

# La relation d'aide personnelle: counselling et psychothérapie

**Alberto S. Segrera**

*Traduction : Françoise Ducroux-Biass*

Mexicain né à Cuba, Alberto Segrera est licencié en Psychologie de l'Université Catholique de Louvain, Belgique, et maître en Éducation de l'Universidad Iberoamericana, Mexique. Spécialisé en psychologie non-directive, conférencier, enseignant et conseiller, il vit à Mexico où il est Professeur émérite de l'Universidad Iberoamericana. Fondateur des Archives Internationales de l'Approche Centrée sur la Personne, il est également membre fondateur de l'Association pour le Développement de l'Approche Centrée sur la Personne<sup>1</sup>. Segrera est encore membre fondateur de l'Association Mondiale de Psychothérapie Centrée sur la Personne et Expérientielle et de Counselling, membre fondateur et Coordinateur général de l'Association Ibéro-américaine de l'Approche Centrée sur la Personne, ainsi que fondateur et coordinateur du Réseau Ibéro-américain Centré sur la Personne et cofondateur et coordinateur des études postgrades en Développement Humain de l'Universidad Iberoamericana.

Cet article est paru sous le titre: La relación de ayuda personal: Orientación/psicoterapia. *Prometeo: Fuego para el Propio Conocimiento*, (56), 15-20. 2008. Otoño, Mexico.

<sup>1</sup> N.d.t.: Association for the Development of the Person-Centered Approach (ADPCA).

## Résumé

Dans cet article, Alberto Segrera esquisse brièvement l'histoire du counselling en comparant les modèles d'intervention médical et éducatif. Pour l'auteur, le counselling se situe dans le monde éducatif, voire rééducatif. La formation est du ressort de la psychologie, de la sociologie et de la philosophie. Dans certains cas, les concepts de counselling et de psychothérapie peuvent se chevaucher. Toutefois, pour être reconnu comme profession en tant que telle, le counselling doit fermement se démarquer du domaine psychothérapeutique par le vocabulaire et l'identification de l'activité.

*Mots-clés*: relation d'aide, counselling, psychothérapie, modèle médical, modèle éducatif, rééducation.

La question de savoir si le counselling et la psychothérapie sont deux activités identiques ou différentes est loin de trouver une réponse. Ces deux termes, l'un comme l'autre, recouvrent de nombreux concepts et acceptions ainsi que divers courants et écoles de pédagogie, psychologie, médecine ou encore de philosophie, ce qui limite les possibilités de clarification.

Dans ce travail, je n'essaierai pas d'imposer un point de vue unique. Néanmoins, pour apporter ma contribution à la réflexion sur le sujet, je dois nécessairement me conformer à la conception que j'ai de cette activité qui est fondée sur l'Approche centrée sur la personne.

## Une activité, deux modèles

Dans le cadre théorique de l'Approche centrée sur la personne, le counselling et la psychothérapie sont considérés comme une seule et même activité et, de ce fait, beaucoup d'aspects de la relation d'aide personnelle dépendent de la personne accompagnée. Rogers lui-même s'est fréquemment référé sans aucune distinction au counselling ou à la psychothérapie en les considérant comme une seule entité dont la caractéristique essentielle est la relation d'aide personnelle.

Pour comprendre l'origine d'une éventuelle différence entre counselling et psychothérapie, je commencerai par exposer les concepts plus classiques,

quoiqu'en flagrante opposition, de ce qui constitue la relation d'aide personnelle (counselling et psychothérapie) c'est-à-dire le modèle médical et le modèle éducatif.

## Le modèle médical

Nous rencontrons l'origine du terme psychothérapie dans le modèle médical. La forme de traitement des diverses maladies physiques s'appelle thérapie. En parallèle, le psychothérapeute, dont le but est de soigner les maladies psychiques, utilise la psychothérapie comme alternative à la chimie, aux électrochocs, ou encore à la chirurgie.

À l'intérieur du modèle médical, les opinions divergent quant à l'étiologie des maladies psychiques, qu'elles soient considérées d'origine organique ou fonctionnelle, physique ou mentale ou encore idiopathique (celles dont on ne connaît pas l'origine). Cependant, indépendamment de ces variations, il y a l'idée de maladie ou de lésion qui doit être guérie.

Dans ce modèle, l'idéal serait de pouvoir trouver l'origine physiologique ou, qui sait, l'origine chimique ou génétique de la maladie, comme on dirait aujourd'hui, pour la traiter par des réactifs appropriés – fussent-ils des réactifs capables d'agir sur les acides aminés de la double hélice chromosomique – et ainsi nous permettre, en l'espace de peu de générations, d'effacer du patrimoine héréditaire les derniers traits qui expliquent l'existence de la maladie.

Vu sous cet angle, le sujet est considéré comme un patient (celui qui souffre) soumis à un examen qui rend possible la pose d'un diagnostic (déterminer les symptômes et identifier le syndrome correspondant), l'établissement d'un pronostic (évaluation des possibilités éventuelles de récupération) et l'application d'un traitement (dans le cas présent, psychologique).

Le sujet de la maladie est en position d'infériorité, de passivité plus ou moins relative devant le thérapeute, acteur de la guérison. Celui-ci a une idée préconçue de ce qui constitue la santé du patient et de ce qu'il devrait accomplir à partir d'un cadre de référence externe que, bien souvent, il n'est même pas considéré comme nécessaire de communiquer au patient. L'accent est mis sur les connaissances du psychothérapeute, qui lui permettent d'établir un diagnostic, un pronostic et de traiter la maladie du patient, ce dernier étant ignorant face au médecin, évidemment.

En psychothérapie, l'objectif principal est la restructuration de l'appareil de l'esprit du patient qui apparaît comme déficient quant à son adaptation

adéquate à une réalité externe tendant à être considérée comme critère ultime de normalité psychique.

## **Le modèle éducatif**

De nos jours, le counselling<sup>2</sup> se situe dans le monde éducatif. Si nous nous reportons à une époque passée, nous pouvons retrouver certains aspects de ses origines dans le travail sacerdotal, à condition de remplacer par l'amour la référence à la loi comme critère maximum et, bien avant encore, à l'intervention chamanique. Dans ces deux derniers cas, je me réfère spécifiquement à l'aspect de l'accompagnement personnel et non aux éléments reliés à quelque croyance religieuse.

Dans ce modèle, le travail consiste à faciliter un apprentissage pour la personne concernée et à l'aider dans la recherche d'une voie. Dès le début, les êtres humains sont considérés comme des organismes particuliers, qui naissent avec une série de potentialités d'actualisation et de développement non explicables, totalement tout au moins, en termes de physiologie, chimie ou génétique, et dont le développement sera facilité ou freiné par l'action de leur monde expérientiel.

La perception du monde de la personne sera influencée par ses éléments subjectifs originels, sa propre image sera créée en bonne partie à partir de la perception de son milieu phénoménal. Cette interaction dynamique s'exprimera en une spirale de conscience dont la tendance ascendante ne sera limitée que dans la mesure où les expériences ne peuvent pas être intégrées par le sujet en tant qu'apprentissages de croissance et utilisées comme moteur de nouveaux mouvements.

Dans cette perspective, le travail de counselling est celui d'une éducation de la fonction de l'expérience et consiste à aider la personne à acquérir d'abord le respect et l'estime de soi lui permettant d'avoir confiance en la perception de son expérience et de son propre apprentissage. Il consiste aussi à faciliter chez la personne la conscientisation de ce qui constitue un processus adéquat d'interaction avec son univers existentiel, plus qu'en la transmission de quelque contenu concret, spécifique d'une pensée universelle.

<sup>2</sup> N.d.t. : pour l'auteur, le terme espagnol utilisé pour traduire «counselling» est «orientación», dont le correspondant en français désigne spécifiquement l'orientation professionnelle, raison pour laquelle le terme anglais est conservé en français. De même, «counsellor» désigne le praticien de counselling.

Il s'ensuit que l'importance de l'examen préalable, du diagnostic, du pronostic et du traitement différentiel prend un caractère notablement différent quand ils sont considérés du point de vue psychothérapeutique. En counselling, l'idée du progrès de l'individu est bien plus dynamique, ce que tend à confirmer la comparaison avec son monde interne. Raison pour laquelle la communication des impressions du conseiller à son client revêt donc une importance particulière.

La personne en counselling est considérée, au moins potentiellement, comme le meilleur expert de son propre développement. Voilà pourquoi le rôle d'expert en counselling est relativisé sans pour autant disparaître totalement.

La perspective du counselling présente comme objectif la rééducation, lorsque cela est nécessaire, et l'extension des limites de l'être humain. Sans s'arrêter devant l'inconnu et le risque du connu, ceci lui permet de faire l'expérience et d'accepter, d'une manière chaque fois plus pleine, sa carence cosmique et son identité unique, sa petitesse et sa majesté, son isolement humain et sa participation à l'absolu.

## Courbe continue de l'évolution personnelle : solution à une apparente contradiction

Il est impossible de prétendre que toutes les personnes se trouvent au même point d'évolution personnelle ou au même niveau de santé psychique. Un début de solution à l'apparente contradiction entre l'une et l'autre conception se trouve dans cette diversité de situations personnelles qui, selon moi, explique qu'il y ait tant de manières différentes de travailler avec et pour les êtres humains.

Si nous prenons le cas du schizophrène catatonique, à première vue nous sommes interpellés par son incapacité de contact avec ce que nous considérerons d'habitude comme la réalité. Même en admettant que la réalité personnelle du catatonique soit aussi valable que celle de la majeure partie des membres de notre société, il est évident que, pour lui, cette dernière est tellement menaçante (ou tellement décevante) que la possibilité de contact avec ses semblables est limitée. Une bonne partie du travail à accomplir consiste donc avant tout à obtenir que se rétablisse la communication avec une réalité partagée, celle que nous vivons la plupart du temps et avec laquelle il a pratiquement perdu tout contact.

Pour lui, l'usage de la psychothérapie dans un but de guérison est généralement considéré comme adéquat, mais il est également possible de voir

cette restructuration en termes de counselling de type rééducation. Une fois réussie son intégration de base, la même personne pourra aller plus loin et avancer sur le chemin de son actualisation personnelle.

En nous situant à l'autre extrémité de la palette des individus, nous touchons au cas du mystique où nous rencontrons beaucoup de points communs avec le précédent. Cette catégorie comprend l'existence d'états de conscience notablement éloignés de la réalité quotidienne telle que la vivent la plupart d'entre nous, décevante pour le mystique. Ce terme sous-tend peut-être encore la difficulté d'adaptation aux formes de la vie en commun généralement acceptées par le commun des mortels, mais souvent vécues par lui comme superficielles ou distrayantes.

Dans ce cas, la recherche de l'expérience privilégiée se fonde sur le désir de surpasser les limites culturellement établies pour renforcer l'actualisation de notre capacité à approcher la plénitude existentielle. Pour cette raison, le counselling tout comme l'objectif de dépassement de soi, répondent beaucoup plus directement à l'étape du processus dans lequel se trouve la personne. Celle-ci peut davantage bénéficier d'une relation qui corresponde à son expérience interne déjà exposée. En même temps, les difficultés signalées précédemment pourront être prises en compte.

Dans la courbe continue de l'évolution personnelle, nous pourrions situer les différents degrés de psychose, de névrose, les cas limites, les existences médiocres ou routinières, les indécis, les sûrs de soi, les mystiques, les illuminés. De ce qui précède, cette distinction entre les extrêmes devenant plus claire, il ressort que les moyens et les techniques, les stratégies et les pratiques considérées comme adéquates, tendent à se différencier et à se diversifier, se faisant plus clairs aux extrémités de la courbe.

Tout élément considéré comme directif paraîtrait convenir davantage à la rééducation, alors qu'un accompagnement et un reflet respectueux conviendraient au dépassement de soi. Dans le premier cas, la stimulation externe permettrait de suppléer à l'énergie bloquée alors que la confirmation de l'impulsion interne serait probablement plus utile dans le second. L'effort que demande un organisme pratiquement inerte pour stimuler son mouvement serait non seulement inutile, mais pourrait même dévier la direction du mouvement qu'il avait décidé de faire vers un objectif consciemment pensé.

Dans la mesure où nous nous éloignons des extrémités de la courbe continue d'évolution, la distinction est moins marquée. Dans la majorité des cas, nous nous trouvons face à une proportion variable de carences et de moyens, de capacités sous-utilisées ou atrophiées et d'aspects extrêmement

développés, de rigidité et de flexibilité, d'infantilisme et de maturité, d'inconscience et de compromis, de crainte et de valeur face aux exigences humaines.

Il s'ensuit que les professionnels de l'aide personnelle, qu'ils se considèrent comme conseillers ou psychothérapeutes, doivent être conscients du niveau réel de désintégration ou d'intégration de la personne qui sollicite leurs services ou qui leur sont adressées et envisager, dès le début, de devoir se concentrer sur la restructuration ou le dépassement de soi.

L'insistance exagérée sur la restructuration peut conduire à des extrêmes ridicules ayant au mieux comme conséquence un gaspillage des efforts de l'individu, qui pourraient être orientés vers l'accroissement et l'augmentation de l'éventail de ses potentialités.

L'essai prématuré de l'expérience d'un travail de dépassement de soi peut conduire la personne à se perdre dans une zone exagérément vaste pour ses capacités actuelles d'intégration et, dans bien des cas, il devrait être précédé d'un travail de restructuration moins ambitieux, mais non moins important.

Les deux efforts se rencontreront à plusieurs reprises et seront associés au cours des séances ou des entretiens, en réponse au moment unique du processus de l'évolution de l'être humain qui est devant eux.

Mais plus encore, les mêmes techniques ou autres actions similaires seront très probablement utilisées dans des occasions particulières; dans bien des cas, la différence résidera plus dans l'optique du travail envisagée, dans le modèle d'explication des phénomènes sélectionnés, dans l'objectif personnel du praticien que dans quelque donnée objectivement observable, susceptible d'être enregistrée par les moyens à chaque fois toujours plus nombreux que ceux dont nous disposons actuellement.

Un psychanalyste emploiera une réponse reflet, un conseiller humaniste confirmera fréquemment un comportement, le redresseur de torts ne cessera pas d'interpréter l'intervention du sujet, un psychothérapeute sera sporadiquement en empathie avec son client. Merveille de la complexité du phénomène d'interaction humaine, qui refuse d'être identifiée et réduite à quelque plan que nous avons essayé d'esquisser pour nous orienter dans notre voyage temporel.

## Formation et identités professionnelles

La formation requise pour l'aide personnelle comprend beaucoup d'éléments communs, quelle que soit la dénomination utilisée. Si vous me permettez une comparaison toujours imparfaite avec les architectes et les

ingénieurs civils, pour l'un comme pour l'autre l'espace et les matériaux sont des sujets d'étude, et bien des fois il est difficile de distinguer leur utilisation dans la pratique; dans de nombreux cas individuels, une personne possédant une formation de base d'ingénieur civil finit par travailler davantage comme architecte et vice versa.

De même, l'objet de l'étude et de l'activité du professionnel de l'aide personnelle, qu'il s'appelle conseiller ou psychothérapeute, est l'être humain. Avec des accents différents dans l'un et l'autre cas, les deux devront étudier des aspects de la psychologie, de la sociologie et de la philosophie; la relation interpersonnelle sera un outil et un moyen de travail indispensable et les instruments d'évaluation des caractéristiques de la personnalité auront leur place dans les deux cas; la pratique de la supervision sera une forme privilégiée d'apprentissage, seule l'approche du travail et, par conséquent le contenu détaillé de la formation, mettra en évidence les différences d'appréciation entre les deux.

Le domaine de travail, l'objet d'étude et d'activité, ont une base commune, ce qui explique qu'il y ait des individus qui bougent, changent et passent d'une conception à l'autre ou qui exercent une partie de leur activité dans l'un des deux champs et l'autre partie de leur activité dans l'autre, trouvant dans leur expérience personnelle un complément à la formation qu'ils ont acquise dans leurs études formelles.

La frontière entre la psychothérapie et le counselling, comme celle des nations, n'est pas une ligne tracée sur le sol. Il ne viendrait à l'esprit de personne de nier qu'il existe entre les nations de grandes franges de contact ayant des caractéristiques communes. Les identités nationales, parfois peu claires, ne cessent d'être revendiquées et agitées, malheureusement parfois sur la base du rejet et de la haine réciproques plus que du respect et de la collaboration dans l'intérêt commun.

De la même manière, comme dans d'autres domaines professionnels, au lieu d'apprendre mutuellement les uns des autres, nous, conseillers et psychothérapeutes, avons passé notre temps à nous attaquer mutuellement, à nier que les autres existent, à déprécier l'effort et les fruits du travail réalisé par les autres et à gêner le développement de nos projets respectifs. Nous nous sommes nuï et nous avons nuï à ceux qui, troublés par nos discussions byzantines, se sont éloignés des uns et des autres, perdant ainsi la possibilité d'obtenir une aide dans certains cas indispensable et dans les autres utile et adéquate.

Ce n'est pas dans la perte de l'identité professionnelle que se trouve la solution, mais dans la reconnaissance et le dialogue respectueux entre les



deux activités. Dans le cas du *counselling*, activité très récemment apparue en Amérique latine, je continue à être surpris de l'utilisation par beaucoup de *counsellors* d'un langage emprunté à la psychothérapie comme patient, séance, thérapie, etc. qui, à mon avis, reflète une certaine insécurité ou ambiguïté, mais par ailleurs, et de manière amplement justifiable, reflète l'identité de groupe.

Ce n'est que lorsque les *counsellors* se manifesteront clairement et avec insistance, tels qu'ils sont, c'est-à-dire des *counsellors*, et ce malgré la difficulté de ce que cela représente vraiment dans une société qui ignore toujours le sens de cette profession; ce n'est que lorsque les *counsellors* seront considérés comme faisant un travail de *counselling*, recevant des personnes en entretien de *counselling* et vivant profondément ce que cela signifie sans contamination de vocabulaire ni, plus important encore, de conception avec les psychothérapeutes ou tout autre groupe professionnel du champ de l'humain, que nous pourrions dire qu'il existe en Amérique latine, et en particulier au Mexique, un groupe de personnes qui travaille pour le développement de l'être humain dans une forme spécifiquement élaborée et consciemment assumée.

Les psychothérapeutes, quant à eux, ne cessent de ressentir, encore actuellement, les séquelles de l'effort ardu et douloureux qu'ils durent consentir très récemment pour établir et obtenir la reconnaissance de leur propre identité, différente de celle des médecins psychiatres.

Les besoins immenses de nos peuples nous montrent le seul chemin possible pour le futur: celui de la collaboration à titre individuel et en équipes de professionnels dont les connaissances et les capacités permettent d'avancer dans la résolution des problèmes des individus et des groupes et de contribuer ainsi à un avenir plus pleinement humain et social.

Cuajimalpa, District Fédéral, Mexico, 5 février 2009