

Le 12 février 2014, j'ai eu le plaisir d'animer une soirée organisée par Andrée ZERAH sous l'égide de NLPNL dans les locaux de l'institut REPERE à Paris. Le titre de cette intervention :

**« ACCOMPAGNER : UN ART DIFFICILE  
Les Mécanismes de Défense contre la Souffrance Ethique  
dans les situations d'accompagnement. »**

Si tout le monde peut se retrouver d'accord sur la difficulté de tout accompagnement, son sous-titre pouvait sembler plus énigmatique. Mais c'était bien le but de cette rencontre : expliciter cette question de la souffrance éthique dans ce contexte spécifique.

Le texte qui suit n'est pas la transcription de ce qui s'est dit, mais seulement le résumé de quelques-unes des idées abordées lors de ce partage.

**La soirée était présentée à peu près dans ces termes :**

*« Les situations d'accompagnement mettent en contact des personnes soucieuses d'aider, et donc d'ordinaire capable d'empathie, et des personnes en souffrance.*

*Quelles que soient les différences qu'on fait entre « empathie », « sympathie », « sollicitude », « compassion »... les capacités émotionnelles des accompagnants sont mises à l'épreuve de la souffrance exprimée. Si les neurones-miroir donnent une base physiologique « scientifique » rassurante à cette résonance, l'expérience clinique pourrait suffire à en (dé)montrer l'existence. Le concept d'éthique relationnelle lui donne une signification existentielle enrichie, tout en nous conduisant à un mode de pensée centré sur la relation et non sur l'individu coupé du monde.*

*Comment faisons-nous pour ne pas être détruit par la souffrance des gens que nous accompagnons ? Quels sont les mécanismes de défense utilisés, individuellement et collectivement, pour se mettre à l'abri de cette inévitable contamination ?*

*Un début de repérage de ces mécanismes de défense, listés dans un chapitre du Petit traité des influences réciproques (ouvrage co-écrit avec Gérard SZYMANSKI. Dunod-InterEditions, 2013) sera exposé, et prolongé à partir des observations personnelles des participants à cette soirée. »*

**Quelques définitions**

Il faut d'abord définir comment j'entends le mot « éthique » dont l'usage est si généralisé aujourd'hui qu'il est quasiment synonyme de « morale ». Si la morale est une référence collective qui distingue le bien du mal, l'éthique, c'est la question du jugement en première personne, le jugement que chacun de nous a à porter sur ses actes. C'est donc ma responsabilité qui est engagée dans ce jugement et non la référence commune à laquelle je me sou mets. Si on ajoute « relationnelle » à « éthique » on situe contextuellement, c'est-à-dire dans le temps et dans l'espace, ce questionnement dans son processus même, celui d'une relation, c'est-à-dire d'un échange où donner et recevoir se font dans le même mouvement.

Comment, dans ce contexte relationnel, faisons-nous face à la souffrance ? Aux souffrances plutôt, puisqu'il y a la souffrance à laquelle on assiste et qui nous atteint par empathie, et celle aussi que l'on fait parfois subir, volontairement ou non. Tous ceux qui exercent des métiers d'aide sont ainsi confrontés à la souffrance, et c'est même souvent avec l'idée de la soulager qu'ils se sont engagés dans cette voie professionnelle. Comment ne pas se laisser

effondrer par les douleurs montrées, par les injustices racontées, par l'impuissance à aider parfois, par la maladresse qui fait souffrir et par la colère ou la violence de l'injustice qui nous invite à devenir injustes nous-mêmes ? Dans la mesure où il est difficile de faire des choses « bonnes » pour tout le monde et de tous les points de vue possibles, la souffrance éthique est inévitable, ne serait-ce qu'à cause de tout ce que nous ne pouvons pas faire pour soulager les souffrances dont nous avons connaissance ou que nous constatons.

Il nous faut nous protéger de toutes ces sources de souffrances pour pouvoir continuer à vivre le moins mal possible et travailler valablement. Et nous mettons tous en œuvre des moyens, individuels et collectifs, pour rendre supportable, acceptable tout ce qui en fait ne l'est pas du point de vue d'une véritable exigence de justice.

### **Quelques moyens pour lutter contre la souffrance éthique**

Il faut donc, pour notre propre équilibre, se protéger d'un excès de sensibilité aux douleurs qui nous environnent, et dont nous sommes de plus en plus informés.

Rappelons que ces mécanismes qui nous protègent sont individuels et collectifs.

Ils sont à la fois des ressources et des limitations en fonction de leur rigidité et de leur intensité.

On peut ainsi distinguer quelques grandes stratégies défensives (liste non exhaustive) :

#### **- l'indifférence**

C'est à la fois un mécanisme de protection et le but visé par tous les mécanismes décrits ci-dessous. On lira avec intérêt à ce sujet l'ouvrage de Jean-Paul Mugnier. *Les stratégies de l'indifférence*. Fabert, 2008.

#### **- Déshumaniser l'autre**

Si l'autre n'est pas un être humain, sa souffrance et même sa mort m'indiffèrent.

Au minimum, il suffit de le disqualifier, de le considérer comme n'étant pas un être humain à part entière. C'est la stratégie utilisée dans tous les génocides. Inutile alors d'être sadique ou pervers, la bonne conscience suffit.

#### **- Justifier les inégalités**

La notion de « mérite » est ici très efficace. Il suffit de questionner le « mérite » d'être mal né pour en mesurer la limite. Travail et efforts nourrissent un juste sentiment de mérite personnel, mais ne justifient jamais le sort de certains qui n'auront pas été aussi chanceux en termes d'hérédité, de dons ou de rencontres.

#### **- Appartenir**

L'appartenance est indispensable pour se construire et développer des liens de solidarité qui aident, ensemble, à faire face à des souffrances inévitables. Mais elle crée en même temps un « extérieur » qui ne nous impose pas les mêmes devoirs, et qui n'a pas les mêmes droits. Au minimum, elle autorise une sensibilité orientée (et une indifférence aux non-membres). Au maximum, elle permet la haine de l'étranger, du différent.

#### **- Obéir, se soumettre**

La soumission à un chef, à une idéologie, à un dieu... permet à la fois de se sentir supérieur, d'appartenir à un groupe de soutien, et de se décharger de toute responsabilité. Le « bien » se résume alors à la soumission à l'autorité d'un chef. C'est la thèse bien connue d'Hannah Arendt développée dans *Eichmann à Jérusalem. Rapport sur la banalité du mal*. (Gallimard, 1966).

*Tous ces mécanismes permettent d'avoir bonne conscience, et de moins souffrir*

Il ne faut pas les croire réservés à des « monstres ».

**Ils sont aussi actifs dans les pratiques de thérapie ou de développement personnel.**

Ainsi la soumission à des dogmes théoriques et à des procédures de traitement s'apparente-t-elle à la soumission aux ordres qui permet de faire souffrir « pour son bien », son patient ou l'entourage de ce patient...

Poser un diagnostic, l'idée que l'on a affaire à un « malade », permet quant à elle de se sentir moins proche, de se considérer comme « extérieur », n'appartenant pas au même monde ...

La répétition des cas, les déceptions rencontrées peuvent aussi provoquer un émoussement, une habitude qui rend la souffrance de l'autre banale, indifférente.

Un seul mécanisme me paraît sans (trop de risque de) contreparties négatives :

Il s'agit de la conscience, jamais totalement développée de façon certaine et solide, de nos limites, c'est-à-dire celles de **nos zones de responsabilités et de pouvoir** : *nous ne sommes jamais ni tout puissants, ni impuissants*. A défaut de savoir et de décider à la place des autres ce qui est bon pour eux, nous pouvons modestement tenter de faire notre possible pour rester à leur côté et les aider à améliorer leur sort dans la mesure de nos moyens. Nous sommes totalement responsables de ce que nous faisons en réponse à ce qui nous est apporté, **et** de notre manière de décrypter les réponses à nos actions. Par contre, nous ne décidons pas à leur place de leur adaptation. Qu'apprenons-nous lorsque nous n'obtenons pas la (ré)action que nous attendions ? C'est dans cette capacité à nous ouvrir à la compréhension difficile du monde des autres, en un mot à *l'altérité* avec tout ce qu'elle a de déstabilisant, que nous prenons notre responsabilité d'accompagnant.

Il est inutile de développer une conscience coupable, rêve de toute puissance en creux. Il suffit d'avoir la conscience de l'immensité de la tâche, lorsqu'il s'agit de construire un monde plus juste, et de la portée minime mais non nulle de nos actions. Nous ne construirons pas un monde meilleur au détriment de ceux qui nous entourent, ni à notre propre détriment. La recherche de cet équilibre est une tâche jamais achevée, toujours à refaire, ensemble, en particulier dans le contexte des groupes d'analyse des pratiques ou de supervision. Et c'est dans cette recherche sans doute que vit et se développe, plus ou moins, imparfaitement, notre pourtant toujours pleine humanité.