



**SOCIETE FRANCAISE DE LA CROIX-BLEUE**  
**COLLECTIF AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

**Formation des membres actifs**  
**du 16 et 17 avril 2016**

**Notre Dame de l'Hermitage – Saint Chamond**

**Synthèse terminale du thème :**  
**L'accompagnement**

## **En préalable :**

La formation des samedi 16 et dimanche 17 avril 2016, du collectif ARA qui s'est tenue à Saint Chamond était destinée aux membres actifs qui accompagnent ou sont en mesure d'accompagner des personnes nouvellement abstinente ou en recherche d'abstinence avec l'alcool.[ou tout autre produit]

Ce week-end de formation avait pour objectif d'analyser notre pratique dans les diverses démarches d'accompagnement mise en œuvre au sein des diverses sections. Au-delà de l'analyse de nos pratiques cette formation permettait de faire le point sur les différents outils utilisés.

Cette thématique de l'accompagnement s'est structurée autour de travaux de groupes et de restitution en réunion plénière pour restituer et croiser les apports de chaque groupe.

Deux groupes ont été constitués et chaque groupe a travaillé de la manière suivante :

- Des temps de travail avec une psychologue clinicienne sur l'analyse de notre pratique, les difficultés rencontrées, les problématiques qui interrogeaient les accompagnants
- Des temps de travail avec un animateur, membre actif de la Croix-Bleue sur les méthodes employées pour accompagner les personnes au regard des orientations et des outils proposés par la Croix-Bleue

Ce document qui se veut une synthèse n'est pas :

- Un compte rendu exhaustif des deux journées et ce pour deux raisons :
  - Le rédacteur faisant partie d'un des groupes de travail, s'est appuyé pour la rédaction de ce document, sur les retours synthétisés de l'autre groupe lors des restitutions en plénière.
  - Les cas pratiques soulevés lors des réunions d'analyse de la pratique ne peuvent pas être rapportés dans cet écrit pour des raisons de déontologie.
- Un document écrit objectif, le rédacteur n'étant pas en position d'observateur [en supposant qu'une position d'observateur permettrait d'avoir un regard objectif], mais étant participant et partie prenante d'un des groupes de travail.

# I - Réflexion sur l'accompagnement

Propos tenus par Philippe le dimanche 17 avril 2016

Message : « *Ne jugez pas et vous serez pas jugé* » (m7/1)

**A** première vue, ce mot d'ordre est inapplicable. En effet, sitôt que je suis avec quelqu'un, je porte sur lui un jugement de valeur. Il me plait où il ne me plait pas où encore il me plait peu. J'aime bien sa façon de chanter, de s'exprimer. Par contre je n'aime pas ses gestes, ou : je n'aime pas son regard...etc...vous savez, tous ces petits rien qui font que l'on se sent bien avec quelqu'un ou pas.

Par contre, en portant ce regard critique, sur cette personne, il ne faut pas que je m'étonne si elle fait de même à mon égard. Cela fait toujours un drôle d'effet de s'en rendre compte. Aussi je vais essayer de me présenter sous mon meilleur profil et la charmer. Il y a des chances qu'elle va faire de même...de son côté.

En un mot, si je suis prêt à passer la personne au peigne fin de mon jugement, j'ai de la peine à accepter qu'elle fasse de même pour moi.

« Ne jugez pas et vous ne serez pas jugé » qu'il disait, mais que faire pour se sentir à l'aise avec quelqu'un(e) ? Que faire pour passer, disons pour...juste, ou être reconnu comme juste ?

J'aimerais faire plusieurs remarques :

1. A la Croix-Bleue, même si nous affirmons que ne nous ne portons pas de jugement, ce dernier est souvent à fleur de peau. Comme si c'était inhérent à la nature humaine, à notre propre nature. Il faut souvent dire aux amis de prendre plus de précaution avant d'exprimer leur jugement.

Juste retour de bâton ? Pendant sa période d'alcoolisation, l'ami a encaissé de nombreuses et dures salves de critique ou jugement et les a souvent très mal vécues. Etaient-elles méritées ? Cela il le reconnaîtra plus tard, après s'en être sorti. Pourtant, il lui faut émettre des avis qui frisent le jugement sans appel comme le couperet de la guillotine, vlan, c'est tombé. Quoi faire après ?

2. Si je ne fais pas preuve d'esprit critique, je cours moi-même tous les dangers. En effet, comment être reconnu comme une personne responsable, si je n'émetts aucun avis sur ceux qui m'entourent ? Avec comme conséquence : faut-il supprimer tribunaux et prisons, si je ne veux subir ou vivre sans aucun jugement !?

Mais alors, que deviendrait notre société, sans garde-fou, sans aucune limite ? N'avons-nous pas des lois à respecter ?

3. Une société où tout le monde cesserait de se juger les uns les autres, serait ou deviendrait-elle un monde idéal ? Il nous faut être réaliste : ce monde serait utopique !!!

Pourtant il me semble important de réfléchir sur ce « qui peut être jugé ou pas ? »

Est-il possible de trouver une signification édifiante à cet adage ou bien faut-il la laisser soigneusement dans l'ombre ? Sachant que, si nous ne voulons ne pas le faire, cela nous reviendra à la figure.

4. Autre réaction. Un certain nombre de personnes pense que c'est un acte de courage que d'occulter, de nier, pour ne plus en avoir peur et la faire disparaître de sa vie, en disant « alcool plus jamais » !

Nous savons bien que de nier ou lui refuser le droit à l'existence, c'est prendre le risque de vaciller bien plus, un jour, sans raison apparente, avec fracas. Ce qui peut entraîner la mort. Nous savons que nous pouvons vivre autrement parce que nous ne sommes pas condamnés à la mort mais promis à la vie. Pour trouver ou retrouver cette vie, il nous faut nous mettre, se remettre debout, se remettre à marcher et retrouver ce que j'appelle une transcendance pour nous attirer, un but à atteindre qui soit suffisamment attirant, charpenté, construit, pour se relever, se mettre debout et aller de l'avant. Pour un croyant on pourrait parler de résurrection.

Il faut savoir dire non à l'alcool. Sachant que notre jugement est ce qu'il est, à savoir : variable, fragile parfois, tout en espérant que nous serons assez fort pour le maintenir ! Par contre si nous nous croyons parfaits, notre propre imperfection devient vite insupportable. Nos défauts ou nos fautes deviennent comme des pierres qui tombent ou nous écrasent. Celles-ci peuvent nous entraîner vers la mort ou peuvent nous aider à réfléchir et à aller de l'avant. Encore une histoire de jugement.

Mais revenons à notre adage et à son maître mot : JUGEMENT

Jugement vient du grec : juger = Krino. Il veut dire, « *diviser, discriminer* », d'où « *juger, faire tomber un jugement sur...* ». Remarquons que du mot krino, découle le mot krisis (crise). Il signifie aussi « faire preuve d'esprit critique » et par là chercher à provoquer une crise chez l'autre. Ce n'est pas rien. Un exemple : il est intéressant de se souvenir que l'on signale à ceux qui sortent de cure, « *attention à l'ami qui te veut du bien en t'invitant à venir boire un verre avec lui, pour fêter ta guérison, puisque tu sors de clinique de soin.* » Il veut provoquer la crise...qui te feras chuter.

Remarquons que dans notre adage, il y a un 2<sup>ème</sup> juge, dans sa deuxième partie : « *afin de ne pas être jugé.* ». Par qui, comment ? Ne pas être jugé par autrui pour qu'en retour autrui ne me juge pas. Ou bien il conviendrait de ne pas juger autrui pour que l'on (On : une instance supérieure ? Dieu ? ) ne me juge pas.

Il faut se dire que ce serait formidable un monde où personne ne jugerait ou ne serait jugé ? Même si je crois que cela est possible, je penche plutôt pour un autre sentiment. Intimement je me dis que cela donnerait un monde utopique, donc un monde irréalisable... et pourtant, ce monde est envisageable... n'avons-nous pas des lois qui nous régissent et que nous respectons plus ou moins ?

Or, s'il nous est impossible de ne pas juger nos concitoyens, il est important de connaître nos limites. Je peux, certes, juger l'autre mais il me faut savoir et lui faire savoir que mon jugement n'est jamais définitif ou dernier. Il y a toujours un moyen de m'améliorer, de s'améliorer et une marge d'erreur dans mon appréciation, ma critique et mon accueil... Il y a toujours une porte de sortie, mon jugement à son égard n'est jamais que provisoire.

Lorsque, au départ, il a signé un engagement, s'il ne l'a pas respecté, on ne lui dit surtout pas : t'as pas respecté ton engagement, t'as fauté, t'es foutu, mais bien plutôt « *allez viens, on remet les compteurs à zéro* » ce qui veut dire « on efface, mais on réfléchit toi et moi sur ce qui s'est passé et l'on reconstruit un nouveau projet. ». Mon jugement ne sera jamais définitif. Il est important de se le dire et de réfléchir sur cette nouvelle possibilité.

De plus étant chrétien, je peux dire qu'avec Jésus, celui auquel je fais référence, ce monde est en marche. Ceci parce qu'il nous a laissé un certain nombre de paroles qui font sens et ont influé notre vie en société. Ces paroles entrent en harmonie avec nos lois civiles. Lois qui souvent ont été inspirées par la parole biblique.

Ainsi, étant au bénéfice des paroles de Jésus et de ce qu'il a fait : non seulement pour moi, mais aussi pour celui qui est en face de moi. Car, il a été jugé définitivement pour moi et les autres, donc pourquoi exercerais-je un jugement définitif puisque cela a été fait ! Cela, je ne dois jamais l'oublier. Cela relativise ma position. Ma réponse et ma parole ne peuvent pas prendre ce ton cassant qui juge l'autre et qui lui fait penser ceci « *pour moi, c'est foutu, ils ne voudront plus me recevoir ou m'accompagner.* ».

Dieu, lui ne met aucun obstacle devant nous. Le péché, en réalité n'est pas tant de faire une faute morale que de s'arrêter. Il faut toujours avancer, grandir, progresser, en allant vers le Christ, pour le croyant, pour ceux qui croient en autre chose, garder en ligne de mire ses propres références philosophiques, morales, idéologiques...

Alors ? Ne jugez pas ? La question reste ouverte. Il faut travailler sur nous-mêmes pour nous sentir à l'aise avec cette parole.

Je vous laisse un outil que l'on attribue à Socrate, philosophe athénien du 4<sup>ème</sup> siècle avant J-C : les trois filtres.

Socrate pose ce problème et le résout à sa manière en nous contant ceci : les « 3 filtres ». Socrate y parle de médisance, mais nous ne sommes pas loin du jugement.

On raconte que Socrate avait trouvé une stratégie intéressante pour éviter de prêter l'oreille à des médisances. Un jour, quelqu'un vient le trouver et lui dit :

« - sais-tu que j'ai appris une nouvelle qui concerne ton ami ?

-attends un instant » répond Socrate,

« -avant de transmettre une nouvelle, je voudrais qu'elle passe par le test des trois filtres.

1 : tout d'abord celui de la vérité : as-tu vérifié si ce que tu me racontes est vrai ?

- Non je l'ai seulement entendu dire

2 : alors prenons le deuxième filtre, celui de la bonté : ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est ce quelque chose de bien ?

- Non pas du tout, il paraît qu'il a mal agité !

- Ainsi, tu veux me raconter de mauvaises choses sur mon ami et tu n'es même pas sûr que ce soit vrai

3 : il reste le troisième filtre : celui de l'utilité : est-ce utile pour moi de savoir ce qu'a fait mon ami ?

- Pas vraiment

- -alors, conclut Socrate, si ce que tu veux me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, pourquoi me le faire savoir ? Et toi aussi tu ferais mieux de l'oublier. »

Que de proximité entre adage et notre histoire. L'on pourrait continuer en les comparant, ou en les confrontant à nos propres avis !!! D'ailleurs qu'en pensez-vous ?

Autre parole qui aurait pu servir pour mon message :

**« Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère et ne remarques-tu pas la poutre qui est dans ton œil ? » (Matt 7/3-5)**

## II - Bien accompagner ?

### [Recueil des apports avec la psychologue clinicienne]

**A**vant d'accompagner une personne, il y a d'abord l'accueil que l'on propose à cette personne au sein des différents groupes. Cet accueil est ouvert, amical et sympathique. L'accueil est le premier temps ou le premier contact qui va permettre d'instaurer une relation de confiance. L'accueil peut s'effectuer de différentes manières :

- Par le téléphone
- Par la rencontre avec un des membres du groupe
- Par la venue lors d'une réunion de groupe

L'accueil est le temps qui va permettre d'instaurer une relation de confiance, il faut donc être attentif à ce que l'on va dire et la manière dont on va le dire. Les mots sont importants et porteurs de sens. Il faut bien être attentif à cette phase d'accueil et « ne pas faire peur » lors de ce temps.

Passée la phase d'accueil, vient le temps de l'accompagnement. Dès lors se pose rapidement la question : comment accompagner ?

#### Quelques principes et rappels qui font consensus :

- Faisons attention aux présupposés et aux certitudes que nous pouvons déployer. Pour accompagner une personne il n'y a pas de savoirs préalables.
- Quel que soit notre expérience on ne peut pas être à la place de quelqu'un. Mais de sa place avec une écoute active on peut comprendre ce que ressent une personne
- Accompagner une personne c'est être à côté d'elle et la seule certitude que nous pouvons poser est que nous serons présents pour accompagner la personne. L'accompagnement repose sur sa fiabilité dans la durée.
  - Fiabilité des engagements
  - Dans la démarche d'accompagnement, il peut y avoir la rechute. La rechute de l'accompagné peut-être démobilisante pour l'accompagnant. Pourtant l'accompagné doit pouvoir compter sur l'accompagnement même en cas de rechute.
  - La rechute est un risque qui fait partie de l'accompagnement et de la trajectoire d'une personne c'est l'abstinence
- Nous accompagnons la personne telle qu'elle est avec ce qu'elle est et non avec ce que nous sommes.
  - La personne accompagnée est dans une souffrance, elle est dans l'être.

- Quand on est accompagnant on utilise ses compétences, nous sommes dans le faire et il y a nécessité à mettre une distance avec ses propres ressentis.
- L'accompagnement repose sur l'échange
  - L'échange peut-être large. L'accompagnement est un espace et un temps ou la personne peut s'exprimer. Cette expression peut aller bien au-delà de la problématique alcoolique.
  - Si la personne n'aborde pas le sujet de l'alcool, on ne l'aborde pas.
- L'accompagnement repose sur l'écoute.
  - L'écoute demande de la disponibilité
  - L'écoute peut-être fatigante, elle épuise nerveusement
- L'accompagnement exige de la disponibilité de la part de l'accompagnant mais il faut faire attention :
  - Nous ne sommes pas disponibles 24h/24, ni corvéable ou « sollicitable » à tout moment
  - Il faut poser un cadre pour l'accompagnement. Le cadre est sécurisant pour l'accompagné – il connaît « les règles du jeu », on lui délivre le « mode d'emploi » de l'accompagnement. Le cadre est protecteur pour l'accompagnant qui pose le cadre en fonction de ses propres limites.
  - Notre seuil de tolérance varie et parfois il atteint ses limites. Il faut penser en amont à des relais possibles.
- L'accompagnement c'est de la transmission
  - Dans un premier temps le témoignage n'a de valeur que pour celui qui le raconte. Dans un deuxième temps le témoignage n'a de valeur que parce qu'il signifie et représente et dans un troisième temps le témoignage est un élément aidant dans la démarche d'accompagnement.
  - Attention ce que notre témoignage ne soit pas un élément nous permettant de nous mettre en « représentation ».
- L'accompagnement s'inscrit dans une temporalité
  - Qui respecte le rythme de l'accompagné, trop souvent nous voudrions accélérer le rythme de l'histoire

L'accompagnement c'est une relation qui soutient, aide, accompagne l'accompagné. Cette relation demande de l'empathie et ne demande pas de la « fusion ». Il convient donc régulièrement de s'interroger sur la nature de la relation que nous construisons avec l'accompagné. Dès lors une question se pose : comment est soutenu l'accompagnant ?

L'analyse de la pratique avec un professionnel est un outil qui peut être utilisé...quand on a les moyens. La tenue d'une réunion régulière des accompagnants peut-être un espace de soutien aux accompagnants.

Cette réunion pourrait se structurer autour des items suivants :

- Rappel du cadre – avec les principes éthiques
- Regarder les accompagnements sous engagements écrits
- Regarder les accompagnements sans engagements
- Pour les deux types d'accompagnements
  - Echange sur la pratique, les avancées, les problématiques
  - Analyse et repérage quand « cela patine » - proposer des relais
- Faire le point sur les « perdus de vues »
  - Stratégies à mettre en œuvre pour aller à la pêche

## II – Comment accompagner ?

### [Recueil des documents de l'animateur Croix-Bleue]

L'accompagnement se structure avec des outils. La Croix-Bleue en propose, mais comment sont utilisés les outils au sein des sections, comment dans la pratique d'accompagnement chacun s'approprie les outils. Dans la durée, existe-t-il toujours une « méthode » Croix-bleue par une utilisation commune des outils ?

C'était l'objectif de cet atelier. Refaire le point sur les outils proposés et croiser les pratiques sur les manières dont chacun actionne et met en œuvre les outils.

Pour ce faire nous sommes partis des questions suivantes pour échanger sur les outils :

- Les accompagnements sous engagement
- Les accompagnements sans engagement
- Les personnes qui viennent nous voir plus ou moins régulièrement et avec qui nous sommes en lien.
- Les « perdus de vues » avec qui nous pourrions éventuellement reprendre contact

#### Quelques principes qui font consensus :

Poser un cadre qui repose sur la confiance, respectueux de la personne, qui associe bienveillance et discrétion absolue.

L'objectif est de partager ses expériences pour être, au final, plus à l'aise dans ses propres accompagnements.

Il ne s'agit pas de dire « untel fait bien ou mal » [pas de jugements de valeurs] ou encore de donner des conseils

- Il faut développer une écoute active, et comprendre ce qui se « joue » dans la relation.
- Une attitude empathique est nécessaire ; il faut être attentif à la juste distance dans la relation et ne pas glisser sur une relation « fusionnelle »
- Tout accompagnement s'effectue en tandem pour faciliter les relais et éviter une relation duale.

L'accompagnant parle de ses accompagnements, il faut créer des espaces où ce dernier peut dire comment l'accompagnement se déroule et où il peut exprimer ses ressentis.

- Il faut pouvoir repérer l'accompagnant quand il éprouve des difficultés ; s'il le demande il faut être en capacité de l'aider dans sa tâche.

L'accompagnement n'est pas l'affaire d'une ou deux personnes. C'est une action commune qui se développe tous ensemble afin d'aider au mieux les amis qui nous font confiance.

*« Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à la place. C'est être à côté. »*

de Joseph Templier (Prêtre, ancien directeur de "Panorama")

## **1. Définir l'accompagnement**

- C'est cheminer à côté, à la même vitesse.
- C'est prendre en compte: la personne dans sa dépendance et sa souffrance.

## **2. Les outils universels**

- **L'écoute**

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être encore jamais donné : De l'attention, du temps et une présence fraternelle.

- **La parole**

Elle n'est véritablement utile qu'à l'intérieur d'une Ecoute dite « Active et Bienveillante »  
Certains mots sont importants et les personnes s'en souviennent toute leur vie Mais, il faut faire attention aux mots que nous utilisons

- **L'empathie**

L'empathie consiste à saisir avec autant d'exactitude que possible, les références internes et les composantes émotionnelles d'une autre personne et à les comprendre comme si l'on était cette autre personne – [Carl Rogers]

Attention : pour certains, Écouter l'autre pour se mettre à sa place (tout en restant soi-même) est un leurre. Se mettre à la place de l'autre, ne peut permettre de le comprendre.

L'empathie c'est ressentir et accueillir les émotions de l'autre pour tenter de les comprendre

## **3. Les outils individuels**

- **Le téléphone**

C'est plus un moyen de contact plus que de conversation. Nous pouvons donc en user sans en abuser !

- **internet**

Nous communiquons aussi beaucoup au travers des réseaux sociaux, par sms, c'est-à-dire sans la vision ni la voix.

On peut aussi le faire par visio (Skype), c'est déjà mieux, mais il reste une distance qui peut permettre de se sentir protégé, mais qui manquera toujours de chaleur.....

- **la rencontre**

N'oublions pas que quand nous allons voir quelqu'un, nous allons aussi être vus. Et si nous entrons dans l'intimité, la respecter.

- **L'engagement d'abstinence**

Prendre le temps de le présenter. Le proposer mais pas l'imposer.

Quand ? Où ? Comment ?

Qui le remplit?, Le motif de la signature, Sa durée, Sa continuité dans le temps.

La reconsommation : c'est la Spécificité de l'accompagnement Croix Bleue. Il est le cadre de l'accompagnement.

Il concrétise la mise en route. Il est le reflet des victoires et des difficultés.

Il est le lien avec l'équipe de membres actifs.

## **4. Les outils collectifs**

- **Les réunions**

Elles sont indispensables à un bon accompagnement.

Elles vont permettre : d'accueillir l'autre, d'apprendre à s'exprimer, "apprendre à écouter, de confronter ses idées, de trouver sa propre solution.

- **Le témoignage**

Nous avons le privilège de pouvoir le faire : alors, profitons-en !

Il va servir à : mettre des mots sur notre vécu, partager des moments forts, positiver, montrer le « C'est Possible ».

- **Les rencontres**

Elles sont nécessaires pour se donner une idée de la Croix Bleue. Elles créent une émulation, une dynamique entre les Sections. Elles permettent de se former.

- **Les fêtes et les rituels**

C'est la preuve que l'on peut marquer les moments de vie importants, s'amuser sans Alcool.

Elles renforcent la cohésion de la Section dans un travail d'équipe.

## **5. Les autres outils**

- **LA SPIRITUALITE**

C'est croire à quelque chose qui nous dépasse et nous transcende (Esprit), C'est ce qui peut donner du sens à la vie.

- **L'AIDE DE DIEU**

Ce n'est qu'une des formes de la Spiritualité. Pour la Croix Bleue, c'est avoir des valeurs chrétiennes. C'est croire que DIEU peut nous aider dans notre réflexion pour vivre mieux.

- **LE PROJET DE VIE**

Il est indispensable pour donner un sens à notre Avenir

En guise de conclusion du travail de cet atelier, nous pouvons affirmer que les principes suivants font sens à la Croix-bleue :

L'accompagnement c'est faire avec :

- Ce qui sous-tend : ne pas faire sans l'autre et ne pas faire à sa place.

L'accompagnement ne se fait pas seul, il concerne l'ensemble des membres actifs de la section

- Il y a un travail en tandem et en appui du tandem il y a les membres actifs.

L'accompagnement c'est aider l'autre à trouver son chemin

- A partir de ce qu'il est, en respectant son « trajet de vie »
- Ce qui sous-tend que nous sommes attentifs à ne pas délivrer de conseils et /ou des solutions toutes faites ?

*Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts.*

*Isaac Newton*

*Nous sommes des passeurs*

Synthèse effectuée par Frédéric BLASER secrétaire de la section de VILLEURBANNE

VILLEURBANNE le 25 mai 2016