



Mais, qu'est-ce que le counseling ?

Présenter brièvement le counseling pour la Lettre de Traverses est une gageure et un plaisir. Et c'est bien sur, au travers de ma subjectivité que je vais en parler...

Le counseling est un vaste et ancien mouvement qui s'intéresse aussi bien aux personnes qu'aux groupes. Je me focaliserai sur le counseling moderne, post-rogérien dans sa dimension de relation d'aide aux personnes, pour en marquer les particularités.

D'abord, le counseling travaille sur un continuum qui va du simple conseil (un seul entretien) à la thérapie.

En ce sens, il ne pose pas de limite entre les différents professionnels qui interviennent dans l'aide aux personnes. C'est une de ses ressources, mais cela pose problème en France : c'est une des raisons pour lesquelles il m'intéresse, mais aussi une raison qui fait qu'il est « mal vu ». Il déplaît aux « gardes frontières ».

Le counseling se rencontre dans différents domaines : en thérapie (assez peu en France mais aux Etats Unis l'A.C.A association des conseillers, est aussi importante que l'A.P.A association des psychologues), en orientation, dans les organismes d'aide divers : SOS Amitié, Planning Familial, MSF, bref, on le rencontre partout où il y a besoin d'aide... Il ne reste pas confiné dans le fond de bureaux dorés...

Le praticien du counseling ne se pose pas en expert des personnes. C'est, redisons le avec Rogers la personne qui est « experte pour elle-même ». Il s'agit donc de l'accompagner pour co-construire du sens, trouver des solutions qui ne préexistaient pas avant la rencontre conseiller-consultant.

C'est illustré par Rogers : « *Ni la Bible, ni le Prophète, ni Freud, ni la Recherche, ni les révélations émanant de Dieu ou des hommes ne sauraient prendre le pas sur mon expérience directe et personnelle... L'expérience est l'autorité suprême...* ».

C'est à la personne de faire confiance ou, si besoin, d'apprendre à faire confiance à son expérience. C'est à la personne de penser par elle-même.

Cette dimension du counseling m'intéresse particulièrement car, « *... l'être humain a en lui d'immenses ressources, qui lui permettent de se comprendre lui-même, comme de modifier sa propre image, ses attitudes et son comportement volontaire, et ces ressources peuvent être exploitées pour peu qu'on leur offre un climat caractérisé par des attitudes psychologiques facilitatrices.* » Carl Rogers

Travailler à la mise en œuvre de ces attitudes facilitatrices est une des préoccupations majeures des praticiens que nous sommes. Dans ce sens, le counseling moderne, s'appuie sur les travaux de Rogers qui définissait ces conditions facilitantes (empathie, congruence, acceptation positive inconditionnelle), mais il se réfère en plus à un champ de recherches actuel, considérable. Recherches menées en Amérique du Nord et méconnues en France qui travaillent sur l'évaluation de l'efficacité des relations d'aide. Ce sont ces recherches qui étayent notre posture de formateur, car elles nous permettent de définir les compétences d'un conseiller « suffisamment bon ».

Travaillant en face à face et en empathie, le counseling moderne se réfère aussi à tous les apports du courant de l'intersubjectivité, (psychologie du soi avec Kohut, courant de l'attachement avec Bowlby, courant moderne de l'intersubjectivité avec : Buirski, Stolorow, Atwood...).

En fait, du ni... ni de Rogers, le counseling tel que nous le pratiquons a conservé le refus d'enfermer le sujet dans quelque théorie que ce soit, c'est toujours lui qui est expert, mais le counseling utilise des éléments théoriques multiples. Dans ce sens c'est un courant intégratif qui ne joue pas le jeu des querelles d'écoles mais qui utilise les théories au service de la personne.

Le counseling propose une approche clinique psychosociale qui prend en compte la personne dans sa globalité et dans son milieu. Il s'oppose à une forme de psychologisation de tous les maux engendrés par la société. Il défend des valeurs humanistes existentielles, il travaille au développement de la personne, mais dans le respect des autres, dans le respect du vivre ensemble. Il tient une posture philosophique et politique, et c'est certainement ce qui le différencie du coaching : comment offrir à l'humain, l'espace mental, le temps, la relation, qui vont l'aider à devenir capable de s'approprier ses décisions, face aux choix et aux difficultés qu'il rencontre, tout en comprenant et respectant les autres dans une attitude citoyenne.

Pour le praticien, le counseling tel que nous le pratiquons apporte une formation concrète. On y apprend comment mener un entretien. La professionnalité des conseillers est au cœur de ses préoccupations. Pour moi, c'est un aspect important.

Il s'agit de savoir faire techniquement mais aussi et surtout de mener ce travail jamais fini de connaissance de soi en situation de relation.

Un conseiller qui pratique le counseling devrait toujours être en processus de développement, de réflexion sur soi, travail exigeant et passionnant.

Ainsi le counseling est un courant vivant de la psychologie, en mouvement, qui apporte une aide efficace, qui est exigeant pour ses praticiens.

A une autre échelle, le counseling porte un souffle d'humanité, de créativité qui vient de loin (la maïeutique de Socrate, le « *sapere aude* » d'Horace), qui traverse les époques (« *Aie le courage de te servir de ton propre entendement ! Voilà la devise des Lumières* » Kant), que l'on retrouve dans les courants pédagogiques expérientiels (Dewey, Freinet), dans la phénoménologie, qui, étayé par les travaux de Rogers et les recherches actuelles a acquis une dimension psychologique solide.

Aujourd'hui, dans la continuité de Rogers, arrimé à la raison des recherches scientifiques, fidèle à ses valeurs de respect de l'humain, prenant en compte le contexte sociétal, le counseling propose une direction de travail pour l'avenir.

Alain LEU