

# “POURQUOI” ET “POUR QUOI” FAIT-ON UN MÉTIER DANS LA RELATION D’AIDE ? UNE QUESTION ESSENTIELLE

Dans les métiers de la relation d’aide — qu’ils soient exercés dans le champ social, thérapeutique, éducatif ou médical — une question revient avec insistance dans le chef du thérapeute, souvent de façon cachée ou peu consciente, parfois de manière brûlante : pourquoi fais-je ce métier ? Et plus encore : pour quoi le fais-je ?

À première vue, ces deux questions semblent proches l’une de l’autre. Pourtant, elles renvoient à deux dimensions fort différentes de l’engagement professionnel : l’une explore les motivations personnelles, l’autre interroge le sens et la finalité de l’action qui se veut aidante. Dans un domaine où l’humain est au centre, ne pas se poser ces questions peut fragiliser autant le professionnel que la relation d’aide elle-même.

## Le “pourquoi” : une plongée dans les motivations personnelles

Le “pourquoi” est souvent la première porte d’entrée. Il touche à ce qui nous met en mouvement : nos valeurs, nos expériences, nos blessures, parfois nos idéaux. Les métiers d’aide attirent fréquemment des personnes animées par le désir d’intervenir dans la vie des autres de sorte à apporter du soutien ou de contribuer à un bien-être, personnel ou collectif.

Les réponses à cette question du “pourquoi” peuvent être liées à une histoire personnelle marquante, à une sensibilité à la souffrance humaine, à un besoin de se sentir utile, ou encore à la nécessité de donner un sens à ce que l’on fait de sa vie. D’autres réponses très personnelles peuvent apparaître à cette question fondamentale. Il convient de ne pas s’auto-censurer, ou de se juger.

Cependant, lorsque cette question est insuffisamment présente dans le chef du thérapeute, ce dernier peut dériver vers des postures problématiques comme – par exemple - vouloir sauver, réparer, ou combler chez l’autre ce qui lui fait défaut.

## Le “pour quoi” : la question du sens et de la finalité

La question du “pour quoi” permet d’explorer d’autres domaines en rapport avec ce qui nous motive dans l’exercice de la relation d’aide. Il ne s’agit plus ici seulement de savoir ce qui nous pousse à agir, mais également l’intérêt qu’il y a à le faire. La relation d’aide n’est pas l’occasion pour l’aidant de faire une thérapie personnelle. Même si aider autrui peut faire du bien au thérapeute, cela ne peut et ne doit pas être une réponse à cette question du “Pour quoi”. Elle demande au contraire une lucidité sur ses propres motivations, afin de ne pas instrumentaliser la relation.

De fait, nous sommes souvent d’accord pour dire que, dans la relation d’aide, la finalité n’est pas de solutionner les aléas de la vie de la personne cliente, ni de penser à sa place. Elle consiste plutôt à créer un espace dans lequel la personne accompagnée peut mobiliser ses propres ressources et évoluer vers SON objectif, à son rythme et sans culpabiliser.

Ainsi, le “pour quoi” renvoie à plusieurs principes fondamentaux comme celui de favoriser l’autonomie de la personne demandeuse plutôt que de créer une dépendance au thérapeute, de soutenir et d’accompagner sa démarche plutôt que l’intervenant n’impose son point de vue, de respecter la capacité de la personne cliente à se transformer en accueillant, reconnaissant et valorisant ses compétences, plutôt que de relever ses difficultés en la culpabilisant.

Se poser cette question permet dès lors de sortir d'une logique de performance ou de résultats immédiats pour entrer dans une logique d'accompagnement respectueuse et éthique, le/la thérapeute ne passant pas à côté de sa part de responsabilité dans le processus.

## Une tension féconde entre engagement et posture professionnelle

Les métiers de la relation d'aide reposent sur une tension permanente : être engagé(e) sans être envahi(e), être impliqué(e) sans se confondre avec l'autre.

Sans réflexion sur le "pourquoi", le professionnel risque l'épuisement, la désillusion ou au contraire l'illusion de toute-puissance. Sans réflexion sur le "pour quoi", il peut perdre le cadre éthique nécessaire et glisser vers une relation d'influence, voire de dépendance.

C'est pourquoi ces métiers exigent plus qu'une simple bonne volonté, une certaine dose d'empathie, ou des connaissances techniques. Ils requièrent une posture professionnelle bien particulière, dont la plus-value se manifeste notamment par une écoute non violente, ouverte et active, et le respect du cadre thérapeutique. Il est également utile pour le professionnel d'avoir une conscience fine et bienveillante de la complexité humaine ainsi que des enjeux relationnels, tous domaines confondus, qui peuvent inciter à tels ou tels comportements ou réflexions, croyances.

## Se questionner pour durer dans le métier

Dans un contexte où les métiers d'aide sont émotionnellement et nerveusement exigeants, cette réflexion initiée par ces deux questions n'est pas un luxe, mais une nécessité. Elle permet ainsi de prévenir l'épuisement professionnel par la mise en contexte que cette réflexion suscite, de maintenir une distance juste avec la personne cliente, de préserver la qualité de la relation avec cette dernière et avec son propre entourage proche, et enfin d'avoir conscience qu'exercer cette profession est cohérent avec ce que l'on désire faire de sa vie, avec sa "carte du monde".

Les professionnels de la relation d'aide évoluent souvent dans des environnements complexes, traversés par des enjeux humains, institutionnels et éthiques. Dans ce contexte, se reconnecter régulièrement à son "pourquoi" et à son "pour quoi" devient un véritable outil de régulation émotionnelle, nerveuse et de santé pour le professionnel en relation d'aide.

## Conclusion : une question à revisiter tout au long de la vie professionnelle

Se poser la question du "pourquoi" et du "pour quoi" n'est pas un exercice ponctuel à faire en "début de carrière, une bonne fois pour toute". C'est une démarche à régulièrement renouveler, ne serait-ce parce que nous vieillissons, parce que nous évoluons au sein de notre métier.

Car dans la relation d'aide, ce que l'on est compte autant que ce que l'on fait. Et la qualité de l'accompagnement dépend en grande partie de la conscience éclairée – ou pas - du professionnel.

En définitive, interroger en soi ces deux dimensions, c'est s'assurer que l'on aide sans se perdre, accompagner l'autre sans dominer, et surtout, rester fidèle à ce qui fait la noblesse de ces métiers : permettre à l'autre de devenir pleinement acteur de sa vie.

*Stéphan Roulin*

*Psychothérapeute, enseignant en psychopédagogie*