

L'ACCOMPAGNEMENT ET LA DYNAMIQUE INDIVIDU-ÉTUDE-TRAVAIL : L'ANGLE PSYCHOSOCIAL

Martine BOVAY

Le terme accompagnement a mis très longtemps pour prendre la signification moderne d'ensemble d'actions et d'attitudes médicales et paramédicales, visant à guérir ou soulager une personne atteinte d'une maladie grave de longue durée (Larousse 2002 : 33). Y réfléchir en étudiant l'histoire de ce mot ainsi que ses nombreux synonymes et antonymes permet d'enrichir la dynamique entre la relation d'aide et la relation d'être. Les compétences psychosociales de l'accompagnant (aidant naturel et/ou professionnel) potentialisant celles de l'aidé, celui-ci peut alors aller de l'avant et grandir dans son projet avec respect de lui-même sur un chemin dont les pierres font partie, comme le dit si bien le proverbe. Ainsi le sens de ce mot s'envole plus légèrement pour parler de toute action visant à soulager une personne et permettre son autonomie d'Homme qui a besoin de l'Homme !

INTRODUCTION : LES ANGLES, LES MATHÉMATIQUES ET L'ARC

Lorsque Jacques Limoges m'avait parlé pour la première fois de ce symposium sur l'accompagnement, me demandant si cela m'intéressait d'y participer, j'avais immédiatement accepté. J'étais au Québec à ce moment-là, mais surtout c'était pour moi une nouvelle occasion de travailler avec lui. En effet, c'est toujours pour moi un grand honneur mais avant tout un immense plaisir de le côtoyer, oserais-je ajouter de *l'accompagner*... Je l'ose, mais je reviendrais sur le verbe d'où est tiré cet **accompagnement** qui nous réunit ces trois jours.

Alors, l'invitation étant posée, on pense à notre intervention mais la date est encore plus ou moins lointaine. On y pense, mais on a d'autres urgences. Et puis, un jour on se dit qu'il va falloir s'enquérir du thème de la table ronde à laquelle on est convié. Et là, Jacques, avec l'humour qui l'habite et son sens des mots, me dit : *Tu vas participer à la table ronde autour des questions d'angles. Et il ajoute : Pas mal pour une prof de math !*

Alors oui, une question d'angle dans l'accompagnement et me voilà interpellée par cette table ronde à quatre angles (angle corporel, angle psychosocial, angle philosophique et angle spirituel). Ces quatre angles font-ils le tour de l'accompagnement, ce qu'en géométrie nous appelons un angle plein ? Et, si cela forme un angle plein de 360° , valent-ils chacun 90° donc un

angle droit - c'est à dire un angle assez "cassant" car "carré" ou alors sont-ils répartis pour être supplémentaires, complémentaires, aigus ou encore obtus ? Non, je n'allais pas m'en sortir avec cette notion d'angles... à moins de parler d'arc capable, cet ensemble de points d'où l'on voit un segment sous un même angle¹. N'est-ce pas Herrigel (1970 : 77-78) qui nous rappelle la sagesse du tir à l'arc : [...] *le résultat n'en revient pas à l'arc, mais à la présence d'esprit, au dynamisme et à la faculté d'éveil avec laquelle vous tirez.*

POUR MIEUX DÉFINIR : DICTIONNAIRES ET MOTS FLÉCHÉS !

J'ai alors réfléchi à l'accompagnement. Je voulais vraiment cerner mon sujet, en faire le tour, une question d'angle, que voulez-vous ! J'ai troqué mon arc contre mon bon vieux *dictionnaire historique de la langue française* (Rey, 1993 : 12), l'indispensable *starter* du conférencier en panne et de l'amateur de mots fléchés ! Le premier volume vert A - L me certifie que l'accompagnement, dans le sens "action d'accompagner" est archaïque (1539) à propos des personnes, mais que ce mot reste vivant à propos des choses qui vont ensemble.

Je passe alors au *dictionnaire des synonymes et des antonymes* (Dupuis, 1975) qui pique mon esprit. En effet, il donne :

syn.: aller avec, marcher à côté, escorter, faire conduite, être le compagnon de route, aller de concert, suivre, conduire, convoier, guider, faire équipe, faire escorte, être le sigisbec².
ant. : abandonner, laisser seul, laisser tomber, aller de son côté, délaisser, isoler.

Voilà, grâce aux antonymes, je tenais une piste pour mon exposé. L'accompagnement m'emmenait du côté des personnes qui aident les abandonnés, les délaissés, les isolés.

Il me restait, pour finaliser ma recherche linguistique, à énumérer les quelques autres vocables que les dictionnaires avaient mis à jour lors de mes fouilles ciblant l'accompagnement :

- *le compagnonnage*³ : le compagnon étant celui qui mange son pain avec... celui qui partage l'idéal, les épreuves, la vie d'un homme.
- *le tutorat* : avec son tuteur protecteur (qui surveille les intérêts, représente, est responsable de quelqu'un).
- *le parrainage* : appui moral prêté par une personne d'autorité (le parrain) au soutien d'une personne qui demande à être admise dans une société.

- *le coaching* : de l'entraîneur sportif, du coach. Le mot *coach* est très intéressant. Il signifie d'abord carrosse, automobile fermée à deux portes, diligence. Quant à *faire diligence*, c'est porter un soin attentif, appliqué.
- *le mentorat* : avec son mentor, conseiller sage et expérimenté.

Jacques m'avait interpellée. Il avait titillé la mathématicienne en moi et là, je me retrouvais (mal) prise avec la langue française.

Trois Questions :

Mais Jacques Limoges allait plus loin. Il me demandait de répondre à trois questions :

1. Quand la visée est psychosociale, l'accompagnement diffère-t-il ?
2. Toi, systémicienne, comment vois-tu l'accompagnement d'un jeune, d'un adulte, d'une famille ?
3. Toi qui est psychothérapeute, fais-tu une différence entre la psychothérapie et l'accompagnement ?

Quand la visée est psychosociale, l'accompagnement diffère-t-il ?

Et j'ai bien aimé ces trois questions bien difficiles à développer en un petit 20 minutes. Y réfléchir m'a permis de me rendre compte que lorsque la visée est psychosociale, que cela soit dans mes activités de thérapeute, de psychopédagogue (prof de math) ou auprès des jeunes dans des activités de prévention (drogues, suicide, violences...) l'accompagnement que je pratique est le même. Il résulte de mes valeurs, mes expertises, mes pratiques et de quelques-uns de mes maîtres⁴ rencontrés au cours de mes études. Cet accompagnement rejoint la définition du compagnonnage, de celui qui mange son pain avec, de celui qui active les compétences de l'autre en faisant circuler les informations, en recadrant afin que l'autre trouve ses solutions, par essais et erreurs.

Il n'est pas inutile de rappeler ici ces fameuses aptitudes essentielles ou compétences psychosociales⁵ que sont :

1. **Savoir résoudre les problèmes**

Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique...

2. **Savoir prendre des décisions**

Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles.

3. **Avoir une pensée créative**

La pensée créative contribue à la fois à la prise de décisions et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de notre propre expérience. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

4. **Avoir une pensée critique**

La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs.

5. **Savoir communiquer efficacement**

La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.

6. Être habile dans les relations interpersonnelles

Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être mental et social. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive.

7. Avoir conscience de soi

Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

8. Avoir de l'empathie pour les autres

Empathie n. f. Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent...

Il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne, même dans une situation qui ne nous est pas particulière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de la diversité ethnique. Savoir partager différents points de vue nous aide à encourager un comportement humanitaire envers les gens qui ont besoin d'assistance ou de tolérance : les malades atteints du sida par exemple ou les gens atteints de maladie mentale et qui peuvent être stigmatisés ou frappés d'ostracisme par leur entourage.

9. Savoir gérer son stress

Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

10. Savoir gérer ses émotions

Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée.

Toi, systémicienne, comment vois-tu l'accompagnement d'un jeune, d'un adulte, d'une famille ?

Comme thérapeute, je ne suis rien d'autre qu'un serviteur qui est au service de, qui prend soin de, qui fait circuler l'information autour des situations évoquées. J'explore toutes les propositions, surtout celles qui sont nouvelles, autres, voire non osées. Je tente de faire sortir les idées en utilisant les compétences des familles, des parents, des élèves... C'est tout à fait dans le sens du point de surjet (ce point qui sert à assembler deux tissus bord à bord) dont parlent si bien Boutinet et Limoges lorsqu'ils définissent le projet (pro = le rêve et jet = la réalité) en jouant avec le "jet" d'un objet (la cible, vouloir faire ceci ou cela) par le sujet (peut-on avoir un désir, une cible sans se connaître ?) selon un trajet dont le surjet (ici l'accompagnateur) permettra la réalisation, si possible sans rejet (échec) ! (Boutinet, Limoges, 1993).

Quand Jacques me demande comment je vois l'accompagnement d'un jeune, l'accompagnement d'une famille, je sais que si je demandais à ces jeunes ou à ces familles de décrire mon action, ils diraient que je suis une personne qui aide, une personne en relation d'aide.

Le dictionnaire des idées par les mots (Delas, 1985 : 16) précise que ces personnes qui aident sont entre autres : accompagnateur, acolyte, adjoint, adjuvat, aide de camp, aide familiale, [...] allié, apprenti, assistant, associé, auxiliaire, bienfaiteur, bras droit, collaborateur, commis, compagnon, complice, conseiller, consolateur, coopérateur, manœuvre, mutualiste, ouvrier, partenaire, prête-nom, protecteur, secrétaire, sous-fifre, sous-ordre, subalterne⁶, être bienveillant, bienfaisant, charitable, complaisant, de bon conseil, obligeant, [...], d'un grand secours, secourable, serviable, solidaire.

C'est vrai que, parfois, je suis un ou deux mots de ce "tout ça". Mais ce que j'aimerais avant tout, c'est que ces personnes s'empressent d'ajouter qu'elles ont perçu chez moi une certaine aversion de la relation d'aide dans le sens qu'elle peut conduire à faire de l'aidé un assisté

professionnel. En effet, si **la relation d'aide** se justifie dans des moments bien particuliers⁷, je crois avant tout **à la relation d'êtres et d'être**. (Bovay, 1994 : 369).

. Toi qui est psychothérapeute, fais-tu une différence entre la psychothérapie et l'accompagnement?

Non, je ne fais pas de différence entre la psychothérapie et l'accompagnement. Peut-être est-ce dû à ma formation de systémicienne. En effet, pour mieux comprendre la personne qui m'est montrée comme personne-symptôme, j'ai besoin du regard et du savoir des autres : père, mère, frère, sœur, profs, accompagnants autres,... J'ai besoin d'activer les compétences de ces personnes, car elles savent.

Pour potentialiser ces compétences, pour être le plus possible dans le "au service de ... ", il importe de s'interroger sans relâche autour des trois A si chers à Guy Ausloos⁸ et de prendre ainsi garde :

- à l'**A**nesthésie : à trop et/ou à tout prévenir, ne contribue-t-on pas à faire émerger le risque et à augmenter les prises de risque ?
- à l'**A**ssurance : l'hyper-assurance fait disparaître le risque alors que l'hyper-anesthésie le fait rechercher.
- à l'**A**sepsie : il faut éliminer tous les microbes, bref tout ce qui dérange, tout ce qui fait problème. On est alors dans le *politically correct*. Attention alors aux choses qui deviennent trop *clean*.

On voit donc émerger à nouveau l'importance de l'arc capable⁹ que je citais au début : l'importance de (avoir la capacité de !) se déplacer pour voir les choses depuis ailleurs sans forcément changer d'angle. Penser angles dans l'accompagnement, c'est accepter, c'est permettre d'autres regards; c'est accompagner, comme le font si bien **ces oies sauvages qui nous montrent le chemin...**

"Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi les oies sauvages volent en formation pendant l'époque de la migration ? Comme c'est le cas la plupart du temps en observant le comportement animal, nous avons l'occasion d'apprendre une précieuse leçon de solidarité.

En battant des ailes chaque oiseau provoque un effet d'attraction d'air pour l'oiseau qui est derrière lui. La formation du vol en V permet à l'ensemble du troupeau d'améliorer sa durée de vol comparée à celle d'un oiseau volant en solitaire.

Lorsqu'une oie sort de la formation, elle sent tout d'un coup la résistance de l'air et retourne aussitôt en formation afin de profiter de cette force aérodynamique créée par l'oie qui la précède.

Quand l'oie de tête éprouve de la fatigue, elle retourne à l'intérieur de la formation et c'est une autre qui prend la relève.

On peut aussi entendre les oies cacarder à l'arrière de la formation pour stimuler la vitesse du groupe de tête.

Si une oie est malade, blessée ou abattue, il y en a deux autres qui sortent de la formation et qui l'accompagnent pour l'aider et la protéger. Elles restent auprès d'elle jusqu'à ce qu'elle puisse reprendre son envol ou qu'elle meure. Puis elles repartent pour essayer de rattraper leur troupeau ou se joindre à un autre passage.¹⁰

Ces oies nous montrent à leurs façons que l'angle d'accompagnement a une grande importance. Chez les humains, c'est pareil. Et pour bien remplir son rôle, l'humain accompagnateur a besoin de prendre soin de ses forces physiques, mentales, émotives, sociales et spirituelles car comme le dit si bien le proverbe basque : *La montagne n'a pas besoin de la montagne, mais l'Homme a besoin de l'Homme* pour construire l'humain, pour accompagner l'humain.

Martine Bovay est brevetée pour l'enseignement des mathématiques, psycho-pédagogue et thérapeute systémicienne. De par son temps d'enseignement, elle connaît particulièrement bien les adolescents. Comme thérapeute de famille, elle accompagne des parents d'adolescents et leurs jeunes en difficultés (échec et/ou décrochage scolaire, violences, troubles alimentaires, consommation de produits stupéfiants, suicide, etc.). Elle fait également de la formation d'adultes (soins infirmiers et pédagogie), de la conception d'outils de prévention. Toutes ces activités ainsi que celle de conférencière lui permettent de rester en éveil, de rencontrer et de sortir de la Suisse ! Courriel : martine.bovay@bluewin.ch

NOTES

- ¹ Si vos souvenirs d'école n'y suffisent pas, consulter un bon manuel de géométrie ! Thalès, l'un des 7 sages, aimait beaucoup la notion d'angle. On lui doit d'ailleurs le cercle de Thalès, c'est-à-dire l'ensemble des points d'où l'on voit un segment sous un angle droit...
- ² Le chevalier servant d'une femme...
- ³ cum : avec / panis : pain
- ⁴ Entre autres, Jean Piaget et Rémy Droz pour la psychologie, Paul Watzlawick et Guy Ausloos pour la systémique, Jacques Limoges pour l'entraide ou encore André Georges pour l'alpinisme !
- ⁵ Liste établie par des représentants de l'OMS, de l'UNICEF, des pays africains, européens, américains du sud et du nord (1993).
- ⁶ Quand on connaît le rôle capital que joua Céleste Albaret auprès de Proust ou de Griet auprès de Vermeer (par exemples), on peut se demander pourquoi l'auteur de ce dictionnaire n'a pas inclus "domestique, nounou et autre chauffeur" dans cette liste de personnes "au service de...".
- ⁷ notamment dans des situations difficiles, douloureuses de dépendances...
- ⁸ Ausloos Guy, psychiatre systémicien, professeur agrégé à l'Université de Montréal, auteur entre autres de *La compétence des familles* (1995) chez Erès, Toulouse.
- ⁹ L'ensemble des points (lieu géométrique) d'où je vois un segment sous le même angle... - autrement dit, par exemple, je peux me déplacer sans "changer" ma vision !
- ¹⁰ Extrait et interprété de la *Monthly review* du New Jersey Development disabilities Council. Lu dans *Initiative*, bulletin d'entraide, vol. 8, n° 1, automne 1991.

The term "accompaniment" has taken a long time to evolve its modern meaning of a set of medical and paramedical actions and attitudes intended to heal or relieve people with serious or long-term illness (Larousse 2002: 33 [our translation]). Keeping this in mind while studying the history of the word and its many synonyms and antonyms allows us to enrich the dynamics between the relationships of helping and of being. The psycho-social competencies of a person who accompanies (natural and/or professional care giver) spur on those of the person who is helped, who can then take the initiative and move forward with self-respect along a road of which stones are a part, as the proverb puts it so well. Thus, the meaning of the word becomes broader, to refer to any action intended to relieve a person and allow him or her to become autonomous as a person who needs other people!

RÉFÉRENCES

BOVAY M. (1994). *Un modèle systémique d'intervention préventive*. Dans (Sous la direction de) Brisson P. *L'usage des drogues et la toxicomanie (Volume II)*. Montréal : Gaëtan Morin.

BOVAY M. / GEIGER C. (janvier 1992). *L'entraide c'est dangereux*. Dans *l'Intervenant*, Vol. 8, n° 2, pp. 10-13.

BOUTINET J.-P. / LIMOGES J. (1993). *Psychologie des conduites de projet*. Paris : PUF (Que sais-je?).

DELAS (1985). *Dictionnaire des idées par les mots*. Paris : Le Robert.

DUPUIS (1975). *Dictionnaire des synonymes et des antonymes*.

HERRIGEL E. (1993). *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*. Paris : Dervy Livres.

Le Petit Larousse Illustré (2002). Paris : Larousse.

Sous la direction de REY A.(1993). Le Robert. *Dictionnaire historique de la langue française*. Paris : Robert.