

Synthèse du Forum sur l'entraide

Montréal, 17 mars 2010

par Daniel Laguitton

On m'a demandé de faire une synthèse de 20 minutes de ce forum sur l'entraide et, pour m'y préparer, j'avais prévu un plan A et un plan B. En fait, je vais recourir au plan C qui est une combinaison des deux et commencer par distiller rapidement quelques idées ou formules qui m'ont particulièrement interpellé pour présenter ensuite un commentaire plus vaste qui élargira ou résumera l'esprit de cette journée tout à fait captivante.

Comme exemple de ce qui m'a particulièrement interpellé, je pense au commentaire de Madame Bilocq-Lebeau au sujet du rôle crucial joué historiquement par le mouvement des Alcooliques anonymes fondé en 1935, il y a donc 75 ans, commentaire qui rejoint celui de Aldous Huxley, fin connaisseur des sociétés humaines, qui affirmait pour sa part que les AA constituent « l'architecture sociale la plus réussie du 20^e siècle », éloge peu banal qui devrait attirer l'attention. Il n'est donc pas surprenant que cette architecture ait été reprise, parfois intégralement, parfois avec quelques adaptations, par des centaines de mouvements d'entraide du même type à travers le monde, particulièrement depuis les années 80.

Il a également été beaucoup question, aujourd'hui, de la polarité professionnels-nonprofessionnels et des nuances, sinon des différents, qu'elle inspire au sujet du rôle respectif de chacun de ces pôles. À ce propos j'aimerais rappeler que le mot « professionnel » est relié au verbe « professer », qui signifie « témoigner ». Est véritablement professeur ou professionnel, celui qui professe, c'est-à-dire qui témoigne avec son cœur ou son ventre de son vécu et ne se contente pas de ruminer et de répéter avec sa tête un savoir livresque. En ce sens, il y a souvent davantage de vrais professeurs dans l'entraide que dans les éminentes facultés. J'ai aimé la formule « non-supériorité des savoirs... » et la

reconnaissance qu'elle implique de l'impossibilité de donner préséance au savoir théorique par rapport à l'expérience directe, source de savoir essentiel. Une autre formule en découle que j'ai particulièrement appréciée : « Le patient comme capitaine du bateau »... combien plus claire et affirmative que l'habituel « soins centrés sur le patient » qui ne décrit trop souvent qu'un cercle de « capitaines professionnels » entourant un pseudo-capitaine auquel ce titre honorifique et cette situation centrale ne confèrent aucun pouvoir réel.

Il a aussi beaucoup été question de pères, de pairs, et d'ex-perts, de pairs-aidants et de pères s'entraïdant...

Autre sujet, autre débat potentiel : entraide virtuelle et entraide directe ou en personnes. J'ai beau avoir beaucoup d'admiration pour les merveilles de la communication affranchie du temps et de l'espace que permet Internet et en reconnaître la valeur lorsqu'il s'agit d'établir ou de maintenir un lien d'entraide, en particulier pour les personnes en région éloignée, de là à mettre un groupe d'entraide virtuel sur le même pied qu'un groupe d'entraide direct, entre personnes qui se rencontrent et se touchent, il y a un degré que je ne franchirai pas, car si l'un devenait aussi thérapeutique que l'autre, je pense que cela indiquerait seulement que les participants du groupe d'entraide directe « entre personnes » ne se touchent ni au sens physique ni au sens psychique du terme. Toucher en se laissant toucher fait partie intégrante de l'entraide.

Bref, ce forum a été très riche en enseignements profonds et j'aimerais maintenant en présenter une synthèse plus globale sur le thème de l'esprit de l'entraide qui a soufflé haut et fort entre ces murs aujourd'hui.

Commençons par un examen « paléontologique ou archéologique » de ce mot entraide, alliage du préfixe « entre » et du nom « aide », dérivé du latin *ad-juvare*... *Juvare* est un verbe qui voulait dire « servir, soulager » mais aussi « faire plaisir, réjouir » comme dans « *Musica juvat aegros*, la musique soulage (ou réjouit) les malades ». Aider, c'est aller vers l'autre (ad-) pour soulager son fardeau et lui apporter une réjouissance. Entre-aider ajoute à cette image de

mouvement la notion de pontage entre des entités, en l'occurrence ici des personnes, **considérées comme distinctes**.

Ce que l'on appelle parfois « la magie de l'entraide » se situe précisément dans l'abolition, ne serait-ce que temporaire (une heure par semaine), de l'illusion de la séparation. Toute douleur existentielle naît dans l'expérience de la séparation et toute guérison passe par la redécouverte de l'unité sous-jacente de ce que l'on avait pris pour séparé. Dans *La condition humaine*, Malraux condense même cette relation entre séparation et guérison en affirmant que « toute douleur qui n'aide personne est absurde », définissant ainsi le premier ciment de l'entraide qu'est une douleur commune et mutuellement reconnue.

L'entraide apaise et guérit parce qu'elle abolit, de par sa nature même, l'illusion d'être séparé, aliéné, isolé, distinct.

Le sentiment d'aliénation est tellement ancré dans la condition humaine qu'on le retrouve à la base de la cosmologie biblique qui associe symboliquement les origines de la souffrance humaine à la perte d'une union primordiale à tous les niveaux : union de l'homme et de la femme (« homme et femme il les créa ») et union de l'homme et de la nature dans le jardin d'Eden, qui signifie jardins des délices, espace caractérisé par une abondance naturelle répartie autour d'un axe du monde (l'arbre central), et, bien-sûr, union à Dieu. À l'autre bout de l'aventure souffrante, que certaines écoles de pensée appellent une « vallée de larmes », maintes images bibliques illustrent l'union retrouvée : « le loup vivra avec l'agneau et le lion dormira avec l'enfant » (Isaïe). Qu'est-ce qu'un jugement dernier sinon un dernier jugement, ultime frontière au-delà de laquelle (si le jugement a été favorable) il n'y a plus qu'union éternelle ?

Plus près de nous, le psychanalyste Erich Fromm, dans *l'Art d'Aimer*, affirme pareillement : « Le besoin le plus profond de l'homme est de surmonter sa séparation, de fuir la prison de sa solitude. L'échec absolu à atteindre cet objectif signifie la folie, car comment surmonter la panique d'une complète

solitude, sinon par un retrait si radical du monde que le sentiment de séparation disparaît – parce que le monde extérieur, dont on est séparé, a lui-même disparu. »

Les solutions partielles utilisées pour mettre fin à cette souffrance sans totalement se soustraire du monde sont ainsi énumérées par Erich Fromm : 1) Les états orgiaques (fusion temporaire, trances, etc., y compris les trances mystiques et les soirées d'ivresse les plus « décadentes »); 2) Le conformisme (pseudo fusion à un niveau superficiel, « j'ai les vêtements dernier cri, donc je suis ' in' ») et 3) Le travail créateur (touche rarement à la séparation interpersonnelle sauf dans les expressions artistiques corporelles). La seule solution pour vraiment englober la dimension interpersonnelle de la séparation est, selon Erich Fromm, l'Amour bien compris et, **par Amour bien compris, il désigne « un pouvoir actif de participation fondé sur le don de soi »**. Il s'en est fallu de peu qu'il l'appelle aussi « entraide » ou « service », et cela donne envie de citer Tagore : « Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie. Je m'éveillai et je vis que la vie n'est que service. Je servis et je compris que le service est joie.» La joie de l'entraide a parlé entre ces murs aujourd'hui.

À la solution décrite par Erich Fromm, qui consiste à jeter des ponts entre les personnes, il convient d'ajouter la solution plus globale encore qu'est celle du Raja yoga ou yoga royal, et qui passe par la réalisation que ce que j'appelle « moi » est une forme-pensée purement arbitraire et théorique alors que le véritable « Je Suis » ne tolère aucun qualificatif réducteur et aucune clause conditionnelle, surtout pas l'aberrant « Je pense donc Je suis » auquel nous devons 4 siècles d'ivresse mentale rationaliste pour laquelle il faudra bien un jour que l'homme de la raison dite triomphante accepte de participer à un groupe d'entraide où il se présentera peut-être en disant : « Bonjour, je m'appelle Untel, et je suis un ratioolique ». Je ne préconise pas de perdre la raison (j'espère en tout cas que mon propos reste raisonnable sinon rationnel), mais au contraire, de posséder la raison au point d'en voir les limites et de pouvoir la dépasser sans

la perdre. Il y a aux moins deux manières de dépasser la raison, la voie psychotique dont parlait Fromm ci-dessus, celle qui met fin à la séparation en « supprimant le monde » et la voie de la conscience, cette présence au monde à partir de laquelle je puis assister à la naissance de mes propres pensées. Eckhart Tolle dans « Nouvelle Terre » développe ce thème du passage de la raison à la conscience et expose en long et en large l'obstacle principal à cette émergence qu'est l'identification mensongère à l'ego et au pénible « corps de souffrance » qui lui sert de prison.

La dynamique de l'entraide se présente donc comme suit : je suis enfermé dans une fausse identité égotique et dans la « réalité » qu'elle perçoit, et la souffrance y est telle que ma tendance à me replier sur moi-même aboutit à un choix ultime : **mourir ou ouvrir**. On dit que sur 35 alcooliques, 2 ou 3 seulement ouvrent, 32 ou 33 meurent enfermés. Il n'y a aucune raison de penser que les proportions sont différentes quelle que soit la variété de prison égotique où l'on s'enferme parfois très tôt dans la vie, initialement par instinct de survie...

J'en profite pour saluer tout particulièrement les étudiants qui participent à ce Forum sur l'entraide et pour leur dire qu'ils représentent l'avenir de l'éveil de la conscience dont on parle tant aujourd'hui et que d'aucuns prétendent imminent, y voyant une sorte de tsunami bénéfique inscrit par les Mayas au calendrier de 2012. J'ai bien peur que cette attente d'un hypothétique ascenseur de la conscience ne soit source de grandes désillusions pour les candidats à l'ascension qui auront négligé les difficiles marches à gravir. Le plus grand piège de l'étudiant d'aujourd'hui comme d'hier est de s'engouffrer dans une identité professionnelle qui serait sensée compenser un sentiment d'aliénation dont une partie est inhérente à la condition humaine et l'autre, souvent la plus grande, découle de l'inhospitalité et de la toxicité du milieu utérin, familial et social où s'est passée leur enfance. On fait trop souvent l'erreur d'aborder la profession comme un refuge à l'exil de l'enfance, oubliant

tragiquement qu'une cage, même dorée, reste une cage et que la vie n'est pas une profession mais un voyage.

J'invoquerai ici un vers tiré d'un poème de Gaston Miron intitulé *Pour mon rapatriement*. Ce vers bien connu est celui-ci : « Un jour, j'aurai dit oui à ma naissance ». On le lit évidemment couramment comme une condensation des aspirations d'un peuple, (remarquons en passant qu'il s'agit d'abord d'aspirations à la *séparation*), mais ne convient-il pas de le lire avant tout comme une évocation du seul rapatriement qui vaille et de la seule souveraineté qu'un homme puisse vraiment accomplir entre le berceau et la tombe : celle de l'acquiescement à sa propre naissance et d'un retour de son exil en dehors du monde, exil dans les îles du petit-moi, exil dans la quête d'un salut extérieur imaginaire qui viendrait percer les murs personnels pour rejoindre l'être incarcéré, voire de la victime que je pense être, exil dans les donjons du prestige et du nom dont Tagore, encore lui, écrivait de manière si poignante : « Mon propre nom est une prison où je m'enferme et je pleure. Sans cesse je m'occupe à en élever tout autour de moi la paroi; et tandis que, de jour en jour, cette paroi grandit vers le ciel, dans l'obscurité de son ombre, je perds de vue mon être véritable. » Étudiants, restons étudiants, c'est-à-dire bien intentionnés, appliqués, appréciateurs du goût des choses, car le sens de « studere » est « avoir du goût pour quelque chose », condition essentielle de la sagesse qui, elle, est de même racine que « saveur ». Restons ouverts sur le monde, goûtons-le et dégustons-le sans nous enfermer dans la fausse identité qu'on nous livre emballée dans les diplômes.

Le répertoire des groupes d'entraide du grand Montréal, avec ses quelques 200 groupes, donne une idée de la variété architecturale des prisons de la souffrance humaine et des multiples modalités de sortie de prison que d'anciens détenus nous offrent, modalités nécessairement adaptées aux spécificités de chaque prison existentielle.

Pour encore élargir cette synthèse de l'esprit de cette journée sur l'entraide avant de conclure, je vous invite à réfléchir à la notion si injustement malmenée et mal comprise d'effet « placebo », cet effet attribué à une sorte de complicité magique entre la croyance et l'état de santé du patient. Ce que les détracteurs sarcastiques de l'effet placebo semblent oublier, c'est que leur opinion hâtive et leurs sarcasmes confirment au lieu de l'invalider, l'unité indivisible du soma, le corps, et de la psyché (l'âme ou l'esprit ou le mental, selon les traductions, les cultures et les idéologies). L'effet placebo illustre parfaitement et expérimentalement, scientifiquement, ce qui se produit lorsque les frontières conceptuelles et illusoire entre la matière et l'esprit (Tolle dirait « les formes-pensée » que sont les catégories corps et esprit) disparaissent, abolissant du même coup la cause centrale de la maladie (du mal-être) qu'est la perception fragmentée que l'individu a de lui-même. Je ne prétends évidemment pas ici qu'il est possible de mettre fin à toute maladie organique, dégénérative ou autre, mais j'affirme par contre qu'on peut être « en bonne santé », c'est-à-dire « entier », « non divisé », tout en étant « malade ». Tel est le sens, au moins théorique, des approches dites holistiques ou intégrales. La fragmentation que j'évoque ici se manifeste par des frontières internes (corps-esprit, raison-passion, animus-anima, etc.) et par des frontières externes par rapport auxquelles se perçoit l'aliénation : la personnalité, le clan, la famille, la race, la nation, la religion, etc. Lorsque ces frontières tombent, lorsque l'individu devient ce que son nom indique en toutes lettres, un être **indivis** (d'où le concept d'individuation, chez Jung), la force de guérison entre en oeuvre et le remède (placebo ou non), ou l'aliment, **facilitent** l'action de cette force de guérison. Les résultats explicables ou non qui démontrent la puissance de cette force de guérison sont attribuables à des forces naturelles ou « surnaturelles » et nul intervenant en sciences de la santé ne devrait nier cette force en se prenant pour le guérisseur, à moins que ce ne soit au sens étymologique de « *Thérapon* » qui, en grec, voulait dire « Serviteur ».

L'entraide, quelles qu'en soient les modalités, en 12 étapes ou en 2, fonctionne dans la mesure où elle permet d'abolir des murs et de découvrir une vérité profonde résumée par Ralph Waldo Emerson : « Il est impossible à l'être humain d'aider ses semblables sans en recevoir lui-même de l'aide. »

Merci de m'avoir donné cette occasion de le dire à ma façon et de repartir d'ici nourri et réjoui, aidé, « adjuvé », par l'esprit d'entraide qui soufflé sur ce Forum. S'il y a le temps pour quelques éléments de clarification, il me fera plaisir de répondre aux questions qu'aurait pu soulever cette présentation.

Daniel Laguitton

www.granby.net/~d_lag