dans sa capacité personnelle de faire des choix autonomes et éclairés? Comment l'aidant/e peut-il être suffisamment directif pour apporter l'aide qu'on attend de lui sans pour autant être moralisateur et imposer à l'aidé/e ses propres valeurs? Pour illustrer ce problème, nous sommes brièvement revenus sur le modèle qui, parmi ceux que nous avons examinés dans les premiers chapitres, se rapproche le plus d'une relation d'aide morale, à savoir le modèle spiritualiste. Pour bien nous démarquer de ce modèle, nous avons soutenu que les visées de la relation d'aide, telle que nous la concevons, ainsi que le rôle qu'elle doit jouer dans une société juste de type rawlsien, nous interdisent de présupposer une doctrine morale particulière, source de valeurs qui ne sauraient être remises en question dans le cours de la relation.

La théorie de Paul Ricoeur nous a semblée plus prometteuse pour articuler et définir les méthodes de l'aide morale telle que nous la concevons. Nous avons montré comment cette théorie allie la construction de l'estime de soi aux étapes de la constitution du soi moral dans un processus qui prend comme point de départ la recherche de la vie bonne (l'éthique, pour Ricoeur) et aboutit à la considération de la norme (la morale). La théorie de Ricoeur présente, de notre point de vue, plusieurs avantages. Premièrement, elle rend compte des deux dimensions – individuelle et sociale – de l'estime de soi que nous avons déjà remarquées chez Rawls et qu'il faut, selon nous, prendre en considération dans la relation d'aide. Deuxièmement, en associant la construction de l'estime de soi au développement du soi moral elle

pose les balises du cheminement personnel vers lequel, selon nous, l'aidant/e doit orienter l'aidé/e. Il ne s'agit pas ici d'imposer à l'aidé/e des valeurs préconçues, mais plutôt de l'amener à déterminer ce qui constitue, pour lui, une vie bonne et digne, à ses yeux comme à ceux d'autrui, d'être vécue. Bref, il s'agit de mettre l'aidé/e sur le chemin de l'estime de soi reconquise. Un autre avantage – et non le moindre – de la théorie de Ricœur est qu'elle se concrétise dans une méthode qui nous semble parfaitement adaptée aux circonstances de la relation d'aide, c'est-à-dire, à l'analyse de ce qui en constitue le matériau premier; le récit de vie de l'aidé/e. Nous avons montré comment la théorie narrative permet dans un premier temps à l'aidant/e de décrypter les attributions faites par l'aidé/e aux personnages de son récit (incluant lui-même), de conduire la réflexion sur ces attributions et, finalement d'amener l'aidé/e à s'appropriier ces attributions et à les reformuler en tant qu'auteur de son propre récit de vie. C'est dans cette démarche, en tant qu'outils permettant d'orienter la recherche d'un rapport à soi et à autrui plus gratifiant pour l'aidé/e que doivent s'inscrire, selon nous, les contenus moraux que nous avons appelés « pensées régulatrices ».

5. Conclusion

Dans ce mémoire, nous avons examiné les conditions et les raisons qui ont contribué au développement de l'aide jusqu'à nos jours. Nous avons vu comment certaines formes d'aide adaptées à différentes époques pour des raisons historiques, religieuses et scientifiques, se sont progressivement modifiées et améliorées jusqu'à nos jours. Nous avons vu que si les moyens de l'aide se sont transformés tout au long de l'histoire et selon les cultures, celle-ci est demeurée une préoccupation constante pour chacune d'entre elles. La pertinence du concept d'aide a été établie en regard des besoins liés aux changements constants, survenus dans les sociétés occidentales. Ce mémoire a permis de passer en revue le traitement de la souffrance psychique jusqu'à nos jours. La psychothérapie moderne est née de la découverte qu'il existe une relation entre l'aidant/e et son patient.

Comme Carl Rogers, nous continuons aujourd'hui à considérer que l'individu doit pouvoir prendre une distance d'une société devenue pour lui trop contraignante, afin qu'il puisse requestionner la finalité de sa vie propre, et devenir plus responsable, à l'intérieur d'un projet de vie qui fait sens pour lui. Nous avons reconnu que certaines manières d'apporter de l'aide qui ont été précédemment rejetées par Carl Rogers, n'avaient pas à être entièrement remises en question aujourd'hui. Seuls les contenus, puis la forme de la relation d'aide proposée par lui, devaient être mieux définis et explicités à l'aidé/e, pour qu'une aide moralement et socialement plus structurante puisse lui être apportée. Nous avons expliqué pourquoi la société occidentale pourrait profiter de l'apport des sociétés non occidentales pour innover

de nouvelles formes d'aide, mieux adaptées à nos besoins actuels. Le contact de Carl Rogers avec la société Chinoise a contribué à l'expansion d'une conception de l'aide, selon laquelle l'individu possède la capacité de prendre en charge sa propre guérison psychologique. Rogers a de ce fait, enlevé au médecin un savoir unilatéral en reconnaissant le savoir du patient sur sa propre existence. C'est l'acceptation du savoir du patient sur lui-même, qui a permis à de nombreux individus, de s'actualiser comme sujets de leur propre expérience (plutôt qu'uniquement comme objet) en situation d'aide. À partir de Carl Rogers, l'aide n'est plus conçue comme étant uniquement un acte professionnel ponctuel et extérieur à l'individu, mais implique un apprentissage à long terme de prise en charge de l'individu par lui-même. Nous avons vu que la connaissance du but de l'aide n'est pas aussi aisément comprise par l'aidé/e que ne se l'imaginait Rogers.

Si Carl Rogers a eu l'intuition d'une possibilité de prise en charge de l'individu par lui-même, celui-ci n'a mis l'emphase que sur l'habileté de l'aidant/e à défaire les nœuds émotionnels, sans toutefois tenter de suggérer à l'aidé/e une façon de réorganiser le sens positif des liens psychiques dénoués. Étant admise la responsabilité de l'aidé/e quant à la prise en charge de sa propre connaissance de lui-même, la question qui s'est imposée est celle-ci : « Qu'est-ce qu'aider veut dire? » Cette question interroge le rôle de l'aidant/e. La question du rôle de l'aidant/e en relation d'aide met en évidence l'illusion selon laquelle l'aidé/e qui doit devenir responsable de lui-même, est démunie en période de grande fragilité émotionnelle et morale. Si tel est le cas, l'aidé/e n'a pas besoin de quelqu'un d'autre, qui l'écoute passivement devant lui, sans pouvoir intervenir dans son propre processus de

développement moral et psychique. Si la relation d'aide est un acte social, la société doit intervenir moralement à travers l'aidant/e dans la situation d'aide. Après l'examen des différents modèles d'aide rejetés par Carl Rogers, cette question subsiste quant au rôle de l'aidant/e dans son propre modèle humaniste.

La question qu'il convient de se poser aujourd'hui, est de nous demander si nous sommes à nouveau arrivés comme au temps de Rogers, à une forme différente de société figée. Une autre question qui se pose aujourd'hui est de savoir comment nous pourrions arriver à transformer de l'intérieur une société qui montre déjà ses limites. Nous reconnaissons aujourd'hui que Rogers a contribué à soulager la souffrance de son époque. Mais l'humanisme ayant porté ses fruits, la souffrance n'a pas disparue pour autant, elle a simplement pris des formes différentes. Auparavant la souffrance était refoulée, comprimée en une absence de connaissance de soi, maintenue par le dogmatisme religieux, qui obligeait l'individu à l'acceptation passive de la souffrance sous toutes ses formes. Tandis qu'aujourd'hui, les mécanismes structurels de la société ayant changés, nous assistons à une souffrance, puis à des formes d'inadaptation sociale.

En faisant appel à la médication à grande échelle comme elles le font présentement, les institutions actuelles ne démontrent pas uniquement la capacité de la science à soulager la douleur humaine, mais également l'ampleur des problèmes sociaux sans précédent que traverse l'histoire de l'humanité. Ce mémoire de maîtrise a eu pour objectif de faire une réflexion élargie sur la valeur et l'efficacité des solutions psychologiques et spirituelles, utilisées pour soulager la souffrance humaine jusqu'à nos jours. Il se pourrait bien que la psychologie soit

parvenue à démontrer de façon inattendue, que si l'ordre semblait régner dans les sociétés précédentes, la souffrance n'en existait pas moins sous la couverture de la valorisation des conduites exemplaires, considérées comme critères de l'adaptation sociale en des temps différents du nôtre.

Dans le chapitre III, nous avons examiné les raisons qui ont conduit les penseurs de trois grandes écoles historiques d'aide à tenter de soulager la souffrance de leurs contemporains. Ces penseurs ont observé que la souffrance de leurs patients était le résultat d'une somme plus ou moins grande de contraintes subies, sans que ceux-ci ne puissent être impliqués dans la décision de leur résolution. Chacun de ces penseurs a tenté de mettre au point une nouvelle forme d'autonomie de l'être. Celle-ci était toujours relative à une époque. Ces grands chercheurs, qui avaient compris les limites de la société dans laquelle ils vivaient, sont parvenus à soulager la souffrance de leurs patients, en tentant de les retirer périodiquement de la structure figée de la société qui en était la cause.

Nous avons montré que la faiblesse du modèle humaniste consiste à prioriser la relation à soi, sans que l'aidé/e ne puisse se croire inclus dans sa relation aux autres par son récit de vie. Or, nous avons vu que ce sont précisément ces autres à l'intérieur de lui-même qui font problème pour l'aidé/e, et que le rôle de l'aidant/e ne peut se réduire à ne s'occuper que de l'aidé/e, sans devoir tenir compte des valeurs morales, puis des relations éthiques que perpétuent ces autres en lui-même.

Nous avons tenté de mettre au point une forme d'aide qui respecte les acquis réalisés par Freud comme chercheur, et par Jung qui a fait la preuve qu'il existe chez l'être humain un inconscient collectif qu'il n'est plus possible d'ignorer, et que

Carl Rogers a mis à la portée de tous, de manière démocratique. Celui-ci a donné la possibilité de se connaître soi-même à travers une expérience qui n'est plus uniquement celle d'un autre, mais la sienne propre. Rogers nous a enseigné l'importance du respect de soi comme individu particulier. Il a montré que ce respect doit se manifester dans l'aide, par l'acceptation de l'expérience et du projet de vie propre de l'aidé/e. Nous avons montré que Rogers a voulu soustraire les individus de sa génération à l'influence oppressante d'une religion et d'une morale rigide, figée et sans possibilité pour l'individu de se soustraire à un regard social extérieur moralisateur et souvent destructeur. Or, la structure d'oppression sociale dont Rogers nous a libéré n'existe plus. De ce point de vue, nous pouvons dire qu'il a réussi à soulager le type de souffrance qui était celui de son époque. Les grands modèles historiques d'aide étudiés dans ce mémoire pouvaient contribuer à mettre en valeur les structures saines de la personnalité.

Dans Le chapitre IV, nous avons d'abord montré que la perte de l'estime de soi et l'absence de repère pouvant guider et orienter leur plan de vie constitue des traits caractéristiques des personnes qui sollicitent une relation d'aide. John Rawls nous a montré qu'une personne morale peut être considérée en tant que sujet moral si celle-ci a la capacité de concevoir et de poursuivre un plan de vie. L'estime de soi est un élément central de la capacité que possède un individu de soutenir des projets jusqu'à leur réalisation. L'estime de soi se trouve à la source de cette capacité en tant que moteur permettant aux agents d'envisager leur propre vie comme étant digne d'être vécu. L'estime de soi résulte aussi de l'exercice de la capacité de poursuivre un plan de vie, puis de recevoir une reconnaissance, par

autrui, de la valeur du plan de vie poursuivi. La théorie de John Rawls nous a permis de souligner l'importance qui doit être accordée à l'estime de soi dans la conception de la justice sociale. En faisant des bases sociales de l'estime de soi un bien premier, Rawls reconnaît qu'elle est le socle sur lequel peut reposer la participation citoyenne au sein d'une société démocratique libérale.

L'examen des thèses de Rawls, nous permis de tirer quatre conclusions concernant l'aide destinée aux personnes en perte d'estime de soi. La première est que l'aide apportée à de telles personnes est un élément essentiel d'une société juste. La seconde est qu'elle a une visée proprement morale. La troisième est que l'aide devrait avoir également une composante morale au sens où elle doit permettre à l'aidé/e de redonner un sens à sa propre vie en lui proposant des balises susceptibles d'éclairer les options qui s'offrent à lui. C'est ce rôle que jouent les idées régulatrices dans notre modèle d'aide. Nous avons enfin conclu que l'aide devait amener l'aidé/e à faire des choix autonomes dans lesquels il peut reconnaître les lignes directrices d'un plan de vie qu'il estime être valable pour lui-même et qui le sera également aux yeux d'autrui.

La théorie de Ricœur a permis de considérer les deux dimensions – individuelle et sociale de l'aide – et d'abord l'estime de soi que nous avons déjà remarquées chez Rawls et qu'il est essentiel de prendre en considération dans la relation d'aide. Deuxièmement, en associant la construction de l'estime de soi au développement du soi moral elle pose les balises du cheminement personnel vers lequel, selon nous, l'aidant/e doit orienter l'aidé/e. Un autre avantage – et non le moindre – de la théorie de Ricœur est qu'elle se concrétise dans une méthode qui nous semble parfaitement

adaptée à la situation d'aide, c'est-à-dire, à l'analyse de ce qui en constitue le matériau premier; le récit de vie de l'aidé/e. Nous avons montré comment la théorie narrative permet dans un premier temps à l'aidant/e de s'appropriier les attributions faites par l'aidé/e aux personnages de son récit (incluant lui-même), de réfléchir sur le sens de ces attributions et, finalement d'amener l'aidé/e à s'appropriier ces attributions et à les reformuler en tant qu'auteur de son propre récit de vie. C'est pour que le rapport à soi et à autrui devienne plus gratifiant, que cette démarche, qui utilise des contenus moraux, que nous avons appelés « pensées régulatrices » en tant qu'outils permettant d'orienter la recherche doit s'inscrire.

Bibliographie.

- Bandura, A., L. Reese, & N.E. Adams. Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. Journal Personality and Social Psychology, 1982.
- Bandura, Albert. Self-efficacy mechanism in human. The American psychologist. 1982.
- Beck, A. T. *Dépression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
- Carkhuff, Robert R. *L'art d'aider*. Montréal : Les éditions de l'homme. Traduction de: *The art of helping IV*. 1988.
- Daniélou, Jean. *Platonisme et théologie mystique. Doctrine spirituelle de Saint Grégoire de Nysse*. Paris : Aubier Éditions Montaigne.
- Egan, Gérard et Françoise Torest. *Communication dans la relation d'aide*. Montréal.: Les Éditions HRW.
- Ellenberger, Henri F. *À la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*. Paris : Simep-Éditions, 1974.
- Ellis, A. *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.
- Ellis, A. et R. Grieger. *Handbook of rational emotive therapy*. New York: Springer-Verlag, 1977.
- Lacan, Jacques. *Le Séminaire livre X. L'angoisse*. Éditions du Seuil. Paris 2004. [390 pages] [p. 109].
- Flournoy, Olivier. *Défense de toucher à la jouissance du dit*. Paris : Calmann-Lévy, 1994.
- Freud, Sigmund. *Introduction à la psychanalyse*. Paris : Petite bibliothèque Payot. 2001 (1922).
- Kant, Emmanuel. *Fondements de la métaphysique des mœurs, Ak.393*, trad. Fr. de V. Delbos revue et modifiée par F. Alquié in E. Kant, *Œuvres philosophiques*, op, cit., t. II, 1985, p. 250.
- Lacan, Jacques (2005). *Le Séminaire livre X. L'angoisse*. Paris : Seuil
- Lalande, André. *Dictionnaire technique et critique de la philosophie*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Laplace, J. *La direction de conscience ou le dialogue spirituel*. Paris : Maison Mame, 1956.
- Lazarus, Richard Stanley. A. *Multimodal Behavior Therapy*. New York: Springer, 1976.
- Ledwidge, B. *Cognitive behavior modification: A step in the wrong direction?* *Psychological Bulletin*, 1978, 85, 353-375.

- Lynn, S.J. & Garske, J.P. (1985). *Contemporary Psychotherapy: Models and Methods*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Mahoney, Michael J. *Human Change Processes*. New York: Basic Books, 1991.
- Marinoff, Lou. *Platon, pas Prozac! La philosophie comme remède "* Montréal. Les Éditions Logiques. 1999. [443 pages].
- Maslow, Abraham Harold. *Motivation and Personality*. New-York: Harper and Row, 1987.
- May, Rollo. *The Art of Counseling*. Nashville, Tennessee: The Cokesbury Press, 1939.
- Meichenbaum, M., J. Gilmore et D. Fedoravicius. *Group Insight vs. Group Desensitization in Treating Speech Anxiety*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 410-421, 1971.
- Poonja, H.W.L. *Le réveil du lion*. Paris : Éditions du relié. 1996.
- Rawls, John. *Théorie de la justice*. Paris. Éditions du Seuil, 1997.
- Ricœur, Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990.
- Rimm, C. David et H. Michael Cunningham. *Contemporary psychotherapy models and methods*. *Behavior Therapies*. In S.J. Lynn et J.P. Garske (dirs pub.) *Contemporary Psychotherapy: Models and Methods*. Behavior Therapies. Colombus Ohio : Charles E. Merrill Publishing Company, 1985.
- Rogers, Carl. *La relation d'aide et la psychothérapie*. Tomes I et II. Paris : Les éditions ESF, 1942.
- Skinner, Burrhus Frederic. *About behaviourism*. New York: A. A. Knopf, 1974.
- Thorne, Brian. *Comprendre Carl Rogers*. Toulouse : Privat, 1994.
- Travis, Carol et Carole Wade. *Introduction à la psychologie: les grandes perspectives*. Bruxelles: De Boeck, 1999.
- Wolpe, Joseph. *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press , 1990.