

Relation d'aide par l'ANDC® VS Psychologie/Psychothérapie

Nous appelons la limite que nous ne franchissons pas et qui se situe entre la relation d'aide et la psychothérapie : **Le point de bascule.**

La personnalité se construit autour d'un « **noyau dur** » qui se manifeste par une **rigidité des fonctionnements défensifs** (nos réactions à nos déclencheurs de malaises, de nos souffrances...). Cette rigidité est occasionnée par l'intensité de la souffrance que la personne ne pourrait supporter si elle est amenée à y toucher au risque de fragiliser la personne de l'aidée. C'est le cas pour les individus atteints de troubles de la personnalité, ou, d'une manière plus générale, toute personne qui aurait un fonctionnement défensif important et récurrent dans une zone particulière de son psychisme et qui aurait des difficultés importantes à accueillir son vécu souffrant, à se responsabiliser, qui a une image de lui-même qu'il refuse de changer, une introjection sur laquelle est construite sa personnalité, une incapacité à créer une relation authentique ou un transfert avec l'aidant qui ne se dénoue jamais.

Nous ne travaillons pas avec ces cas et nous devons les référer à un psychologue ou à un psychothérapeute pour ces aspects. Nous ne travaillons pas non plus avec les éléments et les situations liées au passé. Et enfin, nous ne faisons pas de liens entre les difficultés présentes du clients et ses expériences passées et nous évitons absolument l'identification de la personne à ses blessures.

C'est tout le travail que nous faisons dans l'ici-maintenant de la relation qui est mis en lumière, avec comme visée principale d'accompagner l'aidé dans les étapes du **processus de changement créateur*** selon l'ANDC® et l'importance du passage à l'action créatrice.

Nos « fondamentaux » sont : **écouter, accueillir, refléter l'émotion dans la juste intensité, montrer et nommer les besoins du client, faire des OOP (observations objectives précises), refléter le degré d'estime de soi, refléter le fonctionnement relationnel, aider à identifier sa responsabilité, relever des pistes de solutions, ses ressources, ses émotions agréables sans mettre systématiquement l'emphase sur les émotions souffrantes, discerner l'imaginaire de la réalité, apprendre au client à mettre en œuvre des mécanismes de protection.** Autant d'éléments qui permettent à l'aidé d'évoluer dans les étapes du changement créateur et à aller vers plus d'autonomie et de responsabilité dans sa vie sans pour autant basculer dans la psychothérapie.

Avec nos clients, **nous ne creusons pas dans l'inconscient et nous ne faisons pas remonter ce qui est refoulé** au risque de basculer au delà de la limite de notre champs de pratique.

Par contre, nous pouvons travailler avec le **préconscient**, c'est-à-dire **tout ce que le client sait de lui et qu'il n'est pas en mesure de verbaliser.** Nos reformulations, dans le présent, auront notamment alors une valeur « éducative » pour lui apprendre à nommer son vécu et son fonctionnement relationnel satisfaisant ou insatisfaisant, avec, comme impact, de le valider également dans ce qu'il sait de lui et qu'il reconnaît.

L'accent est mis sur la reformulation dans le présent de ce que le client dit au passé, et toujours avec sensibilité et empathie dans l'ici-maintenant de la relation. Notre but, ici, est de guider l'aidé(e) vers:

- l'élaboration de nouvelles stratégies relationnelles satisfaisantes,
- d'améliorer ses compétences en matière de communication authentique,
- de solliciter ses ressources pour récupérer son pouvoir sur lui et sur sa vie.

Autant d'éléments qui constituent les étapes du processus de changement créateur pour le mener vers la satisfaction de ses besoins.

La visée principale de notre approche n'est donc en aucun cas de faire un traitement psychologique et psychothérapique et nous ne focalisons pas sur le passé mais uniquement sur le présent dans la relation, avec comme objectif de guider l'aidé dans le processus de changement créateur vers le passage à l'action créatrice.

La visée principale est d'aider le client à se propulser vers l'avant.

Nous n'ignorons pas les blessures et nous aurons toujours à les accueillir et les accepter sans toutefois tomber dans la complaisance, c'est-à-dire à l'identification de la personne à la blessure. Le rapport au passé est également ajusté par le sens de sa reformulation qui doit ramener au présent par l'émotion vécue dans l'ici-maintenant de la relation. Nous portons notre attention au respect du rythme du client tout en aiguisant notre sens du discernement. Et enfin, nous ne faisons absolument pas de liens entre les difficultés du client et ses expériences dans le passé.

* **Le processus de changement créateur** selon l'ANDC® :

La prise de conscience > L'acceptation > La responsabilité > L'expression > L'observation > Le choix des mécanismes de protection > Le passage à l'action créatrice.