

## L'entraide

Yvan Barbeau

Volume 25, Number 1, Spring 2000

Les désastres naturels

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/013036ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/013036ar>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

### ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this document

Barbeau, Y. (2000). L'entraide. *Santé mentale au Québec*, 25(1), 313–317.  
<https://doi.org/10.7202/013036ar>



## Tribune des lecteurs

### L'entraide

---

Yvan Barbeau

**J**e voudrais vous faire part de mes réflexions et de ce que j'ai observé au fil de mes années de fréquentation d'une ressource d'entraide de style « drop-in ». Mon intérêt premier dans cette ressource était de développer et d'améliorer mes relations interpersonnelles, de me refaire un réseau social. J'avais auparavant tenté un traitement qui n'avait pas résolu mes problèmes de façon satisfaisante. C'était un choix personnel bien pesé que j'ai fait à ce moment-là et qui m'a amené à opter plutôt pour l'entraide. Les relations tissées dans un cadre formel (par exemple, un cours ou un groupe) étaient devenues pour moi à la fois un refuge, un obstacle, un piège; la facilité parce que je ne m'étais jamais senti complètement à l'aise avec les gens. J'ai donc voulu développer mes habilités sociales. J'ai découvert qu'en plus j'ai été transformé parce que l'entraide c'est autre chose qu'une simple façon de passer ses journées.

Tout d'abord on n'y retrouve pas l'intransigeance coutumière des gens ordinaires face aux comportements qui culturellement sont réfrénés ou « pas pensables » dans une société « saine d'esprit ». Je veux dire que le code comportemental de la société n'a pas nécessairement à y être respecté puisqu'il empêche l'expression naturelle et spontanée de l'individu. Il n'y a pas de jugement du type « ça ne se fait pas », « l'as-tu vu » comme on l'entend souvent dire face à l'itinérant qui crie à tue-tête ou qui se parle à lui-même. C'est comme si ayant eu chacun un jour ou l'autre le même type de comportement nous comprenons ce qu'il vit et nous ne le jugeons pas. Dans les groupes, il y a comme une certaine « licence » qui n'existe pas ailleurs. Cela a une importance comme nous verrons plus loin dans ce que peut nous apporter l'entraide.

Bien souvent, les rapports que nous entretenions avec les autres étaient problématiques bien avant que cela nous amène en psychiatrie. Notre adolescence a été riche en relations interpersonnelles tordues. Ce n'est pas sans raison que la crise apparaît dans le fond comme allant de soi, comme une conséquence prévisible. Nous nous étions repliés sur nous-mêmes, mis sur la défensive et cela avait déformé notre perception de ce qu'est vraiment une vie en société. Nous sentons maintenant le

besoin de revoir et de réorganiser le rapport entretenu avec les autres. C'est difficile et cela exige du temps. L'entraide est le lieu idéal pour y arriver. Notre enfance nous a légué des critères d'évaluation des gens. Certaines personnes suscitent en nous la méfiance. Est-ce encore justifié aujourd'hui ? D'autres nous rappellent un type de relation au sein de laquelle nous ne sommes pas à l'aise. Une ressource d'entraide est l'endroit idéal pour réviser cette « grille », voir si elle est encore valable aujourd'hui. Peut-être que justement notre jugement a priori des gens nous avait aiguillés sur une mauvaise voie et il est maintenant temps de rebâtir notre rapport aux autres sur de nouvelles bases plus solides. Une maison bâtie sur un solage moins assuré doit être solidifiée sinon nous ne pouvons aller vers l'avant sans voir se répéter les mêmes schèmes morbides. Des émotions suscitées, on doit tranquillement les comprendre, se les avouer, peut-être même apprendre à les exprimer, à les intégrer à notre personnalité. Au fur et à mesure que des liens se tissent, la confiance envers les autres s'instaure à nouveau aboutissant à un certain épanouissement.

Graduellement nous reprenons le contrôle de notre vie et assumons notre responsabilité à l'égard des relations sociales que nous entretenons. Notre rêve de jeunesse est-il vraiment éteint ? Est-il trop tard pour choisir nous-mêmes le type de vie que nous voulons mener ? Parce qu'auparavant nous avons plus subi que choisi, la révolte nous avait conduit dans un état de quasi hébétude, de nonchalance. Nous avons abdiqué et tout d'un coup naît une lueur d'espoir que peut-être il existe une autre voie à prendre à laquelle nous n'avions même pas songée. C'est ce type de transformation que l'on voit se produire souvent dans une ressource d'entraide, qui prouve sa valeur et nous fait nous rendre compte que nous avons peut-être touché quelque chose. Quelque chose qui a été brièvement aperçue et qui justifie pleinement cette approche et qui apporte la satisfaction du travail bien accompli à celui qui était convaincu que nous n'étions pas irrécupérables.

Une fois la confiance et des liens établis, l'usager devient « quelqu'un d'autre ». Une spontanéité nouvelle dévoile une facette insoupçonnée de lui-même. Une complicité entre pair a pour conséquence une réorganisation du rapport avec autrui ainsi qu'une nouvelle découverte de soi et de ses valeurs. Les peurs font place à de nouveaux liens. Tout cela s'effectue sur de longs mois ou même des années nous obligeant à réviser constamment nos objectifs. Quand la reconstruction du tissu social se traduit par le sentiment que les gens nous apprécient alors pour nos véritables qualités personnelles cela nous donne à nouveau une nouvelle confiance en nous et une image de soi différente. Certaines quali-

tés appréciées des autres nous amènent à les exploiter parce qu'elles nous apportent une gratification. Et l'homme vise justement une plus grande satisfaction personnelle. Ne nous le cachons pas la vie en société tire plutôt son existence de l'assouvissement de pulsions égoïstes.

L'atmosphère qui règne dans les groupes d'entraide en attire plus d'un. Du fait que ce soit informel, pas besoin de prendre rendez-vous, les usagers peuvent s'y « ressourcer » quand ils en sentent le besoin. Nous sommes en dehors du cadre rigide du travail ou de la vie en public. Il n'y a pas de masques à garder qui nous obligeraient à nous retenir et à tout calculer. Cela est important car la première attitude prise en sortant de la crise est souvent de ne rien montrer de peur que les gens nous qualifient de « fou ». On s'aperçoit que nous ne sommes pas seul à ressentir les mêmes choses. Souvent le partage de nos difficultés en amène d'autres à nous faire part de la façon dont ils s'y sont pris pour les régler. L'entraide est justement un lieu où l'on s'entraide. Il n'y a pas non plus de professionnels à qui rendre des comptes. Contrairement à ce qui existe dans le réseau, les solutions sont multiples et il y a plusieurs façons de s'y prendre. L'utilisateur est amené à développer ses propres habiletés, à devenir maître de sa vie. On peut entrer dans la ressource ou partir sans avoir à donner de justification. Les membres choisissent les activités qui les intéressent et souvent elles sont mises en place à la demande de ceux-ci. C'est un milieu de vie intéressant et « relaxe ». On y trouve la simplicité des gens ordinaires, les diplômés n'apportent rien de plus. L'attrait se fait sur la base des qualités individuelles. Nul besoin non plus de technique spéciale, les membres ont une façon bien à eux et désarmante d'intervenir auprès des autres. Quand quelqu'un est hors de lui face à ses êtres imaginaires, on pourrait faire appel à toute la panoplie de théories existantes alors qu'une simple demande de se calmer est suffisante. Les intervenants ne sont pas une nécessité mais une aide. C'est ce que j'appelais au début une certaine licence. Ce n'est pas de lâcher son fou mais un lieu sans chaînes.

Et étant donné que la majorité des usagers des groupes d'entraide ne travaille pas, ils doivent enrichir leur vie sociale autrement. Leur relation avec leurs anciens amis ne peuvent se poursuivre de la même façon qu'avant. La quantité de chose qu'on aimerait partager et la vie différente que nous menons nous éloignent d'eux. Nos besoins étant plus grands compte tenu que nous n'avons pas 35 heures par semaine déjà occupés par un travail, il faut les combler autrement. Donc pour plusieurs l'entraide constitue leur unique milieu de vie, comme une famille. De plus, une fois que nos préoccupations actuelles ont trouvé une solution, un fardeau nous est enlevé, nous pouvons passer à autre chose et

avancer plus dans la vie. Il faut comprendre que l'entraide a été instituée en réponse à un besoin. Elle n'est pas là pour aider à vivre avec une « maladie mentale » ni comme le fait un médecin à nous expliquer ce que c'est et ce qu'il faut faire. Nous enseigner, par exemple, que c'est une « maladie » et que nous n'en sommes pas responsable et de cela et de nos actes, le discours infantilisant et condescendant habituellement entendu. Faire de nous une personne à part entière et autonome, voilà le leitmotiv de l'approche alternative.

Loin de moi l'idée de ne présenter que les côtés positifs de l'entraide. Ce n'est pas un milieu parfait, où tout le monde y est beau et gentil. C'est un microcosme de notre société avec tout ce que cela comporte. Des conflits existent et c'est la réalité « vraie ». Je pense aussi qu'il est important de viser un idéal à atteindre dans nos relations. Quand je parle d'idéal c'est d'une vision globale de ce que devraient être les relations interpersonnelles.

J'ai remarqué souvent au cinéma des types de rapports dans lesquels les personnages ne semblent pas se sentir personnellement visés par les répliques de l'autre. Je veux dire par là que dans les situations où l'on perçoit une attaque de l'autre ce n'est tout simplement qu'une façon d'interagir. Le mythe encore largement répandu selon lequel le langage est principalement un outil de communication, nous empêche de réaliser qu'en fait il a, la plupart du temps, une fonction sociale. Les rapports qui existent entre nous ne sont d'une certaine façon qu'un jeu. Si ce qui est dit suscite chez moi une réaction émotionnelle je peux y donner libre court, m'exprimer sans que l'autre pense que c'est sa personne que je n'apprécie pas mais plutôt ce qu'il a dit. Il faut aussi apprendre à se défendre sinon on risque d'encaisser les attaques avec tout ce que cela peut avoir comme conséquence. Ce n'est qu'un idéal vers lequel je tends et cela me soutient et m'apporte une vision plus juste des rapports humains.

Enfin, c'est difficile à expliquer mais la philosophie alternative s'insinue aussi chez les usagers comme une culture qui se transmet de l'un à l'autre. La personne ainsi transformée au fil du temps atteint à un moment donné une sorte de conscience et de confiance avec un sentiment d'être une personne comme une autre. Elle fait partie de la société, elle est semblable aux autres; aux autres qui ne sont pas mieux et qui ont les mêmes préoccupations. Des gens qui - elle le sent - réagissent des fois comme elle. Qu'en fin de compte ils ne sont pas fondamentalement différents. Cela nous apporte un bien être, une sorte de « béatitude intérieure ». À ce moment notre perspective change. On peut se dire alors je fais partie de la société, je suis quelqu'un, je ne suis pas fou; je n'ai

qu'éprouvé des difficultés d'adaptation. Maintenant ces choses sont au passé. Je n'ai plus ce sentiment d'infériorité, j'ai autant droit d'exister, j'ai des besoins et je possède des qualités. On n'a pas à me traiter de cette façon ; vous n'êtes pas meilleur !

Enfin, nous ne perdons pas notre temps comme il peut le sembler à prime abord. L'entraide nous change, nous enrichit. Nous avons trouvé l'espace dont nous avons besoin pour nous épanouir et nous apprenons à notre façon à faire face à la vie et à ses vicissitudes. Bien sûr la vie facile sans difficulté ne nous avait pas été vraiment promise mais on ne nous avait pas préparé non plus à relever ses défis. Il faut maintenant réparer les pots cassés. Mieux eut fallu prévenir mais le tout est fait ; nous devons l'accepter. L'entraide peut, certes, être une voie à envisager et c'est souvent la seule qui nous reste.

Je voudrais en terminant lancer des pistes de réflexion. Tout d'abord, certains pourraient questionner le choix de départ. Honnêtement, j'ai choisi délibérément d'éviter l'introspection en profondeur. Pour moi cela causerait plus de problèmes qu'elle n'en réglerait. Aussi dans certaines situations précises elle est déconseillée. À vous de juger s'il eut mieux fallu s'y attaquer. D'un autre côté, une thérapie dans un bureau ne transforme pas automatiquement les relations interpersonnelles et affectives vécues à l'extérieur. Je veux dire que la variété des interactions possibles dans la société est plus riche que celles vécues soit en thérapie de groupe encore plus en thérapie individuelle. En plus il n'a pas été possible de reprendre mes activités et mes relations là où je les avais laissées parce que justement la crise a eu comme conséquence de m'obliger à accepter qu'elles pouvaient en être la cause. J'ai donc senti le besoin de « reconstruire », de revisiter mes relations sociales et mes relations aux autres.

Mes observations tout au long de ma fréquentation d'une ressource d'entraide sont intuitives et faites après coup. Peut-être correspondent-elles à des étapes nécessaires à la transformation : non jugement des pairs, réinstauration de nouveaux rapports aux autres, revoir ses objectifs de vie, réorganiser son moi, le partage de ses expériences, la création de nouveaux types de relations interpersonnelles, sentir le côté ludique des interactions sociales et le sentiment d'appartenance à la communauté. Elles peuvent avoir déjà été observées par des psychologues dans un autre contexte.