

**JE M'AIDE QUAND
NOUS NOUS AIDONS !**

CHAPITRE VI

PÔLES, TANDEMS ET PRATIQUES D'ENTRAIDE ET DE BÉNÉVOLAT

Jacques NOËL³¹

Introduction

Au début des années 1990, dans le cadre de ma profession d'enseignant auprès d'adolescents et d'adolescentes du Québec, j'ai été introduit à PARA, un programme visant l'amélioration de la relation d'aide, publié dans *S'entraider* (Limoges, 1991). Par la suite, je me suis impliqué comme bénévole – ici appelé entraidant du fait de la réciprocité – dans des organismes divers, et ce besoin de m'engager de cette manière demeure toujours présent en moi.

Or, ces dernières années, j'ai eu le plaisir d'échanger et à l'occasion de collaborer avec l'auteur de *S'entraider* et, ce faisant, j'ai appris qu'il avait été sollicité par un département français pour collaborer à une R&D visant à identifier les dynamiques d'entraide autour d'un dispositif d'accompagnement à l'endroit des artistes et travailleurs de la culture dans leur développement socioprofessionnel.

Cette collaboration franco-qubécoise devait se terminer par une conférence et un atelier à Bordeaux, mais à

31. www.cyberauteur.com

cause de la deuxième vague de la pandémie COVID-19, ces prestations furent réduites à un imposant webinaire de 180 minutes auquel j'ai eu le privilège d'assister. Lors de cet événement, Limoges fit référence aux recherches et tendances actuelles en matière d'entraide sous toutes ses formes mais, surtout, s'attarda davantage sur les divers enjeux de l'entraide qu'il regroupa, entre autres, autour de 12 pôles et 6 tandems initialement présentés de façon trop sommaire dans la deuxième édition de *S'entraider*.

Voyant mon enthousiasme à la suite de ce webinaire (durant lequel l'animateur m'invita à faire une brève mention de mes divers bénévolats), Limoges me proposa de poursuivre dans cette veine, c'est-à-dire de revoir mes diverses expériences de bénévolat et d'entraide à la lumière de ces pôles et tandems. L'idée me plut et voilà ce qui en résulte. Et comme ce texte est incorporé dans une publication signée par cet auteur, je me limiterai à faire ici et là des références et des allusions à ce qui y est précédemment écrit ou mentionné en utilisant tout simplement des parenthèses.

JEVI, une expérience référentielle

L'école à laquelle j'étais alors rattaché à titre d'enseignant souhaitait développer une activité d'entraide en collaboration avec l'organisme JEVl, un centre de prévention-suicide chez les jeunes. Le modèle proposé reprenait la notion de pairs-aidants au niveau académique. L'équipe-école porteuse de cette initiative était consciente qu'il ne fallait pas transmettre le message que nous voulions faire des petits psychologues de nos élèves et énonçait le risque qu'un jeune prenne sur lui les problèmes de ses amis, comme plus tard le mentionnera Limoges (1996) dans ses écrits. Comme JEVl avait déjà une expertise dans l'organisation de tels groupes

d'entraide, cela me donna confiance et, conséquemment, je me suis porté volontaire pour une démarche avec cet organisme.

Ces formations regroupaient des enseignants et des élèves et étaient animées par une intervenante de JEVI³². Je me joignis alors à un groupe composé d'une dizaine de jeunes et de leur enseignante-accompagnatrice. Mon rôle fut précisé par l'intervenante comme étant celui d'un futur enseignant-accompagnateur dans une autre école. Me sentant plus comme un observateur que comme un participant, je me tenais un peu en retrait autant physiquement que lors d'un temps de discussion du groupe. Au retour de la pause, à la moitié de la rencontre, une fille membre du groupe partagea son malaise qu'il y ait un observateur lors de leur temps de discussion qui comportait des éléments personnels.

Je profitai de cette occasion pour la remercier de son partage, pour lui signifier que je trouvais important d'entendre son malaise et que je mettais cela dans mon bagage pour la suite dans l'accompagnement d'un futur groupe d'entraide. Aussi, j'ai partagé que j'étais ici moi-même en apprentissage en dévoilant une certaine vulnérabilité, soit que je me sentais confortable comme enseignant maître d'un contenu académique, mais inquiet devant la perspective d'accompagner un groupe d'entraide. De là, mon désir de participer à leur rencontre.

Du coup, cette élève et d'autres partagèrent leur satisfaction de voir un adulte encore en perfectionnement et me remercièrent de ma participation. Instinctivement, j'ai déplacé mon coussin un peu plus près du cercle (cf. besoin

32. En travail social, ce groupe intégrant des entraidés (ex. élèves) et des aidants professionnels (ex. enseignants) est appelé groupe mutuel d'aide. En revanche, lorsqu'il n'y a aucun aidant professionnel, il est question de groupe d'entraide (Berteau, 2006).

d'inclusion) et l'intervenante poursuit en rebond sur des éléments de la formation en cours.

L'année scolaire se poursuit par l'accompagnement d'un groupe d'entraide dans mon école, par une formation continue offerte par JEVİ et par la poursuite de la lecture de *S'entraider*.

Avec le recul

Cette contextualisation de ma découverte du programme PARA introduit bien mon expertise actuelle. En fait, j'ai discerné sur le terrain une dynamique de groupes d'entraide qui me faisait vivre des émotions, qui suscitait en moi des questions et qui relançait ma propre étude du comportement humain (cf. pôles Entraidé et Égocentrique ainsi que Compétences génériques). Quelquefois, je vivais une expérience que je pouvais identifier après coup dans le processus décrit par Limoges et, d'autres fois, un élément théorique que j'avais emmagasiné lors de ma formation se déroulait sous mes yeux. Bref, je porte une empreinte réconfortante de cette primo-expérience d'entraide qui me guide encore dans mes engagements bénévoles à cette étape-ci de ma retraite.

Ce que mes expériences m'enseignent

Pour l'instant, je veux cibler des éléments théoriques reliés au fondement de cette formation à l'entraide, lesquels se sont vérifiés par la suite dans mes parcours professionnels et dans mon engagement communautaire des trente dernières années, que ce soit au niveau d'une coopérative d'habitation (1975), d'une communauté de base d'accueil (1985),

d'un groupe d'entraide (1990), d'un OBNL d'hébergement (1993), d'un groupe de pairs-aidants (2000), d'un OBNL/ferme bio de réinsertion socioprofessionnelle (2005) et d'un OBNL/ferme bio d'accueil (2015). Depuis le début de cette introduction, la lectrice ou le lecteur aura compris que je me situe dans une perspective de témoignage personnel et donc pas nécessairement scientifique.

Afin d'approfondir ces diverses pratiques d'entraide et de bénévolat et dans le contexte de la présente publication, je compte faire au besoin référence :

- aux douze pôles et aux six tandems identifiés par Limoges. Deux tandems seront particulièrement marquants pour moi dans ces diverses expériences : Semblable-Différent et Entraidant-Aidant professionnel ;
- à la mise en tension de ces tandems comme s'ils constituaient des balançoires à bascule ;
- à la Trousse de montagne ;
- au trio Entraidant-Groupe d'entraide-Aidant professionnel et
- aux compétences génériques.

Soit dit en passant, tous ces éléments alors en émergence se sont avérés extrêmement pratiques pour guider nos discussions dans le cadre de nos rencontres en équipe-école mentionnées plus haut. Ainsi, les membres et moi composant cette équipe nous sommes rapidement entendus en nous basant sur le développement psychosocial des adolescents. Nous pouvions penser que les participants au groupe d'entraide puissent maîtriser, à la fin de l'année scolaire avec une moyenne d'une trentaine d'heures de rencontre-formation, la capacité de faire selon la Trousse de montagne des interventions exploratoires. Aussi, nous pensions que quelques-uns pouvaient en arriver à maîtriser

aussi des interventions d'écoute. Nous pensions à quelques jeunes ayant manifesté certaines compétences interpersonnelles dans un cadre académique ou lors de différentes activités scolaires. Nous avions l'intuition, qui s'est avérée juste, que plusieurs s'inscriraient en priorité pour répondre à un mal de vivre ou du moins à un inconfort de vivre personnel, sans nier qu'ils espéraient s'outiller pour mieux aider leur réseau naturel (cf. pôles Entraidé et Égocentrique). En somme, ils comprenaient le sens du verbe pronominal s'entraider, soit celui de s'aider en aidant les autres.

Le tandem Entraidé-Entraidant

Au niveau du tandem Entraidé-Entraidant, mes collègues et moi impliqués dans de tels groupes de jeunes estimons la répartition suivante : 70 % pour Entraidé et 30 % pour Entraidant. Malheureusement, nous n'avions pas alors un questionnaire comme celui présenté précédemment pour appuyer cette estimation. D'ailleurs, lors du recrutement pour la formation d'un groupe d'entraide auprès des élèves en quatrième du secondaire (15-16 ans), notre message comportait deux volets, soit celui d'être disposé à cheminer dans un groupe (cf. pôles Entraidé et Consommation) visant le développement de compétences liées à l'écoute active de ses pairs (cf. pôle Altruisme) et celui de s'impliquer comme jeune dans son milieu afin de faire valoir les attitudes du mieux-vivre ensemble (cf. pôle Différent). Afin d'atteindre ces deux volets, le dispositif eut recours à des affiches, des conférences mettant de l'avant des modèles publics positifs, des tournées des classes, des concours artistiques thématiques comme « La grosse oreille », afin de susciter les relations humaines plus positives et ainsi de suite.

Selon notre lecture de leur maturité psychoaffective (Bovay, 2015³³; Glasser, 1998; Vaillant, 1977), nous étions conscients que nous devions les équiper pour de tels défis. Dans ce sens, nous discernions un balancement dans le tandem Entraidé-Entraidant. Comme l'activité s'adressait aux élèves du quatrième secondaire (15-16 ans), nous envisagions un parcours d'accompagnement sur un cycle de deux années. En fait, pour leur dernière année, soit la cinquième du secondaire (16-17 ans), nous estimions que la majorité des jeunes puissent se retrouver en majorité confortables avec le pôle Entraidant – ce qui s'est avéré exact selon nos observations. Nous pensons que ce cycle de deux années a favorisé une culture de l'entraide, pour reprendre une expression de Servigne et Chapelle (2019). Les anciens servant d'exemples pour régulariser le balancement de ce tandem dans le groupe d'entraide et, eux-mêmes, entraînant les nouveaux vers le haut des compétences génériques.

Le trio Entraidant-Groupe d'entraide-Aidant professionnel

J'ai observé le même phénomène (besoin plus d'être entraîné au départ puis progressivement devenir plus ouvert à l'idée d'être entraînant) dans une communauté de base d'accueil. Nous vivions simplement dans une ancienne maison multi-logements (2 logements de 5 pièces dans la moitié de la maison et un grand logement de 10 pièces dans l'autre moitié). Deux familles habitaient les 2 logements de 5 pièces et des célibataires le logement de 10 pièces. Nous avons aménagé une grande salle de rencontre dans ce qui était le grenier. Le

33. Avec Jacques LIMOGES, Martine BOVAY fut une personne-ressource régulièrement consultée par le fondateur de JEVI, Claude THIBAUT. Cette psychopédagogue suisse est internationalement reconnue quant aux questions de toxicomanie chez les jeunes.

côté des célibataires hébergeait 3 membres de notre petite communauté et 4 ou 5 places étaient réservées pour l'accueil. Les services sociaux nous sollicitaient pour accueillir des personnes en difficulté. La grande salle à manger du côté des célibataires accueillait tout le monde pour les soupers. Une fois par semaine, dans la grande salle, nous vivions une rencontre de régulation de vie en groupe et une rencontre de célébration de notre vie communautaire.

Plusieurs membres, mieux équipés en termes de compétences génériques, pouvaient prendre le relais et assumer adéquatement le pôle Entraidant lorsqu'un membre se sentait en position vulnérable et basse devant une autre personne en difficulté (cf. métaphore du tremplin). Chacun ne se sentait pas compétent dans toutes les dynamiques psychosociales des personnes en difficulté au plan toxicomanie, alcoolisme, détresse mentale, etc. Aucun membre dans notre communauté (groupe d'entraide) n'était un aidant professionnel.

Même si j'avais développé des compétences en intervention psychosociale avec JEVI, je me situais principalement comme un spécialiste en éducation. Ainsi, je me sentais démuni devant une personne en crise psychotique, incapable de faire ce qui plus haut est appelé la prévention secondaire. Autant le cadre du groupe d'entraide scolaire était en relation d'accompagnement par des professionnels scolaires, autant notre communauté d'accueil avait des ententes avec les services sociaux pour prendre le relais lorsque tout le groupe se sentait en situation basse.

Tout comme mentionné au niveau du groupe d'entraide scolaire, nous avons la préoccupation de créer un pont avec les professionnels et intervenants : psychologue, travailleur social, infirmière et intervenant en toxicomanie. Toujours en collaboration avec JEVI, nous avons élaboré quelques jalons qui nous semblaient nécessaires pour vivre cette synergie du

trio Entraidant-Groupe d'entraide-Aidant professionnel : 1) un processus de sélection ; 2) une première rencontre de trois heures (un vendredi 16 h à 19 h) animée conjointement par l'enseignant-accompagnateur et un intervenant de JEVI pour connaître leurs services, pour vivre des activités de casse-glace, de clarifications des attentes des participants et du rôle de l'enseignant-accompagnateur. Le tout dans une atmosphère conviviale favorisant la confiance et l'appartenance au groupe et aux objectifs d'un groupe d'entraide ; 3) un calendrier favorisant une rencontre-midi par semaine d'une heure. Ces rencontres s'alternant entre des animations de formation ou sujets de discussion amenés par l'enseignant-accompagnateur. Alternance avec un intervenant professionnel qui venait nous rencontrer. Finalement, alternance avec des sujets amenés par les participants ; 4) au moins une rencontre en mi-parcours célébrant notre cheminement et une dernière rencontre-bilan de 3 heures incluant tous les jeunes et adultes.

L'enseignant-accompagnateur avait un plan en tête qui inévitablement se modifia selon la vie du groupe. Nous avons situé ce groupe d'entraide comme un groupe voulant développer une riche dynamique de groupe (besoin de confiance) et se donnant des outils, entre autres tirés de la Trousse de montagne, pour être plus efficace lorsqu'en présence d'une personne en difficulté dans son propre réseau naturel.

Les jeunes n'avaient pas le mandat de faire le tour de l'école à la recherche de pairs à aider. La priorité étant justement l'entraide entre pairs dans le groupe et dans leur réseau naturel (cf. la Loi de l'entraide). Tout au plus, ayant acquis une plus grande perspicacité à discerner un non verbal, des paroles ou comportements à risque, ils seraient à l'aise de faire appel à une ressource adulte bien connue d'eux-mêmes pour prendre le relais (cf. tandem Entraidant-Aidant

professionnel). Dans la littérature contemporaine, ce type de pairs-aidants est quelquefois qualifié de sentinelle du fait qu'il est aux aguets. De telles sentinelles peuvent se retrouver dans tous les milieux, tant scolaires, associatifs que professionnels, et constituent une composante importante des premières lignes et de la prévention primaire comme le mentionne plus haut Limoges³⁴.

Les compétences génériques

Dans mes expériences directes et indirectes des coopératives d'habitation, j'ai identifié une progression quant à la nécessité que les futurs membres maîtrisent certaines compétences génériques. Par exemple, quelques coopératives d'habitation issues d'un milieu populaire dans les années 1970, et que je connais bien, n'avaient que le seul critère économique pour faire une sélection des candidats (cf. pôle Investissement). Des expériences négatives face à des membres qui se situaient nettement dans une attitude propre au pôle Consommation (des moyens d'avancer plus rapidement dans leurs projets) avec cette forte tendance au prenant dans l'équilibre souhaité donnant/prenant (*give-and-take*) laissant ainsi une large place à la Loi de la compétition.

Dans la vingtaine d'années qui suivit, on vit donc surgir impérativement d'autres critères pour la sélection des membres, tels que : leur esprit communautaire, leur désir réel de s'engager dans les tâches et activités de la coopérative (cf. pôle Entraidant), leurs compétences particulières susceptibles d'être utiles à la coopérative (cf. pôle Différent).

34. www.peer.ca

Pour la suite des temps

Bien que je sois à la retraite, mon intérêt tant théorique que pratique pour l'entraide et la solidarité est loin de s'estomper, en particulier quant à l'écologisme communautaire. Dans la foulée de cette mouvance est née en 2007 l'association Colibris³⁵ qui accompagne des citoyennes et citoyens qui agissent ensemble pour créer un mode de vie plus écologique et solidaire dans leur quartier, leur ville ou leur région. Des centaines de projets éco-communautaires se sont joints à ce mouvement pour être mieux encadrés. Dans le sens de cet accompagnement et en association avec Animacoop³⁶, Sanojca (2018) a soutenu une thèse doctorale en formation d'adultes portant sur les compétences collaboratives et leur développement. L'autrice conclut son étude en précisant que les attitudes collaboratives, pivots d'une coopération/collaboration réussie, consistent à développer un état d'esprit collaboratif qui implique un a priori positif pour des activités effectuées en commun. Cela suppose au niveau individuel un travail sur soi, c'est-à-dire une retenue de ses besoins de reconnaissance ou de ses peurs et au niveau des relations interpersonnelles la collaboration/coopération impliquant un regard positif et bienveillant sur ce que l'autre peut apporter³⁷.

Tout au long de cette étude, il est facile de faire des rapprochements avec certains tandems mis de l'avant par Limoges, en particulier Entraidé-Entraidant et surtout Égocentrisme-Altruisme. D'ailleurs, au sujet de ce dernier tandem, Sanojca va plus loin en faisant référence à l'humilité en ces termes : *L'humilité consiste non pas à s'effacer, mais*

35. <https://www.colibris-lemouvement.org>

36. <https://animacoop.net>

37. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01709910/document>

*plutôt à adopter une attitude de « contenance de soi », c'est-à-dire à maîtriser son ego ou ses émotions ; leur expression trop violente pourrait affaiblir les liens construits avec les autres*³⁸.

Ici encore, des liens sont à faire avec la Loi de la compétition et avec ce que Limoges appelle la position basse.

Poursuivant dans le même sens, l'émergence de coopératives d'habitation – que j'avais connue voilà une trentaine d'années – mettait pour sa part l'accent sur le tandem Semblable-Différent en parlant de l'homogénéité économique du projet et d'hétérogénéité sur la composition du groupe, pour ce faire en misant avantageusement – aujourd'hui – entre autres sur les compétences génériques ainsi que sur la formation.

Tout au long de mes diverses implications dans l'entraide et dans la solidarité, que ce soit à titre d'entraidé (cf. Consommation) ou à titre d'entraïdant (cf. Investissement) – et plus ou moins consciemment, je l'avoue –, je fus épaulé par les travaux de Limoges tels la Trousse de montagne, les tandems, en particulier Semblable-Différent et les compétences génériques. Conséquemment, j'ai pu pleinement me positionner et me sentir bien dans le tandem Entraïdant-Aïdant professionnel en étant tantôt sur un pôle et tantôt sur l'autre pôle.

Comme éducateur à la retraite mais toujours autant dans l'âme... il me reste à articuler un programme de formation adapté aux « écolieux », ces personnes conciliant un mode de vie plus écologique, en solidarité économique et en recherche du mieux vivre-ensemble. Dans la foulée de ce mouvement, mon épouse, éducatrice spécialisée, et moi planifions justement notre futur engagement citoyen en offrant notre contribution aux écolieux par des séjours dans la francophonie.

38. Idem

Évidemment, les compétences génériques ne s'acquièrent pas dans un cours magistral. Au mieux, elles peuvent être identifiées et renforcées dans des animations de groupe. Cependant, l'animation d'un groupe d'entraide ayant des balises claires et une expertise certaine, comme le propose entre autres Limoges, peut favoriser l'émergence de telles compétences parce qu'elles seraient expérimentées en équilibre avec les autres, pour ensuite transformer le monde, un groupe d'entraide à la fois.

Pourquoi s'entraider? Qu'a-t-on à y gagner comme personne ou collectivité? Quelles formes prend cette entraide? Quelles en sont les conditions de réussite? Pourquoi parle-t-on d'un potentiel incommensurable, donc trop grand pour être pleinement saisi? Mais du coup, quels en sont les risques tant pour les personnes que pour la collectivité? Comment éviter des dérapages malheureux comme la dépendance, l'isolement, l'épuisement, la perte de motivation ou de sens?

Ce livre est destiné en premier lieu aux psychologues, travailleurs sociaux, conseillers et RH interpellés par l'entraide, soit comme intervenants, accompagnateurs, gestionnaires, superviseurs, formateurs ou chercheurs. Il s'adresse également à tout individu investi dans l'entraide, en tant qu'aidé ou aidant, et quel que soit le rôle de ces personnes: pair aidant, aidant naturel, proche aidant, bénévole, mentor, sentinelle, etc.

Ce livre est en quelque sorte un manifeste rigoureux et accessible en faveur de l'entraide relationnelle.



Jacques Limoges, docteur en éducation (*counseling*); membre émérite de l'Ordre des conseillers d'orientation du Québec; professeur-chercheur associé à l'Université de Sherbrooke; auteur de livres pratiques sur l'entraide et développeur du concept d'entraide qualifiée, c'est-à-dire centrée sur une problématique comme la dépendance ou le décrochage, une entraide réseautant à la fois entrainants et professionnels.

ISBN 978-2-9819952-0-6

