

L'ORIENTATION D'AIDE MUTUELLE DANS LE COUNSELING POUR ADULTES

R. VANCE PEAVY
Université de Victoria

MARIE-ANDRÉE LINTEAU
Montreal, Québec

Abstract

Adults Helping Adults (AHA), as a form of cooperative counselling for adults, has been preceded by Harvey Jackins' Re-evaluation Counselling, John Southgate's Karen Horney Counselling, and John Heron's Reciprocal Counselling. All of these counselling approaches have one thing in common: the principle of help-giver/help-seeker role exchange. AHA is an approach to adult counselling which is organized around the *mutual aid orientation*. The concept of orientation is very important. If we have a *helpless* orientation, then we are on a deteriorating path in life. On the other hand, if we have a helpful orientation, then we are on a reward-finding path which helps us become more able rather than less. The mutual aid orientation has five elements: the *existential* (focus is on the concrete problems people actually have); *transformation* (coping and learning to benefit from change); *reciprocity* ("I'll help you and you help me."); *helper principle* (how can the help-seeker get the benefits of the helping process usually experienced only by the help-giver?); *democratic ideal* (every person, including the help-seeking, should have a right to say yes and no to what happens to them); *creativity* (getting free from frozen patterns). AHA is a series of regular, reciprocal exchanges between two persons which helps both to (a) gain emotional mastery; (b) get and give useful guidance about expectable problems and possible responses to them; and (c) provide self- and performance-validating feedback.

Résumé

AHA en tant que forme de counseling pour adultes a été précédé et s'est inspiré du Counseling de Ré-évaluation d'Harvey Jackins, du Counseling de Karen Horney créé par John Southgate et du Counseling Réciproque de John Heron. Toutes ces approches de counseling ont en commun une chose: le principe d'échange des rôles "donneurs d'aide" et "solliciteurs d'aide".

AHA est une approche de counseling pour adultes basée sur une orientation d'aide mutuelle. Le concept d'orientation est très important. Si par exemple notre orientation dans la vie en est une d'impuissance, la qualité de notre existence va se détériorer et s'amoindrir. Si par contre nous avons une orientation d'aide, nous prenons une voie qui nous apportera des gratifications et nous aidera à améliorer la qualité de notre existence.

L'orientation d'aide mutuelle comprend six éléments: existentiel (elle se centre sur les problèmes réels et concrets des gens); transformation (apprendre à faire face au changement et à en tirer le meilleur profit); réciprocité ("Je vais t'aider, ensuite tu m'aideras"); principe de l'aidant (comment le donneur d'aide peut-il bénéficier du processus de counseling, privilège habituellement réservé au solliciteur d'aide uniquement?); idéal démocratique (toute personne y compris le solliciteur d'aide, devrait avoir le droit de dire oui ou non à ce qui lui arrive); créativité (se libérer des modèles fixes et déterminés).

AHA est une série d'échanges réguliers et réciproques entre deux personnes qui les aide (a) à maîtriser leurs émotions; (b) à donner et à recevoir une orientation profitable quant aux problèmes possibles et aux différentes façons d'y réagir; (c) à se donner un feedback qui renforce leur image de soi et améliore leur performance.

Le sort d'une civilisation dépend, à la limite non pas de son système politique, de sa structure économique ou encore de son pouvoir militaire. Toutes ces choses

en effet, dépendent peut-être à leur tour de la foi des gens, de nos convictions et sentiments par rapport à l'Homme; des possibilités de la nature humaine . . .

Joseph Wood Krutch

Introduction

Depuis les cinquante dernières années, le counseling s'est développé et continue à le faire, parallèlement au travail social et à la psychothérapie. En counseling, une personne tente d'aider une autre personne à résoudre un problème de sa vie, et cela au moyen d'un dialogue expérimenté. Il n'y a qu'une différence de degré entre le counseling et la psychothérapie. Et l'on peut dire que le counseling ou la psychothérapie ne sont que des exemples particuliers d'application des principes du travail social, à la différence que ce dernier intervient au niveau du milieu social alors que les premiers se centrent sur l'individu. Ce développement parallèle du counseling, de la psychothérapie et du travail social signifie, entre autres, que le counseling conventionnel a évolué dans le sens d'un processus par lequel des experts apportent de l'aide à ceux qui en ont besoin.

Je veux proposer dans cet article, une orientation du counseling qui s'éloigne des formes conventionnelles. Cette approche différente, j'ai choisi de l'appeler l'orientation d'aide mutuelle en counseling, dont la caractéristique essentielle est le libre échange des rôles dans la relation de counseling. Je vais tenter de démontrer qu'une telle orientation minimise le besoin de dépendance des experts tout en utilisant et accroissant les tendances naturelles à aider des citoyens moyens. En d'autres mots, ce que je veux dire, c'est qu'une orientation d'aide mutuelle en counseling non seulement réduit le sentiment d'impuissance mais en fait a le pouvoir de changer les "solliciteurs d'aide" en "donneurs d'aide".

L'aspect de mutualité en counseling

Parmi les différentes théories conventionnelles du counseling, certaines se rapprochent d'une orientation d'aide mutuelle. Par exemple, l'approche centrée-sur-le-client développée par Carl Rogers (1961) souligne la nécessité pour le conseiller de développer une relation d'aide basée sur la congruence, l'empathie et la considération positive. Ces facteurs impliquent certainement un degré de mutualité et diminuent l'importance donnée au rôle expert du conseiller. Néanmoins, cette mutualité ne va pas jusqu'à une aide mutuelle véritable. Dans le counseling centré-sur-le-client, les rôles sont nettement définis: l'un est le conseiller, l'autre est le client. Et il serait extrêmement inusité d'inverser ces rôles à volonté.

Le counseling à responsabilité égale

Boy et Pine (1976) ont récemment avancé l'idée que "La mission du conseiller . . . est de créer un environnement de counseling dans lequel la relation avec le client est à responsabilité égale (p. 20)." Par relation "à responsabilité égale", on veut dire une relation dans laquelle chacun des participants contribue au processus, buts et résultats de la relation de counseling. Pour créer un environnement propice à une telle relation, Boy et Pine recommandent certaines procédures de counseling: (1) sensibiliser le client à la possibilité d'une telle relation; (2) mettre l'accent sur le volontarisme du client; (3) démystifier le counseling; (4) mettre l'emphase sur le rôle de facilitation du conseiller; (5) développer une théorie du counseling qui privilégie la responsabilité égale dans la relation de counseling. Comme dans le cas du counseling centré-sur-le-client, l'approche de Boy et Pine met de l'avant le principe de mutualité mais apparemment s'arrête là où il s'agit de proposer une relation d'aide mutuelle dans laquelle les rôles de "solliciteurs d'aide" et de "donneurs d'aide" sont facilement interchangeables.

Le counseling par les pairs

Le counseling par les pairs est apparenté au counseling d'aide mutuelle mais n'y est pas identique. Le counseling par les pairs pourrait être défini comme étant un système de counseling dans lequel des gens sont formés aux habiletés essentielles telles qu'écouter, donner du support et identifier différentes alternatives de façon à pouvoir offrir de l'aide à leurs pairs.

Cette forme de counseling est de plus en plus employée dans les écoles (Samuels et Samuels, 1975). Utilisé en situation de groupe, le counseling par les pairs a connu du succès auprès d'étudiants aux prises avec des difficultés d'adaptation académique au niveau collégial et universitaire. (Brown, 1965; Brown, Wehe & Zunker, 1971; Upcraft, 1971; Leventhal, Berman, McCarthy & Wasserman, 1976). Goldschmid et Brukhardt (1974) ont décrit un exemple intéressant de l'utilisation de pairs-conseillers pour orienter et prévenir les difficultés d'adaptation académique dans son ensemble.

On a utilisé des pairs-conseillers en détention pour sensibiliser les nouveaux détenus à la vie de prison (Hannum et Warman, 1963). On a également démontré l'efficacité du counseling par les pairs chez les veufs et les veuves (Abrahams, 1972; Silverman, 1972). Quel que soit le milieu, les caractéristiques essentielles du counseling par les pairs comportent une expérience commune, un désir d'aider, un engagement personnel, une action constructive axée sur un but accepté par les deux partis et une certaine formation aux habiletés du counseling.

Je tiens à remercier Gail Woods qui, tout au cours du projet Adults Helping Adults (AHA) m'a fourni une assistance compétente ainsi que Christiane Dreher, pour son aide comme assistante de recherche.

Le counseling par les pairs n'est pas reconnu comme un service à caractère professionnel; il se différencie cependant du counseling d'aide mutuelle en ce sens qu'on n'y échange pas habituellement les rôles conseiller-client.

Le counseling coopératif

D'une façon générale, est qualifié de counseling coopératif tout counseling dans lequel on échange les rôles de conseiller et de client. La forme la plus connue de counseling coopératif est le Counseling de ré-évaluation (Jackins, 1965) ou, comme il est souvent appelé, le co-counseling. Fondé par Harvey Jackins à Seattle, Washington, le Counseling de ré-évaluation s'est répandu dans plusieurs villes de l'Amérique du Nord et a été exporté à Londres, Angleterre, principalement grâce aux efforts du sociologue Thomas Scheff.

Un groupe de Counseling de ré-évaluation se réunit ayant comme leader, un conseiller de ré-évaluation expérimenté. Chaque rencontre de groupe hebdomadaire se compose d'une discussion, d'une démonstration et d'une expérience. Les membres apprennent ainsi les concepts, valeurs et procédures du Counseling de ré-évaluation. Outre cette rencontre de groupe hebdomadaire, les membres se groupent par paires pour une session de co-counseling de deux heures, dans l'intervalle entre les rencontres. Pendant la première heure, l'une des deux personnes écoute et aide l'autre; les rôles sont ensuite inversés à la deuxième heure. La personne qui reçoit l'aide choisit son sujet de conversation, fonctionne à son propre rythme et détermine jusqu'où elle veut aller. La tâche principale de l'aidant est d'écouter. L'objectif global du Counseling de ré-évaluation est de révéler à l'autre des expériences douloureuses sur le plan émotionnel, expériences dont on veut se libérer dans le cadre de la session de counseling.

Le Counseling de ré-évaluation est à la fois une activité de groupe et de deux personnes. Les praticiens du Counseling de ré-évaluation et spécialement Harvey Jackins ont développé certaines méthodes qui sont enseignées aux participants pendant les rencontres de groupe. Les deux outils principaux du co-conseiller sont l'écoute et l'attention parfaite; l'aspect théorique est minimal. Les extraits modifiés suivants, tirés d'un manuel de formation au Counseling de ré-évaluation (Jackins, 1970, 9-10) indiquent le genre de suggestions que l'on fait au co-conseiller novice. "Ne te laisse pas déranger par les difficultés du client". "Ne l'interromps pas". "Ne lui donne pas de 'bons conseils' ou ne lui suggère pas de réponses". "Essaie de passer la plus grande partie de ton temps à écouter plutôt qu'à parler". "La seule bonne attitude à adopter vis-à-vis ton client et ses problèmes: sois intéressé tout en étant détendu".

Le Counseling de ré-évaluation est vraiment une innovation en counseling et servira sans doute de modèle à d'autres formes de counseling coopératif. Le "contrat" du co-counseling constitue une contribution tout spécialement importante: "La moitié du temps tu es le client, tu choisis la direction que tu veux prendre et je vais te prêter mon attention totalement; l'autre moitié du temps, je suis le client, je choisis la direction et tu me prêtes ton attention entièrement."

John Heron (1974) a développé une autre méthode de counseling coopératif qu'il appelle le Counseling réciproque. Dans le cadre de cette approche, les partenaires font à tour de rôle le conseiller et le client. Le rôle principal du conseiller est de prêter totalement son attention, de donner du support et d'être présent au client. Le conseiller peut intervenir lorsque le client semble s'être égaré ou lorsqu'il est "pris" dans un pattern d'auto-défaite comme par exemple un client qui passe son temps à se faire des reproches pour tout ce qui va mal dans sa vie. On montre au conseiller à ne pas analyser, interpréter, donner les conseils ou bien critiquer. C'est le client qui détermine la direction que prend le counseling.

Tout comme dans le Counseling de ré-évaluation, l'un des buts principaux du counseling réciproque est de permettre la liquidation de douleurs émotionnelles passées. Aider la personne à déterminer ses objectifs, à planifier son action, à réexaminer sa vie et à penser de façon créatrice sont d'autres objectifs du Counseling réciproque. Cette forme de counseling est moins structurée que le Counseling de ré-évaluation et comprend une plus grande variété d'interventions de counseling dont plusieurs techniques transpersonnelles empruntées à la psychosynthèse (Assagioli, 1971).

Une troisième forme de counseling coopératif a été développée par John Southgate sous le nom, à l'origine, de "Counseling didactique par les pairs" (1974) et maintenant appelé le Counseling de Karen Horney (1976). La procédure de co-counseling a été empruntée au Counseling de ré-évaluation et intégré à un nouveau rationnel, composé de certaines idées de Hegel et de Marx et des ouvrages de Karen Horney "Self-Analysis" (1942) et "Neurosis and Human Growth" (1950). Le Counseling de Karen Horney, à l'encontre du modèle de co-counseling de Jackins est empreint d'une théorie plutôt élaborée, composée d'un curieux mélange de pensée marxiste et de psychanalyse. Les tenants de cette approche se sont clairement donnés comme objectif de rendre accessible aux citoyens moyens l'analyse de soi mutuelle en utilisant à la fois des méthodes de groupe et individuelles.

Il est trop tôt pour prédire le succès de ces mouvements "dissidents" du counseling coopératif.

Ils constituent cependant des efforts intéressants pour développer un nouveau type de counseling. Ce qui soutend chacun de ces exemples de counseling coopératif, c'est le concept d'aide mutuelle. Je vais développer, dans les pages suivantes l'importance toute particulière de ce concept pour le counseling.

Le Concept d'aide mutuelle: origine et définition

L'importance de l'aide mutuelle, en tant qu'activité pratique et que facteur de l'évolution sociale a été établie par Peter Kropotkin dans sa publication "Mutual Aid" en 1902. Il affirme en effet, et je cite ses propres mots:

La tendance à l'aide mutuelle chez l'homme a une origine si lointaine et elle est si profondément incrustée dans toute l'évolution passée de la race humaine qu'elle a été préservée par l'humanité jusqu'à nos jours, ne résistant pas cependant à toutes les vicissitudes de l'histoire . . . Dans la pratique de l'aide mutuelle . . . nous retrouvons l'origine manifeste et incontestable de nos conceptions éthiques (p. 223, p. 300).

L'objectif de Kropotkin était de montrer que l'aide mutuelle constitue un facteur puissant de l'évolution sociale; on accorde aujourd'hui à cette thèse une attention significative dans les nouvelles disciplines sociobiologiques (Wilson, 1975). En outre, les études de Kropotkin nous ont fourni plusieurs exemples de comment, des gens bien ordinaires peuvent en réalité s'enseigner des choses entre eux tout au long de leur existence quotidienne; voilà une application du principe d'aide mutuelle.

La littérature portant sur les groupes, organisations et réseaux d'aide personnelle et mutuelle est considérable et croît à un rythme très rapide (Killilea, 1976). Les termes "d'aide personnelle" et "d'aide mutuelle" sont utilisés de façon interchangeable en ce qui concerne des groupes tels que les Alcooliques Anonymes, "Recovery Inc.", "TOPS", Association des Malades Mentaux etc. . . Cette littérature florissante porte en majeure partie sur les groupes, réseaux et programmes qui fonctionnent dans une certaine mesure selon le principe d'aide mutuelle. Tout en m'inspirant de certaines études qui portent sur les groupes d'aide mutuelle, je suis avant tout intéressé à parler dans cet article, du counseling d'aide mutuelle entre deux personnes.

Le bon sens nous dit que l'aide mutuelle est un système par lequel une personne donne et reçoit de l'aide d'une autre personne. Si nous assumons que les termes "aide mutuelle" et "système de support" font référence au même processus interpersonnel, il nous

est possible de préciser les ingrédients psychologiques qui démontrent l'importance de l'aide mutuelle pour le counseling.

Selon Caplan (1974), le concept de système de support implique un ensemble de liens intermittents ou permanents qui jouent un rôle important dans le maintien du bien-être physique et/ou psychologique d'un individu dans le temps. Un système de support peut aider un individu à faire face à des situations de crise et des changements à court terme de même qu'à des tensions, épreuves et défis à plus long terme. Un système de support comprend au moins trois formes d'aide psychologique (Caplan, 1974a): (1) il favorise la maîtrise de ses émotions; (2) il apporte une assistance utile en ce qui concerne les problèmes possibles et les différentes façons d'y réagir; (3) il renforce l'identité d'un individu et améliore sa performance au moyen de feedback sur son comportement.

Si l'on applique les caractéristiques du système de support au counseling d'aide mutuelle, on peut supposer que les échanges réciproques entre les partenaires les aideront à faire face à leurs problèmes en (a) favorisant la maîtrise de leurs émotions, (b) en leur donnant une certaine direction pour comprendre et résoudre leurs problèmes et (c) en donnant du feedback qui aura comme effet de renforcer leur moi et d'améliorer leur performance.

L'orientation d'aide mutuelle

Outre le fait qu'elle procure des bienfaits psychologiques spécifiques (et parfois physiques), l'aide mutuelle dénote une orientation particulière. Le concept d'orientation est bien important. Lorsqu'une personne a une certaine orientation, elle est portée à "voir", à "remarquer" ou à "percevoir" certains aspects de la réalité plus que d'autres. Par exemple, une personne orientée vers la coopération va remarquer et mettre en valeur certaines choses chez elle et chez les autres que la personne centrée sur la compétition ne remarquera pas et/ou dévalorisera. Avoir une orientation d'aide mutuelle signifie, entre autres, remarquer et être réceptif aux occasions multiples de la vie de tous les jours, de donner et de recevoir de l'aide des autres. Le concept d'orientation a une épistémologie, axiologie et ontologie définies, à savoir que l'orientation d'une personne est faite de "ce qu'elle croit être vrai, valable et réel (van Mannen, 1976; 15). La personne dont la vie est fondée sur une croyance en ses pairs va solliciter leur assistance et va essayer de les aider lorsqu'elle perçoit qu'ils en ont besoin. L'orientation particulière d'un individu a vraiment de l'importance. Je vais maintenant identifier six éléments de l'orientation d'aide mutuelle.

L'élément existentiel

Je crois qu'il est juste de dire de l'orientation d'aide mutuelle qu'elle est existentielle i.e. qu'elle se centre sur les problèmes réels, concrets auxquels les individus font face dans leur existence quotidienne. Qu'est-ce qui l'en empêche? Chacun a dans sa vie, des situations de crise et des sources de tensions innombrables — la perte de personnes aimées, le manque de satisfaction dans son travail, les décisions, les conflits, les problèmes d'excès dans la nourriture et la boisson, les problèmes maritiaux, l'adaptation sexuelle, le changement de carrière, le manque d'information, les transformations de rôles etc. . . L'orientation d'aide mutuelle implique une réceptivité à ce que les gens pensent, sentent et font en réalité et elle s'oppose à l'utilisation d'étiquettes et de classifications employées en psychothérapie et en médecine.

Une autre raison pour qualifier d'existentielle l'orientation d'aide mutuelle, c'est qu'elle choisit le langage courant de préférence au vocabulaire technique que la psychologie et la psychiatrie utilisent pour décrire la personnalité et le comportement des personnes dites "malades".

Naturellement le langage courant contient des erreurs tout comme il fournit des insights. Mais sa qualité principale est qu'il sert à communiquer une compréhension de l'expérience et de l'existence personnelles pouvant être partagée par tous. Le langage courant est "un dépositaire de tout un trésor d'expressions appropriées qui se sont formées progressivement pour décrire la variété infinie des situations humaines (Ricoeur, 1973, 169)". Le langage courant est le moyen par lequel les gens réussissent à comprendre et à communiquer les faits de leur existence personnelle, ce qui, précisément intéresse le counseling d'aide mutuelle.

Transformation

Le principe de transformation est le deuxième élément de l'orientation d'aide mutuelle. Il n'y a probablement pas, dans la vie humaine, de fait plus fondamental que celui du changement continu. Pour la plupart des gens, la question n'est pas tant de changer ou de ne pas changer, mais bien: "Puis-je influencer les changements qui se produisent dans ma vie?". Par exemple, je sais et m'en rends compte constamment que les rôles que je joue dans la vie sont actuellement en train de changer ou bien vont changer. Pendant plusieurs années, j'ai été un père avec des enfants à la maison. Je suis aujourd'hui ce que l'on pourrait appeler un père ex-officio. Mes enfants sont maintenant adultes et mènent leur propre vie. Ce fut pour moi une transformation majeure dans ma vie. La question fondamentale est à mon avis la suivante: "Comment puis-je réagir à cette transformation de façon à ce que les résultats soient satisfaisants et non malheureux. L'orientation d'aide mutuelle reconnaît le fait que (a) la vie est faite de crises, de transitions et de changements bref, que la vie est un processus de transformation et (b) que les gens peuvent s'entraider à faire de ces transformations une expérience constructive.

Réciprocité

Un troisième élément de l'orientation d'aide mutuelle est l'aspect de réciprocité. Dans le counseling d'aide mutuelle, les rôles de conseiller et de client sont interchangeable. Le contrat fondamental est le suivant: "Je vais d'aider, ensuite tu m'aideras".

Le principe de réciprocité appliqué au counseling d'aide mutuelle et au counseling conventionnel est résumé dans le tableau 1; il s'agit là d'une modification des comparaisons qu'ont faites Hurvitz (1970) et Deans (1971) entre la thérapie de groupe d'aide personnelle et la psychothérapie orthodoxe.

Tableau 1. Le Principe de réciprocité et le counseling

Counseling conventionnel (Conseiller et Client)	Counseling d'aide mutuelle (Pairs)
1. Le conseiller est un professionnel, il est l'autorité, l'expert.	1. Le counseling est fait par des pairs, non-professionnels, sous forme d'échanges alternatifs.
2. On utilise parfois des tests pour recueillir de l'information.	2. On n'utilise pas de tests.
3. On fait généralement un dossier.	3. On ne fait pas de dossier (autre que le journal personnel).
4. On présume que le conseiller est normal, qu'il n'a pas de problèmes.	4. Les pairs ont tous les deux des difficultés personnelles qu'ils essaient de résoudre.

5. Le conseiller n'est pas un modèle de rôle, il ne sert pas d'exemple personnel.
6. Le conseiller est neutre, il ne juge pas, il écoute.
7. Le client est le seul à parler de lui, à s'ouvrir.
8. Le conseiller est celui qui offre du support, le client, celui qui reçoit ce support. Telles sont les attentes de l'un et de l'autre.
9. Le client ne peut pas obtenir parité de rôle avec le conseiller, les deux rôles ne sont pas interchangeables.
10. Les problèmes de la vie de tous les jours jouent un rôle secondaire par rapport aux plans de "guérison" à long terme et aux diagnostics compliqués.
11. Le conseiller accepte le fait que le client soit une personne "malade"; il absout le client de tout blâme s'il se comporte de façon incohérente ou dérangeante.
12. Le conseiller convertit le langage courant en vocabulaire technique et "psychologisé".
13. Les conseillers déterminent le succès du counseling d'après des critères externes.
14. Les conseillers se sentent obligés de "résoudre" les problèmes du client.
5. Les pairs sont des modèles de rôle, ils doivent servir d'exemple l'un pour l'autre.
6. Les pairs sont actifs, ils parlent, ils offrent du support, ils écoutent et ils réagissent.
7. Les pairs parlent tous les deux d'eux-mêmes et s'ouvrent l'un à l'autre.
8. Les pairs offrent et reçoivent du support l'un de l'autre; telle est leur attente.
9. Les pairs s'attendent à avoir parité de rôles; ils échangent leurs rôles; chacun peut, à tour de rôle, être le client et le conseiller.
10. On se préoccupe principalement des crises et des problèmes rencontrés dans la vie quotidienne.
11. Les pairs rejettent l'idée de personne "malade"; ils tiennent l'autre responsable de son propre comportement.
12. Les pairs utilisent le langage courant, le langage de la rue.
13. Les pairs se donnent, de façon phénoménologique du feedback immédiat sur l'efficacité ou l'inefficacité de l'aide que l'autre lui apporte.
14. Les pairs s'entraident à passer à travers des moments difficiles.

On pourrait apporter l'objection que les caractéristiques de réciprocité que j'ai identifiées ne s'appliquent pas à toutes les formes de counseling conventionnel. C'est vrai. Mais mon intention est de déterminer des traits généraux plutôt que d'attribuer à des écoles de counseling particulières leurs caractéristiques propres. Quelqu'un s'est moqué de moi en disant que tout ce que je fais, c'est défendre la cause de "l'aveugle conduisant l'aveugle". Il peut y avoir un élément de vérité dans cette critique. Je soupçonne cependant qu'une telle remarque est le résultat d'un certain "protectionnisme" professionnel mêlé à une ignorance du potentiel d'aide souvent méconnu, des relations naturelles.

Le principe de l'aidant

Un quatrième élément de l'orientation d'aide mutuelle: le principe de l'aidant. Ce dernier fut énoncé pour la première fois par Reissman (1965) qui voulut attirer l'attention sur le fait qu'en counseling,

c'est l'aidant bien souvent qui bénéficie le plus de la rencontre de counseling. Il a proposé (en référence au travail social) une stratégie destinée à "transformer les récipiendaires d'aide en dispensateurs d'aide, renversant ainsi les rôles et à structurer la situation de façon à assigner aux récipiendaires d'aide des rôles qui exigent de donner de l'aide" (p. 28). Les groupes d'aide mutuelle tels que les AA et Synanon se sont clairement rendus compte qu'en donnant au réformé le rôle de réformateur, il prend de l'expérience dans ce rôle et se sensibilise aux valeurs jugées désirables par le groupe. Le système "Buddy" pour arrêter de fumer s'inspire de l'idée selon laquelle lorsqu'on donne à un fumeur la responsabilité de renforcer chez son copain le fait de ne pas fumer, cet individu renforce par le fait même son propre comportement de non-fumeur.

Dans son effort pour rationaliser le principe de l'aidant, Skovolt (1974) a résumé les effets bénéfiques qu'ont expérimentés les aidants comme suit: (1) le fait de compter dans la vie de quelqu'un d'autre crée chez

soi un sentiment de compétence interpersonnelle accrue; (2) le fait de donner et de recevoir de l'aide de façon adéquate favorise un sens de l'égalité; (3) un aidant efficace apprend généralement beaucoup de choses valables sur lui-même en aidant une autre personne; (4) un bon aidant reçoit généralement de celui qu'il aide une approbation sociale et un feedback revalorisant.

C'est un phénomène bien connu et accepté de longue date que ceux qui reçoivent de l'aide bénéficient du processus de counseling. Aujourd'hui, il y a pas mal de preuves supportant le fait que le conseiller, lui aussi, puisse en retirer des bénéfices importants. En fait, il se peut que les mêmes effets bénéfiques désirés pour le client soient expérimentés par l'aidant. L'orientation d'aide mutuelle en counseling s'efforce de prendre cette idée en considération et de maximiser les bénéfices de l'action de donner et de recevoir de l'aide; cela, en créant une approche dans laquelle les rôles sont interchangeable, en faisant donc des solliciteurs d'aide des donneurs d'aide. L'engagement personnel est la pierre angulaire de toute activité d'aide mutuelle (Katz, 1970). En général, l'orientation d'aide mutuelle, et plus spécifiquement le principe de l'aidant incite chaque participant à s'impliquer dans les deux actions de donner et de recevoir de l'aide et ainsi, à travailler pour le bien des autres autant que pour le sien propre, au meilleur de ses capacités.

Idéal démocratique

Un cinquième élément de l'orientation d'aide mutuelle est une expression de l'idéal démocratique. Au lieu de dépendre des "experts" pour des cures ou prescriptions, les participants impliqués dans le processus d'aide mutuelle ont un rôle direct à jouer pour soulager la souffrance humaine, pour répondre aux besoins de leurs frères humains et, à la limite, pour essayer d'acquiescer leur propre indépendance. Le mouvement d'aide personnelle a généralement des liens avec les divers groupes de défense des citoyens et de contrôle du consommateur qui ont émergé au cours de la dernière décennie. Le counseling d'aide mutuelle en tant qu'expression de l'éthique démocratique, affirme que le pouvoir, dont celui d'aider ceux qui ont des difficultés émotionnelles, devrait être répandu un peu partout dans la société plutôt que de demeurer l'apanage d'un ou de groupes professionnels. Cela ne veut pas dire que les professionnels n'ont pas un rôle important à jouer en counseling. Cela veut dire qu'ils ne sont pas les seuls à avoir ce rôle. Dans un système démocratisé de soins psychologiques, le counseling d'aide mutuelle serait, présument un type parmi d'autres de soins disponibles au consommateur.

Créativité

Le principe de créativité est un sixième élément du counseling d'aide mutuelle. Arthur Koestler (1964) dans sa théorie de la "bisociation" a avancé l'idée que toute activité créatrice constitue une sorte d'auto-thérapie. Les activités créatrices représentent des efforts pour relever certains défis, y compris des difficultés. Au sens large du terme, la créativité est la capacité de faire, de produire ou d'exprimer quelque chose qui, en partie du moins, origine de nous-mêmes. Tous les êtres humains ont la capacité de créer et c'est la créativité qui fait que la vie vaut vraiment la peine d'être vécue. Ceci est spécialement vrai lorsque nous réalisons l'étendue des activités humaines pouvant être touchées par la créativité comme par exemple, converser, cuisiner, élever des enfants, aider, être en relation et ainsi de suite. Il n'est pas nécessaire que la créativité débouche sur une production artistique, esthétiquement belle. L'art constitue une forme seulement, bien que hautement désirable, de l'expression créatrice.

L'élément créateur dans l'orientation d'aide mutuelle consiste à explorer, élaborer, essayer et communiquer des idées nouvelles, des comportements nouveaux, des expériences nouvelles, des réalisations nouvelles (Peavy, 1974). La création est une éruption à partir d'un modèle stéréotypé. Une des fonctions importantes du counseling d'aide mutuelle est de confirmer tous ces efforts de créativité.

Ces six éléments: existentiel, transformation, réciprocité, le principe de l'aidant, l'idéal démocratique et la créativité s'unissent pour former ce que l'on appelle l'orientation d'aide mutuelle en counseling. Ces éléments peuvent être vus, entre autres, comme le résultat d'une croyance dans le pouvoir (potentiel et actuel) des gens ordinaires de s'entraider de façon mutuellement satisfaisante en temps de crises, transitions et difficultés.

En résumé, les principes théoriques importants dans un modèle de counseling d'aide mutuelle sont les suivants. L'élément le plus essentiel est l'échange de rôles qui permet de distribuer aux deux personnes les bénéfices de l'action de donner et de recevoir de l'aide. Un postulat important: le counseling d'aide mutuelle est un système de support à deux personnes. Ce postulat nous permet de dire que le counseling d'aide mutuelle utilise les échanges réciproques pour aider les individus à acquiescer une maîtrise de leurs émotions, à se procurer une orientation utile quant aux problèmes possibles et aux différentes façons d'y réagir, et à obtenir un feedback qui renforce leur moi. Un autre postulat important est que le counseling d'aide mutuelle est pour le citoyen moyen et peut être appris aisément par ce dernier. Le rôle d' "expert"

se limite à celui d'enseignant, c'est-à-dire à transmettre aux gens cette méthode de counseling.

References

- Abrahams, R. Mutual help for the widowed. *Social Work*, 1972, 17, 54-61.
- Assagioli, R. *Psychosynthesis*. New York: The Viking Press, 1971.
- Boy, A. & Pine, G. Equalizing the counselling relationship. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Spring 1976, 13, 1, 20-25.
- Brown, W. Student to student counseling for academic adjustment. *Personnel and Guidance Journal*, 1965, 43, 811-817.
- Brown, W., Wehe, N., & Zunker, V. Effectiveness of student-to-student counseling on the academic adjustment of potential college dropouts. *Journal of Educational Psychology*, 1971, 62, 285-289.
- Caplan, G. *A study of natural support systems*. Boston: Laboratory of Community Psychiatry, Harvard Medical School, 1974a, (Mimeo).
- Caplan, G. *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications, p. 7.
- Dean, S. Self-help group psychotherapy: Mental patients rediscover will power. *International Journal of Social Psychiatry*, 1971, 17, 72-78.
- Goldschmid, B., & Burckhardt, C. (1974) *Expérience de Parrainage dans une Ecole Polytechnique*. Paper presented at the Sixth International Conference of Engineers 6-10 October, 1974, Barcelona, Spain.
- Hannum, T. & Warman, R. The use of inmate "counselors" in the orientation of new inmates. *Corrective Psychiatry Journal of Social Therapy*, 1963, 9, 95-99.
- Heron, J. *Reciprocal counselling*. Guildsford, Human Potential Research Project, University of Surrey, 1974 (Mimeo), 12 pp.
- Horney, K. *Self-analysis*. New York: Norton, 1942.
- Horney, K. *Neurosis and human growth*. New York: Norton, 1950.
- Hurvitz, N. Peer self-help psychotherapy groups and their implications for psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1970, 7, 41-49.
- Jackins, H. *The human side of human beings: The theory of re-evaluation counseling*. Seattle: Rational Island Publishers, 1965.
- Jackins, H. *Fundamentals of co-counseling manual, rev. edn*. Seattle: Rational Island Publishers, 1970.
- Katz, A. Self-help organizations and volunteer participation in social welfare. *Social Work*, 1970, 15, 51-60.
- Killilea, M. Mutual help organizations: Interpretations in the literature. In G. Caplan & M. Killilea (Eds.) *Support systems and mutual help: Multidisciplinary explorations*. New York: Grune and Stratton, 1976, 37-93.
- Koestler, A. *The act of creation*. London: Hutchinson, 1964.
- Kropotkin, P. *Mutual aid: A factor in evolution*. London: William Heinemann, 1902.
- Leventhal, A., Berman, A., McCarthy, B., & Wasserman, C. Peer counseling on the university campus. *Journal of College Student Personnel*, November 1976, 17, 504-509.
- Peavy, R. V. Creative helping. *The Journal of Creative Behavior*, 1974, 8, 166-176.
- Ricouer, P. A critique of B. F. Skinner's Beyond Freedom and Dignity. *Philosophy Today*, Summer, 1973, 17, 166-175.
- Riessman, F. The "helper" principle. *Social Work*, 1965, 10, 27-32.
- Rogers, C. *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin, 1961.
- Samuels, M., & Samuels, D. *The complete handbook of peer counseling*. Miami: Fiesta Publishing Corp., 1975.
- Silverman, P. Widowhood and preventive intervention. *Family Coordinator*, January 1972, 95-102.
- Skovolt, T. The client as helper: A means to promote psychological growth. *Counseling Psychologist*, 1974, 4, 58-64.
- Southgate, J. *Dialectical peer counseling*. London: Applied Behavioural Science Division, The Polytechnic of North London, 1974 (Mimeo) 84 pp.
- Southgate, J. & Randall, R. *The Barefoot psychoanalyst: An introduction to Karen Horney Counselling, Book One*. Epping Essex: Assoc. Karen Horney Psychoanalytic Counsellors, 1976.
- Upcraft, M. Undergraduate students as academic advisers. *Personnel and Guidance Journal*, 1971, 49, 827-831.
- van Mannen, M. *Linking ways of knowing with ways of being practical*. Papers presented at the Milwaukee Curriculum Theory Conference, Milwaukee, Wis., 1976.
- Wilson, E. *Sociobiology*. Cambridge: The Belknap Press of Harvard University Press, 1975.