



# LE DÉFI DE L'AIDANT

(Le Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique, pour quel besoin ?)

- ✓ Pourquoi sommes-nous devenus aidants ?
- ✓ Ce que demande la relation d'aide.
- ✓ La confusion de l'aidant, comment en sortir ?
- ✓ Comment avons-nous appris à être en conflit avec nous-même ?
- ✓ Le but du Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique.
- ✓ La peur du Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique et ce qu'il en advient.
- ✓ Les règles du Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique.

Article écrit en septembre 2004, par Renaud PERRONNET,  
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.  
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :  
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

E-Mail : [info@evolute.fr](mailto:info@evolute.fr)

Site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr)

28, Grand'rue - F-68240 FRELAND - Tél. 03 89 71 90 73 - Fax 03 89 71 91 59

Siret: 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C

## Pourquoi sommes-nous devenus aidants ?

Qui oserait se douter que notre désir d'aider les autres puisse se retourner contre nous en fonctionnant davantage, pour nous, comme une contrainte que comme une motivation ?

Et pourtant c'est certainement ce qui se passe quand notre motivation à être aidant tente de combler un vide appartenant à notre passé.

Certains ont pu penser - en devenant aidant - obtenir une gratification dont ils auraient manqué. On pourrait exprimer leur fonctionnement de la manière schématique<sup>(1)</sup> suivante : mal aimés, ils auraient décidé d'aimer, dans le secret espoir d'être aimés.

## Ce que demande la relation d'aide :

Or, parce que la dépendance commence avec le besoin de l'autre, s'il ne veut pas s'y perdre, la relation d'aide demande à l'aidant de ne pas avoir besoin de l'aidé.

Derrière l'espérance d'un retour, même minime, se cache toujours un besoin secret et peut-être même d'autant plus impérieux, qu'il cherche à passer inaperçu, et qu'il n'est pas clairement mis à jour par la conscience.

## La confusion de l'aidant :

Inconscients de la nature même de la relation d'aide, beaucoup d'aidants sont dans l'attente, inconsciente le plus souvent, (mais veulent-ils en prendre conscience ?) de gratifications, de signes de reconnaissance de la part de l'aidé. C'est ainsi que beaucoup d'entre eux, même s'il sentent, plus ou moins confusément, qu'ils ne doivent pas espérer de gratitude en retour, se mettent en position de l'attendre, parce que ça leur manque. Alors ils souffrent, écartelés entre leur rôle et leur propre vécu, entre leur tâche et leurs besoins.

Parce qu'il ne peut pas donner plus que ce qu'il peut, ici et maintenant, et qu'il pense "devoir donner plus", l'aidant se retrouve en conflit avec lui-même.

## Comment sortir de cette confusion ?

Pour retrouver l'harmonie entre ce qu'ils sont et ce qu'ils pensent devoir être, il suffirait que les aidants lâchent ce qu'ils pensent devoir être ! C'est là que les choses se compliquent parce qu'ils pensent devoir rester fidèles à ce qu'ils pensent devoir être et qu'ils nomment leur idéal. Tant qu'il sera contraint par son idéal de relation aidante, l'aidant ne parviendra pas à y renoncer. Freudenberg<sup>(2)</sup> appelait cela "la maladie de l'âme en deuil de son idéal", et c'est la cause première du "burn-out" des aidants.

En fait, si l'aidant souhaite retrouver son équilibre il faut qu'il lâche ses prétentions. Ce qui l'en empêche est, bien sûr, de croire qu'elles sont justes, pire, de croire que, sans elles, il serait un aidant indigne de l'être.

Il devient donc incapable de s'accepter tel qu'il est, un être humain avec une "bonne volonté" limitée par ses besoins.

## Comment avons-nous appris à être en conflit avec nous-même ?

Dans notre enfance, nos parents et éducateurs nous ont carrément dit ou fait comprendre que si nous voulions conserver leur amour, nous avions intérêt à être d'accord avec eux quand ils nous disaient de ne pas agir sur la base de notre ressenti à nous, mais sur la base de leur ressenti à eux. Pour ne pas perdre ce que nous considérons comme vital, nous avons conclu un accord tacite avec eux : celui de ne plus nous fier à ce que nous étions et ressentions. Finalement nous avons - à notre insu - conclu avec nous-même l'accord de ne plus nous faire confiance et de nous en remettre aux idées de nos parents et éducateurs, moyennant quoi nous pouvions espérer la paix et l'harmonie avec eux.

Sur la base de cet accord, nous sommes devenus conformes aux demandes des autres et séparés de nous-même. Des milliers de fois, nous nous sommes entraînés à refouler ce que nous ressentions, afin de respecter le pacte que nous avons conclu avec nous-même.

Petit à petit, un glissement s'est opéré et ce pacte, cet accord, est devenu notre idéal. C'est ainsi que sans cesse dans notre vie nous nous référons à nous, non pas sur la base de ce que nous pouvons, mais sur la base de ce que nous devons. Sans cesse nous confirmons ce que nous avons appris : avoir honte de ce que nous sommes, au bénéfice de ce que nous devrions être.

### Les effets de ce pacte dans la relation d'aide :

Dans le cadre de la relation d'aide, cela pousse l'aidant à se sentir mal à l'aise quand il se retrouve confronté à sa limite. Cela l'invite également à critiquer ses collègues et à les juger négativement car, eux non plus, ne sont pas conformes à son idéal et il pense qu'ils devraient l'être !

A voir la vigueur avec laquelle certains aidants dénoncent des collègues non conformes à leur idéal de relation aidante, on pourrait croire que de les dénoncer pourrait suffire à les changer. Or, que nous les acceptions tels qu'ils sont ou que nous ne les acceptions pas tels qu'ils sont, ils sont et demeurent ce qu'ils sont. Alors pourquoi ne pas les accepter tels qu'ils sont ? Une sentence Zen nous rappelle avec sagesse : "Même si on aime les fleurs, elles fanent. Même si on n'aime pas les mauvaises herbes, elles poussent."

Je ne parle évidemment pas ici de la maltraitance<sup>(3)</sup> et de sa dénonciation qui est un devoir pour tout aidant, mais de la propension de l'aidant à accepter les erreurs et maladresses de ses collègues en n'en faisant pas un drame, pour pouvoir travailler le plus harmonieusement possible avec eux, c'est-à-dire pour pouvoir faire régner une atmosphère propice à la relation aidante.

### Le but du Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique :

Parce que, spécifiquement dans la relation d'aide, il y a des situations de type "cocotte-minute", où chacun garde pour soi ses pensées et ses émotions, contraint qu'il est par la conscience qu'il a de son rôle et le poids qu'il donne à son idéal contre lui-même, le Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique est à la fois nécessaire et salutaire.

Il agit en permettant à l'aidant de renoncer, au moins pendant un temps, à l'accord primordial qu'il a conclu dans son enfance et de s'ouvrir à la réalité de ce qu'il est et de ce qui est : un être humain qui, loin d'être un héros, tente de faire du mieux qu'il peut (faire au mieux étant oser aller à la limite de ce qui nous est possible, sans avoir besoin d'aller au-delà) dans un contexte relatif, avec des collègues et des aidés, ancrés eux aussi dans le relatif.

### La peur du Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique et ce qu'il en advient :

Souvent, dans son insécurité, l'aidant qui vient pour la première fois à un Groupe de Parole, s'attend à ce qu'on "lui tire les vers du nez", à ce qu'on le "fasse parler", une vraie séance de torture ! Sur la défensive, il ne sait pas que le Groupe de Parole est là pour l'accueillir inconditionnellement sur la base de ce qu'il a été comme de ce qu'il est. Quand il le découvre, quand il parvient à sentir que l'occasion lui est donnée de parler sans contrainte, c'est-à-dire sans le risque d'être jugé, cela fonctionne pour lui comme une véritable catharsis,<sup>(4)</sup> car la simple expression d'une charge émotionnelle refoulée permet un effet salutaire de détente.

### Les règles du Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique :

Nous avons vu que la confiance ne fait pas partie de la culture de la plupart d'entre nous, nous réprimons nos sentiments parce que nous avons appris à nous en méfier et à en avoir peur. Or, pour permettre à ceux qui ont perdu la confiance de la retrouver, il n'existe qu'un seul moyen : leur faire confiance.

C'est pour cela, pour qu'ils se réapproprient la confiance, que le Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique a besoin de deux règles simples :

- La première est la confidentialité, afin que chacun se sente assuré de ne pas risquer d'être trahi dans le contexte du partage d'une émotion, d'une difficulté.
- La seconde est la vigilance de chacun à parler pour lui-même à partir du "je", c'est-à-dire à être responsable de ce qu'il ressent et dit (et à ne pas parler sur l'autre.)

Sur cette base, il s'agit (pour l'animateur garant de la règle) de s'asseoir en cercle avec des êtres humains, de les écouter avec respect en leur permettant de s'exprimer à tour de rôle et de dire ce qu'ils ressentent, de se montrer sincèrement intéressé par leur histoire, et de leur parler avec ouverture et compréhension, de manière à ce qu'ils puissent donner du sens à ce qu'ils vivent au cœur de la relation d'aide.

### Pour conclure :

Dans un monde où la plupart du temps, chacun vit pour soi, où chaque aidant est persuadé qu'il doit être très fort, pour contenir tout et subvenir à tout, le Groupe de Parole et d'Analyse de la Pratique, en permettant le partage de la sagesse, du savoir et de l'expérience de chacun, peut aider l'aidant à se sentir soulagé et par là-même à être davantage à la hauteur de la relation aidante, non pas parce que (soumis à son idéal), il le doit, mais parce que (porté par ce qu'il veut), il le souhaite.

---

<sup>(1)</sup> Schéma : Un schéma est un entrelacs de pensées et d'émotions négatives qui trouvent leur sens dans notre passé. Voir à ce propos l'article intitulé : "Voir ses schémas à l'œuvre pour y renoncer", sur le site EVOLUTE Conseil : [http://www.evolute.fr/text/ecrit\\_voir\\_schemas.html](http://www.evolute.fr/text/ecrit_voir_schemas.html)

<sup>(2)</sup> Herbert Freudenberger : psychanalyste et praticien, a défini, en 1980, le "burn-out" de l'aidant comme le résultat d'un dévouement à la fois intense et déçu. Dans son livre sur l'épuisement professionnel, il écrivait : "Je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consommer comme sous l'action des flammes,

ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte."

(3) Voir l'article intitulé : "Prévention de la maltraitance : douceurs et violences ordinaires en maison de retraite et en long séjour", sur le site EVOLUTE Conseil : [http://www.evolute.fr/text/ecrit\\_maltraitance.html](http://www.evolute.fr/text/ecrit_maltraitance.html)

(4) Catharsis : (du grec *Katharsis*, purification.) Mot employé par le philosophe Aristote pour définir l'effet purgatoire de la tragédie antique sur les spectateurs qui s'identifiaient aux acteurs. Plus tard, ce terme fut repris par Freud pour désigner l'effet salutaire provoqué par le rappel à la conscience d'un souvenir à forte charge émotionnelle et jusque là refoulé.

---

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à me faire part de vos réactions à la lecture de cet article, écrivez-moi ou cliquez sur le lien : [www.evolute.fr/text/c\\_remarque.html](http://www.evolute.fr/text/c_remarque.html)

---

© 2004 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire, si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr)

---

Pour en savoir plus sur le travail : "[Groupe de Soutien et d'Analyse de la Pratique de la Relation d'Aide](http://www.evolute.fr/text/f_groupe_soutien.html)", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien : [http://www.evolute.fr/text/f\\_groupe\\_soutien.html](http://www.evolute.fr/text/f_groupe_soutien.html)

---

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr) avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfant
- ✓ Tests & Questions /Réponses

~~~~~  
Copyright 2004, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.