Passages

AUTOMNE 2019
Bulletin trimestriel
Volume 18, numéro 4

Les essentiels de l'accompagnement

Mario Mailloux
Office de catéchèse du Québec

En soi, l'accompagnement peut prendre des formes extrêmement variées. Permettez-moi, pour l'illustrer, d'amorcer cet article sur le ton des comparaisons.

À la fin de mon secondaire V, ma « blonde » de l'époque m'a évidemment demandé de l'accompagner au bal des finissants. Cet été, j'ai dû compter sur l'aide de personnes charitables pour m'accompagner à mes rendez-vous médicaux suite à une chirurgie. Et à mon tour, j'ai accompagné un ami qui allait faire euthanasier son pitou, un beau bouvier. Bref, quel qu'en soit l'occasion, accompagner c'est être avec, *aller avec*.

Être au diapason de l'autre

J'ai déjà raconté une expérience personnelle dans le cadre de chroniques portant sur l'accompagnement, que l'on peut trouver sur le site de l'Office de catéchèse du Québec. Permettez-moi d'en rappeler les grandes lignes. Dans une vie antérieure, j'ai été organiste. Je touchais l'orgue dans un piano bar et j'accompagnais les messes à ma paroisse. Dans les deux cas, il m'arrivait tantôt de jouer des solos et à d'autres moments d'accompagner soit une chorale ou un ou une soliste. Lorsque je jouais seul, je me devais de bien connaître la partition musicale, c'était à moi d'être intéressant en y mettant ma touche personnelle, des émotions. Autrement dit, je devais occuper toute la place et mettre en valeur la partition musicale. Je mettais du volume, croyez-moi. Lorsque j'accompagnais quelqu'un, même si j'avais à respecter la partition et que je devais compter les mesures, il arrivait souvent que la personne que j'accompagnais manque de souffle et raccourcisse la note. Ou encore elle s'étendait sur une note sans m'en avertir, selon son humeur. Je devais baisser le volume de mon instrument. C'est cette personne qui prenait le devant et qui y mettait sa couleur, ses émotions. Je me devais donc tout en lisant la partition porter une attention toute sacrée à l'autre. Mes oreilles, mon attention était complètement tendue vers l'autre. Je l'accompagnais. Et croyez-moi, le solo ne fait pas appel aux mêmes aptitudes que l'accompagnement de l'autre. Un musicien peut très bien exceller en solo et être un piètre accompagnateur, et vice versa. Vous savez maintenant tout ou presque sur l'accompagnement. Bref, porter attention, se retirer un peu, soutenir.

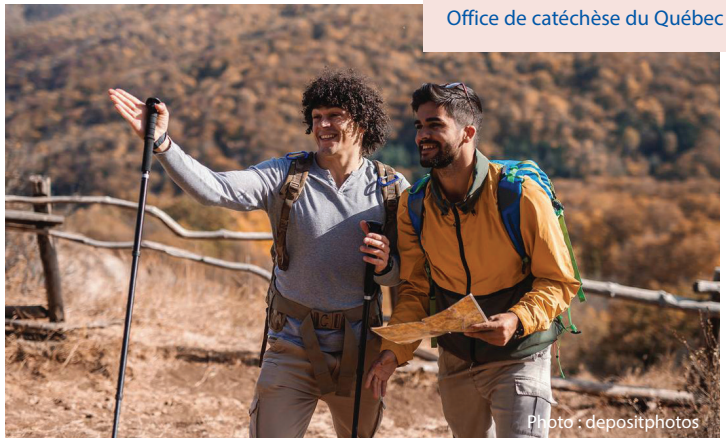

Photo : depositphotos

Des contextes socioculturels différents

Dresser la liste des occasions où le verbe *accompagner* s'inscrit dans nos agendas pourrait surprendre, j'en suis persuadé. Un mot à la mode? En fait je pense que de tous les temps on a accompagné ses semblables pour une multitude de raisons. Être avec, aller avec, s'intéresser, soutenir tout en se retirant un peu, sont autant de verbes qui ne datent pas d'aujourd'hui et ne sont pas l'apanage des seules personnes croyantes. Vous pourriez dire que la foi vécue dans un contexte de chrétienté a sans doute suscité davantage de ces accompagnements. Mais se pourrait-il que le contexte socio culturel dans lequel nous vivons favorise et les demandes et les offres d'accompagnement?

D'une part, l'importance accordée à la personne n'est pas un phénomène étranger à l'effervescence de ce service d'accompagnement. Pour s'actualiser et être en harmonie, le «JE» que nous sommes a sans doute besoin de frapper à la porte d'un des verbes mentionnés plus haut utilisés pour décrire l'accompagnement. Des caractéristiques socioculturelles de notre société industrialisée justifient également le besoin d'être accompagné. Je m'autorise ici à énumérer trop rapidement certains traits socioculturels qui demanderaient à être dépliés davantage. Personne ne remettrait en cause des mots clés qui illustrent notre monde industrialisé nord-américain. Entre autres, l'air que nous respirons accorde de l'importance, beaucoup d'importance à l'image, à la performance, à la rapidité, sinon à l'immédiateté.

Suite à la page 2

Sans oublier la multitude de choix qui nous place devant un discernement incessant à tous les niveaux. Il ne m'apparaît pas surprenant que des personnes aient besoin d'un service d'aide, d'une écoute, d'un accompagnement pour se retrouver, pour faire ses choix, pour avancer.

Pour la suite de cet article, je ferai surtout référence à mes études en coaching de vie[1] et à mon expérience de coach. Évidemment, il n'est pas nécessaire d'avoir obtenu un diplôme quel qu'il soit pour accompagner ses semblables. Voici donc quelques aspects essentiels à considérer lorsque je veux accompagner quelqu'un ou un groupe de personnes.

Se faire accompagner soi-même

En premier lieu, on nous apprend qu'il faut avoir été soi-même accompagné pour devenir accompagnateur ou accompagnant. On connaîtra donc de l'intérieur et par expérience ce que c'est que de frapper à la porte pour oser demander une aide. Et on gagne à pouvoir être accompagné pendant l'accompagnement au cas où un doute, un malaise ou une incompétence ferait surface, nous distrayant de notre écoute. Il ne faut surtout pas hésiter, au besoin, à référer à d'autres ressources.

Soigner la relation

Pour qu'il y ait accompagnement, il doit y avoir une relation. Celle-ci peut être fluide, parfois plus difficile, j'en conviens et même complexe. Certaines conditions demeurent présentes tout au long de la relation pour que l'accompagnement fonctionne bien. Toute personne qui accompagne se doit de trouver et de conserver une distance émotive juste et saine pour les deux personnes en cause. Ni trop près, ni trop loin. Cette relation vise surtout le soutien. Oui, nous avons à soutenir l'autre dans sa quête, dans sa recherche, dans ses doutes, dans sa traversée plus difficile. Nous avons le constant souci de ramener l'autre à lui-même, à elle-même. Vous comprenez que nos propres repères, nos valeurs, nos croyances personnelles ne sont presque pas utiles. Elles ne doivent pas devenir la norme pour l'autre. Le mot responsabiliser nous vient sans doute à l'esprit.

Installer la confiance

Ce qui sera un gage de réussite s'appelle également confiance. Et cette confiance, elle ne tombe pas du ciel. Elle se bâtit à tous les instants. De quoi est-elle faite? Quelques «ingrédients» y concourent. Nommons la qualité de notre présence comme accompagnateur, l'écoute essentielle, notre souplesse, notre ouverture à l'autre, l'intérêt qu'on lui porte, et le respect de son originalité. Cette confiance à notre endroit permettra à l'autre de s'ouvrir, de se dire, bref de nous permettre de l'accompagner là où il ou elle veut bien aller.

Se respecter comme personne accompagnatrice

Après avoir énuméré trop brièvement ces essentiels, il reste à la personne qui accompagne de se respecter. Oui, je peux être tellement sollicité que j'en vienne à étouffer sous le poids des demandes d'aide. Je dois donc mettre au clair pour moi et pour l'autre la disponibilité qui est mienne, et soumettre un espèce de contrat où ce qui est attendu de la part de l'autre est explicité dans la mesure du possible. Je pourrai donc rester alerte, me positionner et le rappeler au cas où les demandes s'éloignent de cette entente. Je gagne à me protéger, bref. Se respecter veut aussi dire demeurer vigilant sur ce qui appartient à l'autre et le lui laisser.

Ça ne s'improvise pas

Enfin, j'ai à me préparer à chaque rencontre. Mentalement. Me décentrer de moi pour être tout disponible à l'autre. Je peux me ménager une zone, un espace, un lieu et un «moment de bulle» : que ce soit par une respiration, une musique, la visualisation d'une image, la récitation d'une prière. Je me prédispose à accueillir l'autre. C'est une terre sacrée qui va s'ouvrir devant moi, un privilège qui m'est donné. Et à la fin de la rencontre, je me prépare également à quitter l'autre et à revenir à moi, chez moi sans amener avec moi tout ce qui m'a été donné d'entendre.

Comme toute bonne chose a une fin, je dois vous saluer. Un peu frustré : je ne vous ai pas parlé de la motivation ou de notre inspiration pour accompagner, ni des approches, ni de la confidentialité, ni de la disponibilité, trop peu des attitudes propices à la confiance, ou encore de ce que l'on reçoit en accompagnant, etc. Mais voici encore un mot, celui-là portant sur l'accompagnement en formation à la vie chrétienne.

Accompagner la formation à la vie chrétienne

En formation à la vie chrétienne, nous avons des exercices de lucidité à mettre en place. Nous avons à nous laisser interpeller par ces quelques lignes, à intégrer un ou l'autre aspect dans notre apport aux personnes qui frappent à notre porte ou qui nous sont confiées. À la fois fidèles à notre «programme» et à la fois tendu.e.s vers l'autre, intéressé.e.s à l'autre, quitte à apporter des modifications au programme tout bien ficelé, trop bien ficelé. On gagne à se demander si le parcours, le programme ou l'activité est au service de l'autre, des autres. Ou si, au contraire, je m'attends à ce que ces personnes soient au service de ce que j'ai préparé. À chacune de nos interventions, cette dernière question mérite attention et pourrait demander des réajustements. Il y aura d'autres chroniques sur le site de l'OCQ qui y veilleront…

1. En 2005, j'ai obtenu un diplôme de premier cycle en coaching à l'école Coaching de gestion. École reconnue par la Fédération internationale des coaches, ICF.

Tu frappes à la porte

Martine Lebeau
Accompagnatrice spirituelle
au Centre Le Pèlerin

Tu frappes à la porte. Bien que tu sois un peu mêlée, voire tourmentée, te sentant démunie ou découragée, tu as fait le premier pas. Un pas hésitant, peut-être, mais un pas qui te met en mouvement, qui parle de ton désir d'avancer. Tu viens vers moi certaines fois avec ton lourd fardeau, peinant à le transporter. Aussi as-tu de la difficulté à nommer ton mal-être. Tu n'en peux plus de cette vie où tu se sens vide, dépréciée, nulle. Il arrive que tu ne voies pas d'issue, et cries au secours. Quelque chose en toi est brisé, meurtri, invalidant. Tu ne vois pas vraiment comment tu arriveras à t'en sortir. Embrigadée dans tout un système de fausses croyances, de limitations, tu es sur un chemin de mort, une voie qui te semble ne mener à rien. Tu es coupée de ta source de vie, ne la reconnais plus. Mais qu'y a-t-il de si fort en toi pour que, malgré la souffrance, le mal de vivre, tu te débattes et cherches un sens?

Photo : Shutterstock

Tu viens vers moi certaines fois parce que tu es un peu « dans la brume », tu cherches à voir clair, à faire du sens dans le tourbillon qu'est ta vie. Tu avais des objectifs et des projets et rien n'aboutit comme tu l'envisageais. Tu te dis menée par des pulsions, des idées qui ne semblent pas venir de toi. Tu ne te reconnais plus. Bien que tes amis t'apportent toutes sortes de solutions, elles te semblent inappropriées face à ce que tu vis. Dans notre monde de consommation et de vitesse, tu as tenté toutes sortes de voies prometteuses pour être heureuse : tu restes insatisfaite. Tu vis en marge de ta propre vie. Tu es bien entourée, mais il te semble que tu ne sois jamais vraiment écoutée… à certains moments, tu n'arrives même pas à t'entendre toi-même. Mais qu'y a-t-il de si grand en toi pour que tu sois poussée à une quête qui te dépasse, qui étancherait ta soif?

Tu viens vers moi avec tout « ça », bien sûr, mais aussi avec tout « autre ». J'entrevois chez toi un être porté par un désir de vie, un désir de se sortir de ce qui le traîne vers le bas, de quitter son chemin de mort pour avancer, pour aller vers un mieux-être, pour devenir la personne qu'elle est vraiment, telle que Dieu la souhaite : debout. Tu es une terre sacrée qui m'invite à retirer mes sandales : tu mérites respect et dignité. Quand tu frappes à la porte, ton identité profonde est bien souvent camouflée sous ces blessures et elle cherche à éclore, à venir te révéler son unicité. Bien que chaque personne ait été abîmée par la vie, tu portes en toi une identité inviolable, intouchable : c'est en avançant, doucement, délicatement, quelques fois avec des reculs, qu'au fond de toi tu la découvriras, que tu seras en mesure de la laisser être, de la laisser advenir.

Au fil des rencontres, des prises de conscience, des mouvements de l'esprit qui se vivront en toi, tu pourras déposer ton fardeau. Tu pourras ouvrir ton sac, visiter ton histoire de vie avec ses blessures et aussi avec ses bénédictions. À cause de tes blessures, mais aussi grâce à elles, tu trouveras une place, ta place, celle qui t'appartient : tu l'apercevras, l'occuperas comme toi seule peut le faire. Tu es une parole de Dieu, unique, qui ne se dira au monde que par toi. A toi de la découvrir, d'en tirer les richesses que sont les tiennes. Tu es une facette du Christ qui cherche à se donner au monde et ne peut l'être que par toi. C'est en t'ouvrant à tes faiblesses et tes limites que tu découvriras cette force qui t'habite. Elle est peut-être obscurcie pour le moment, mais une lumière est là pour t'éclairer. Quand je pose mon regard sur toi, je vois l'Esprit qui est à l'œuvre. Que tu la nommes ou non, que tu l'appelles *Dieu*, *vie*, *univers* ou autre, cette présence en toi, plus grande que toi est bien agissante. C'est ton « oui » qui te mènera à goûter à cette personne unique que tu es. Toi qui frappes à la porte, c'est aussi la porte de ton cœur que tu ouvres : la Vie en jaillira.

Quelle personne humaine? Dans quelle Église? Pour quel monde?

Résumés de témoignages
recueillis par **François Gloutnay**

Échos du colloque **du Centre Le Pèlerin (6 octobre 2019)**

Voici les réflexions de sept personnes qui ont pris part en octobre dernier, à Montréal, à un Colloque organisé par le Centre Le Pèlerin qui portait justement sur L'Église accompagnatrice. Ce rassemblement posait des questions-clés : Quelle personne humaine? Dans quelle Église? Pour quel monde?

On a dit au colloque que le Québec est l'avenir de l'Église. J'ai sursauté en entendant cela. Le Québec serait possiblement plus avancé et davantage prêt qu'ailleurs dans cet accompagnement spirituel fait par des laïcs. L'accompagnement spirituel, c'est regarder l'autre avec la loupe du cœur, marcher ensemble au rythme de l'autre, dans une conversation créatrice, dans un dialogue qui transforme, dans une présence aimante. C'est un cœur à cœur qui nous grandit mutuellement. C'est en relation que l'on est blessé. C'est en relation que l'on guérit.

France Lebeau

L'accompagnement doit être vu comme une expérience eucharistique, c'est-à-dire qu'on ne peut naître que dans la relation avec l'autre, qui consiste à se donner et à recevoir. L'Église est blessée et elle est en besoin d'accompagnement. Cela peut surprendre mais ça me rejoint. Chaque personne est un visage, un don, une Parole unique par laquelle Dieu se révèle à l'humanité. L'accompagnement est un acte de foi en l'Esprit et un acte de foi en la capacité de toute personne d'aller à la rencontre de l'Esprit. S'ouvrir à l'autre pour mieux le connaître, perdre nos peurs, particulièrement la peur des immigrants.

Louise Breton

J'ai aimé entendre qu'il nous faut s'abandonner dans la foi et dans la confiance à l'Esprit qui est présent dans toutes les relations et qui ajuste le regard porté sur toute personne dans son histoire, une histoire bénie et blessée qui devient le lieu de Dieu. J'ai été surprise en entendant que le Québec est l'avenir de l'Église. Le contexte permet d'ouvrir des possibles. Les congrégations ont aussi besoin de tenir compte de ces temps car elles font face à de gros défis.

Monique Paquette

Il faut prendre le temps. Le temps de se mettre dans une situation d'écoute profonde de ce que les gens vivent, y découvrir leurs aspirations et y découvrir l'Esprit à l'œuvre. Il faut voir les personnes comme des dons de Dieu qui me sont faits et qui sont faits à l'Église ainsi qu'à l'humanité. Comme Église, nous sommes souvent semblables à une entreprise qui possède les meilleures pilules au monde pour les maux de tête. Le problème, c'est que les personnes ont mal aux pieds ou ailleurs qu'à la tête. Ne devrait-on pas valoriser le vécu des personnes avec leurs blessures, leurs ombres, leurs «bibittes»? Leur langage et leurs sensibilités se situent souvent au niveau du cœur.

Raymond Desrochers

Il faut favoriser une culture de la rencontre. Reconnaître la réalité de la personne humaine. Car c'est dans la relation que l'on naît. Ce sera à moi de voir dans mon entourage des expressions de Dieu. Et pourquoi ne pas demander à mon employeur de considérer investir dans ses ressources humaines?

Pearl Guertin

Si l'Église se souvient qu'elle est née d'une blessure, la mort du Christ, elle ressuscite. Cette phrase me touche particulièrement. Ce Colloque alimente mon espérance en la force d'amour d'un Dieu toujours agissant à travers l'autre pour permettre à l'humain de renaître à nouveau dans le dynamisme de ses dons uniques.

Diane Marleau

Il existe un vrai besoin d'approfondir ce dont tout être humain est composé et de découvrir cette blessure que chaque être humain porte. Il en va de même pour l'Église. Tant que l'Église ne prendra pas conscience de sa blessure, elle va demeurer déphasée à l'égard de ce qui se vit dans le monde d'aujourd'hui. Plus elle s'éloigne de cette blessure, plus elle quitte sa mission première.

Pierre Guindon

Pour vous abonner **gratuitement** au bulletin électronique *Passages*,
il suffit de nous faire parvenir votre adresse courriel à : **ocq@officedecatechese.qc.ca**
On peut aussi consulter le bulletin sur Internet : **www.officedecatechese.qc.ca**
Il est aussi possible de faire un don en cliquant sur l'item : «Don à l'OCQ». Merci !