

LES CONFÉRENCES FICTIVES

L'AIDE INFLIGÉE

QUAND LE SOIN
DEVIENT COUP —
ET L'ART DE TENIR
LA PLACE PLUTÔT
QUE DE LA PRENDRE



Les conférences fictives...

L'AIDE INFLIGÉE

Quand le soin devient coup, et l'art de tenir la place plutôt que de la prendre

Ouverture : un soupçon

Je voudrais vous parler, ce soir, d'un soupçon.

Non pas le soupçon d'aider *mal*, celui-là nous le connaissons tous, il nous accompagne chaque jour, et c'est même un bon compagnon. Je veux parler d'un soupçon plus dérangeant : celui d'aider *bien*, et de nuire par cela même.

Nos métiers, l'entraînement, la préparation mentale, le soin, l'éducation, le travail social, reposent tous sur un présupposé que nous n'examinons presque jamais : que l'aide serait, par nature, un bien. Aider semble se placer d'emblée du bon côté de toute évaluation morale. Le soupçon, dès lors, ne porte jamais sur l'aide elle-même. Tout au plus sur ses ratés. Une aide insuffisante. Mal ajustée. Arrivée trop tard.

Or je voudrais vous soumettre un constat que l'analyse conceptuelle et l'expérience clinique, chacune de son côté, finissent par rejoindre. Un constat plus inconfortable : une aide réellement prodiguée, sincèrement bienveillante, techniquement compétente, peut produire l'effet exactement inverse de celui qu'elle vise. Elle peut diminuer celui qu'elle prétend grandir. Installer la dépendance là où elle promettait l'autonomie. Confirmer l'incapacité au moment précis où elle prétend la corriger.

C'est ce point de bascule que je voudrais nommer avec vous. Je l'appelle : **l'aide infligée**. Précisons tout de suite ce que ce concept n'est pas. Il ne désigne pas une défaillance de l'aide. Il désigne une réussite qui nuit, une assistance qui atteint sa cible, et qui blesse par cela même qu'elle réussit. Et si je le porte devant vous, ce n'est pas comme une curiosité philosophique. C'est comme un outil de discernement clinique. Une grille pour relire notre propre posture. Un miroir, aussi, que je me tends d'abord à moi-même.

L'oxymore fondateur

Prenons le mot au sérieux. « Infliger » vient du latin *infigere* : frapper contre. On inflige une peine, une punition, une blessure, une défaite, une humiliation. On inflige une violence. « Aider », à l'inverse, devrait soulager. Accoler ces deux termes, ce n'est pas chercher la provocation ; c'est nommer, aussi précisément que possible, le lieu exact où le soin devient coup - où le geste qui prétend relever, rabaisse.

L'oxymore n'est donc pas une figure de style. Il pointe une structure réelle : celle d'un geste dont le contenu se dit bienveillant, mais dont la forme fonctionne comme une violence. Alors définissons. **L'aide infligée est une assistance réellement prodiguée** - intention bienveillante, geste effectif, service rendu - **mais qui, du point de vue de celui qui la reçoit, fonctionne comme une contrainte, une dépossession, une violence.** Et je veux insister, car tout se joue là : ce n'est pas *malgré* son caractère d'aide qu'elle nuit. C'est *en tant qu'aide*.

Son signe minimal est double. Une aide qui n'a pas été demandée. Ou bien une aide qui, demandée, a été rendue sous une forme qui dépossède le demandeur de sa propre puissance d'agir. Retenez ces deux signes : nous ne cesserons d'y revenir.

Ce que l'aide infligée n'est pas

Pour situer ce concept, il faut le distinguer de quatre voisins avec lesquels on le confond volontiers. Prenez-les comme quatre balises :

Ce n'est pas la maltraitance. La maltraitance ne se donne pas comme un soin ; personne ne la confond avec de l'aide. L'aide infligée, elle, se présente et se vit, du côté de l'aidant, comme une aide. C'est toute sa perfidie.

Ce n'est pas l'aide inefficace. L'aide inefficace rate sa cible sans nuire ; elle passe à côté. L'aide infligée, elle, fonctionne. Et c'est précisément son bon fonctionnement qui est le vecteur du dommage.

Ce n'est pas l'aide contrainte, au sens où Guy Hardy l'a décrite : cette aide mandatée par une autorité judiciaire ou administrative, que l'usager n'a pas choisie. L'aide infligée est plus large, et plus insidieuse. Elle n'exige aucun mandat. Elle opère dans les liens privés - le couple, la famille, l'amitié, la pédagogie, l'accompagnement sportif.

Et ce n'est pas, enfin, la sollicitude, le *care*.

Se soucier d'autrui est une disposition éthique légitime, précieuse même. Mais elle bascule en aide infligée à l'instant où elle se substitue à la demande, et capte la puissance d'agir de celui dont elle prétend prendre soin.

Le pivot : la demande

Vous avez remarqué que le même mot est revenu, plusieurs fois : la demande. C'est le pivot de tout mon propos. Ce qui sépare l'aide légitime de l'aide infligée, ce n'est ni l'intention, ni l'utilité. C'est la demande.

Une aide demandée s'inscrit dans une réciprocité minimale : l'autre a reconnu un manque, ouvert un espace, autorisé l'intervention. Il demeure sujet de sa requête. L'aide infligée, elle, précède la demande, ou l'ignore. Elle procède du désir de l'aidant, de sa

lecture de la situation, de son besoin d'être utile — parfois d'une injonction institutionnelle. Le destinataire cesse alors d'être le sujet d'une demande pour devenir l'objet d'une bienveillance qui le déborde.

Ne voyez surtout pas dans la demande une simple formalité. Elle est l'acte par lequel un sujet reconnaît son manque et s'ouvre à l'autre. La devancer, c'est court-circuiter le mouvement même par lequel il se serait mis en route.

Convoquer quelques témoins

Ce concept a ceci de particulier qu'il est surdéterminé. Il croise l'anthropologie, la sociologie, la pédagogie, la psychanalyse, la psychologie, la critique des institutions, la philosophie. Cette convergence n'est pas un hasard : elle signale que l'aide infligée touche à une structure profonde du lien humain. Je ne vous imposerai pas, le mot est choisi, la bibliothèque entière. Mais laissez-moi convoquer quelques témoins.

Le premier est Marcel Mauss. Dans l'Essai sur le don, il établit que le don n'est jamais gratuit : il appelle un contre-don, et celui qui ne peut rendre demeure en position d'infériorité. Le don oblige. Paul Fustier a porté cette logique au cœur du travail social : la dette, le don, le contre-don y sont des dimensions actives, et le don peut devenir une arme, parce qu'il enferme l'autre dans la position du redevable. L'aide infligée, dans ce cadre, c'est un don qu'on ne peut ni refuser ni rendre. Une asymétrie figée.

Le deuxième est Pierre Bourdieu. La violence symbolique, c'est cette violence douce, méconnue comme telle, parfois consentie par celui-là même qui la subit, parce qu'il en a intériorisé les catégories. Or aider, c'est poser sur l'autre un regard qui le constitue comme ayant besoin d'aide. L'aide diagnostique : elle énonce « tu ne peux pas, tu as un problème, tu es fragile », et elle se voit confirmée par le fait même qu'elle s'exerce.

Le troisième, je l'aime particulièrement : Jacques Rancière, et *Le Maître ignorant*.

Le maître qui explique, dit Rancière, pose l'inégalité des intelligences comme préalable, et la reconduit indéfiniment. Il a structurellement besoin de l'incapable pour exister comme capable. L'explication « abrutit » là où elle prétend instruire, parce qu'elle installe la dépendance au maître. À quoi Rancière oppose l'émancipation : faire l'hypothèse que l'autre peut, et tenir cette hypothèse, même quand on ignore comment il y parviendra. Gardez cette phrase : nous y reviendrons à la fin.

Le quatrième est Donald Winnicott. Il distingue le *holding* - l'environnement qui tient, qui maintient un cadre où le geste spontané du sujet peut se déployer - de l'*impingement*,

l'empiétement : l'environnement qui s'impose avant le geste, et contraint le sujet à une existence réactive plutôt que créatrice. Je le dirai d'une formule : l'aide suffisamment bonne *tient* ; l'aide infligée *profite*.

Deux psychologues, ensuite, qui se répondent. Martin Seligman a décrit l'impuissance apprise : l'organisme qui éprouve de façon répétée l'inefficacité de ses actions finit par cesser d'agir, même quand l'action redeviendrait efficace. Albert Bandura a montré l'inverse : le sentiment d'auto-efficacité, la croyance en sa capacité à produire des effets, est un déterminant majeur de la performance et de la persévérance. Entendez la conséquence : une aide systématique, qui retire au sujet l'expérience de l'efficacité de ses propres actions, sape l'auto-efficacité et peut produire de l'impuissance apprise. C'est-à-dire l'exact contraire de ce que la préparation mentale prétend nourrir.

Le témoin le plus incisif est peut-être Ivan Illich. Les professions de service, dit-il, produisent les besoins qu'elles prétendent combler. Elles « désactivent » en monopolisant la définition du besoin et sa satisfaction. Un dispositif d'aide peut ainsi convertir une autonomie en dépendance au service. Retenez-le : nous verrons qu'il vise aussi, potentiellement, nos propres dispositifs.

Deux philosophes pour la généalogie de la sollicitude. Nietzsche voyait dans la pitié une manière sournoise d'exercer une supériorité : se pencher sur celui qui souffre, c'est se placer au-dessus de lui. Et Foucault a décrit le pouvoir pastoral, la sollicitude comme modalité du gouvernement des conduites, le soin comme prise : le berger veille sur chaque brebis pour mieux conduire le troupeau.

Puis Stephen Karpman, et son triangle dramatique : Sauveur, Persécuteur, Victime. Le Sauveur secourt sans qu'on le lui demande — et glisse fatalement vers le Persécuteur (« je me décarcasse et tu n'en veux même pas ») ou vers la Victime (« on n'est jamais reconnu »). Le Sauveur a besoin de victimes pour exister. Il n'éteint pas le manque : il l'entretient.

Et je garde pour la fin celui qui nous donnera notre boussole : Spinoza.

Dans l'*Éthique*, tout être s'efforce de persévérer dans son être — c'est le *conatus*. Ce qui augmente sa puissance d'agir est joie ; ce qui la diminue est tristesse. Le critère est tranchant, et il traversera tout le reste de mon propos : aider suffisamment bien, c'est augmenter la puissance d'agir de l'autre ; l'aide infligée, c'est la diminuer — tout en s'en attribuant le mérite. Le *conatus* de celui que j'accompagne est, à chaque geste, soit relancé, soit capté.

Les sept mécanismes de bascule

L'aide ne devient pas infligée par accident. Elle bascule par des opérations identifiables ; en reconnaître la phénoménologie permet de les repérer avant qu'elles ne produisent leurs effets. J'en distingue sept. Je vous les nomme, et pour chacun je vous donne une scène de haut niveau. Vous verrez : vous les reconnaîtrez toutes.

Un. La substitution, faire à la place.

Prescrire la solution empêche l'auto-organisation ; on ferme l'espace d'exploration perceptivo-motrice où le geste juste aurait pu émerger.

Un entraîneur voit un grimpeur peiner sur une section. Aussitôt, il lui dicte la « bonne » méthode : placements de pieds, séquence de prises. Le grimpeur reproduit une solution empruntée, ajustée à la morphologie d'un autre. Elle tient à l'entraînement, puis se délite en compétition, sous la fatigue et le stress, faute d'avoir été découverte et stabilisée par son propre système. On lui a donné la réponse, et retiré le problème : c'est-à-dire le terrain même de l'apprentissage.

Deux. Le devancement, aider avant la demande.

Aider avant la demande prive l'autre de l'épreuve dont il avait besoin, et viole son temps propre, sa durée.

Un préparateur mental perçoit la nervosité pré-compétitive d'une athlète. Il lui impose d'emblée un protocole de respiration et de relaxation, avant même qu'elle ait identifié ni nommé sa difficulté. Elle apprend à dépendre d'un dispositif externe, au lieu d'apprendre à lire et à réguler son propre niveau d'activation. La compétence d'auto-régulation, qui se construit précisément dans la traversée de l'inconfort, est escamotée.

Trois. L'empiétement, remplir le vide.

L'aide infligée remplit l'espace que l'autre aurait dû habiter, et le contraint à réagir plutôt qu'à initier. C'est le contraire du holding.

Un accompagnant remplit chaque silence de la séance par une interprétation, un conseil. Le vide où la pensée propre de l'athlète aurait pu émerger ne s'ouvre jamais. Sollicité de réagir en permanence, le sujet n'a plus l'espace d'initier son propre mouvement.

Quatre. La disqualification, le regard qui constitue le manque.

L'aide non sollicitée signifie, qu'on le veuille ou non, que l'autre n'aurait pas su faire seul. Elle court-circuite ses ressources au lieu de les solliciter.

Inscrire un athlète dans un programme d'habiletés mentales « parce qu'il craque sous la pression » peut transformer une difficulté ponctuelle en identité. L'étiquette de « fragile mentalement », une fois posée et institutionnalisée, devient une prophétie autoréalisatrice : l'athlète intériorise le verdict, et organise sa conduite autour de lui.

Cinq. La dette, l'obligation muette.

Le don qui ne peut être rendu installe une obligation silencieuse, une infériorité durable.

Un entraîneur a massivement investi - temps, ressources, réseau - dans la carrière d'un athlète. Le jour où celui-ci aspire à plus d'autonomie, change de structure, conteste une décision, surgit la formule terminale : « après tout ce que j'ai fait pour toi ». Le don, devenu créance, convertit la reconnaissance légitime en sujétion.

Six. La dépendance, la nécessité fabriquée.

En faisant à la place, on prive l'autre de l'occasion d'apprendre, de se tromper, de se constituer comme agent. Le dispositif d'aide se rend alors indispensable.

Un athlète finit par ne plus pouvoir entrer en compétition sans la présence de son préparateur, sans le rituel exact, sans le mot d'avant-match. Loin de s'être rendu superflu, le dispositif a fabriqué le besoin qu'il prétendait traiter.

Sept. La projection, l'aveuglement à l'altérité.

Aider sans écouter la demande, c'est souvent imposer son propre modèle de ce qui serait bon. Donc ne pas voir l'autre réel.

Un préparateur impose une technique d'imagerie visuelle qui lui a réussi, à lui, ou qui a réussi à un précédent athlète — sans percevoir que celui qu'il accompagne fonctionne sur un autre mode, ou vit cette imagerie comme une intrusion. Il pose devant lui un autre conforme à l'idée qu'il s'en fait. Il est aveugle à l'altérité.

Le double lien, et le procès en « résistance »

Il faut maintenant nommer ce qui rend l'aide infligée si difficile à contester. L'asymétrie qu'elle installe rend le refus presque impossible. Refuser, c'est apparaître ingrat, « résistant », « dans le déni ». Un double lien se referme : il faut accepter, sous peine d'être disqualifié comme récalcitrant ; mais accepter, c'est ratifier sa propre incapacité. D'où une inversion que je vous demande de méditer. La « résistance » que l'aidant croit observer est souvent le seul nom qu'il sait donner à une protestation légitime contre l'intrusion. Avant d'interpréter un refus d'aide comme un déni, une immaturité, une opposition, examinons s'il ne constitue pas la défense d'un fonctionnement propre — c'est-à-dire l'indice que l'aide a basculé du côté de l'effraction.

Une jeune athlète décline les séances de préparation mentale rendues obligatoires par sa structure. Lue comme « manque de sérieux », cette conduite est sanctionnée. Relue comme protestation contre une aide non demandée et disqualifiante, elle devient un précieux indice diagnostique : le dispositif a empiété.

Ce que cela change pour la préparation mentale

D'abord, une articulation qui m'est chère : le *biais fatal* et le *biais vital*.

Le biais fatal, c'est la tendance à vouloir supprimer tout ce qui menace : le manque, le doute, l'angoisse, la perte. L'aide infligée en est l'expression typique déguisée en bienveillance. Elle protège l'autre de ce qui, précisément, l'aurait fait vivre. Le biais vital, à l'inverse,

reconnaît que l'élan suppose le vide de l'inquiétude : on ne se met en mouvement que parce que quelque chose manque, et une épreuve traversée vaut mieux qu'une épreuve épargnée. L'aide infligée, au fond, ce n'est rien d'autre qu'un nom clinique donné à une dérive sclérosante de l'accompagnement : le biais fatal à l'œuvre dans la relation d'aide.

Ensuite, la boussole spinozienne. La frontière entre aide émancipatrice et aide infligée n'est jamais dans le geste ; le même conseil peut abrutir ou libérer. Elle est dans son effet sur le pouvoir-agir de celui qui le reçoit. D'où une question opératoire, une seule, à se poser dans le feu de l'action : **ce geste augmente-t-il, ou diminue-t-il, la puissance d'agir de l'autre ?**

Enfin, le risque systémique. Appliquons la logique d'Illich à la préparation mentale elle-même. Un système de performance qui s'ouvre à la PM peut, sans le vouloir, produire le besoin de préparateur mental : convertir des êtres autonomes en clientèle. À l'échelle des réseaux, des pôles, des dispositifs nationaux, un dispositif d'aide devrait se juger à sa capacité à rendre ses bénéficiaires capables de s'en passer, et non à pérenniser sa propre nécessité. C'est un critère d'évaluation autant qu'une exigence éthique. Ce qui déplace, vous le voyez, la définition même de la compétence experte. Elle ne se mesure pas à la quantité d'aide délivrée, mais à la justesse de son ajustement à la demande, et à son effet sur la puissance d'agir. L'expérimenté se distingue du débutant en ceci qu'il sait ne pas aider - tolérer l'attente, le vide, l'inconfort, le fait de ne pas être nécessaire - et qu'il crée patiemment les conditions où une demande peut naître. Savoir ne pas aider n'est pas un défaussement. c'est la forme la plus exigeante de la présence.

L'accompagnant face au miroir : cinq épreuves

Je voudrais vous laisser un outil. Non pas une grille qui livre un verdict mécanique, mais cinq questions qui orientent le discernement. Cinq épreuves à faire passer à nos propres gestes. Et je vous le dis d'emblée : une seule réponse défavorable suffit à signaler un risque de bascule.

L'épreuve de la demande. Mon aide répond-elle à une demande, ou la devance-t-elle, voire l'impose-t-elle ? Une aide non sollicitée est déjà sur la pente.

L'épreuve de la restitution. Après mon aide, le sujet peut-il davantage par lui-même, ou dépend-il davantage de moi ? La bonne aide se rend superflue ; l'aide infligée se rend nécessaire.

L'épreuve du refus. Le sujet peut-il refuser mon aide sans coût relationnel ? Une aide qu'on ne peut décliner sans froisser ou être sanctionné est une contrainte.

L'épreuve du regard. Mon aide constitue-t-elle l'autre comme capable - en train de pouvoir - ou comme manquant ? L'aide infligée confirme l'incapacité qu'elle présuppose.

L'épreuve du destinataire réel. Qui est servi : le besoin de l'aidé, ou mon besoin d'aider ? C'est souvent le « besoin d'être nécessaire » qui est le moteur silencieux de l'imposition.

Trois scènes pour éprouver la grille

Première scène : le débriefing qui confisque le sens.

Au sortir d'une défaite, l'entraîneur livre aussitôt l'analyse complète, et « la leçon à retenir ». L'intention est irréprochable : capitaliser sur l'échec. Mais le geste cumule substitution (on produit le sens à la place de l'athlète) et devancement avant qu'il ait pu élaborer sa propre lecture. Les épreuves échouent : la demande n'a pas été attendue, la restitution est négative. L'athlète n'apprend pas à faire sens de ses défaites ; il apprend à recevoir le sens. Et l'on reconnaît le biais fatal : escamoter la défaite comme épreuve fertile, au lieu de la laisser travailler. La posture alternative ? Tenir le cadre, accueillir l'émotion, différer l'analyse, ouvrir par des questions ; et n'apporter son éclairage qu'une fois la demande formulée.

Deuxième scène : l'athlète blessé, surprotégé.

L'entourage - staff médical, entraîneur, proches - entoure si étroitement un athlète blessé qu'il le décharge de toute difficulté et de toute décision : on planifie, on rassure, on anticipe à sa place. Empiètement, puis dépendance. La restitution et le regard échouent : constitué comme passif, l'athlète fait l'expérience répétée de ne rien décider, première marche vers l'impuissance apprise, et vers le retard du retour psychologique. La posture alternative ? Le maintenir agent de sa rééducation (objectifs, choix, micro-décisions) et doser l'exposition à la difficulté, plutôt que la supprimer.

Troisième scène : le protocole imposé à l'échelle d'un pôle.

Une structure rend la préparation mentale obligatoire pour tous. L'intention est louable : démocratiser l'accès. Mais l'obligation transforme une aide contrainte en aide infligée dès lors qu'elle disqualifie, être « envoyé » au préparateur signifie un manque, et qu'elle fabrique de la dépendance, ou de la résistance. La demande et le refus échouent. La posture alternative ? Construire une offre fondée sur la demande, rendre le refus sans coût, varier les formats ; et évaluer le dispositif à l'aune de la restitution, non de son taux de fréquentation. Les athlètes en deviennent-ils plus autonomes ? Voilà la seule question qui vaille.

De l'infligée à l'émancipation : six principes

Que l'on m'entende bien : ce concept ne conduit pas à cesser d'aider. Il conduit à transformer la qualité de la présence. J'en tire six principes, comme six appuis.

- Premièrement, partir de la demande — ou créer patiemment les conditions de son émergence, sans jamais la fabriquer sous contrainte.
- Deuxièmement, tenir plutôt que prendre la place : maintenir le cadre, le *holding*, tolérer le vide, ne pas remplir l'espace de l'autre.
- Troisièmement, restituer la puissance d'agir : viser l'auto-organisation, l'auto-efficacité, l'autonomie — plutôt que la conformité à une solution importée.
- Quatrièmement, rendre le refus possible et sans coût : une aide qu'on peut décliner librement cesse d'être une contrainte.
- Cinquièmement, constituer l'autre comme capable : tenir l'hypothèse ranciérienne d'égalité des intelligences, même dans l'incertitude — surtout dans l'incertitude.
- Sixièmement, se rendre superflu : l'indicateur de réussite est la capacité croissante du sujet à se passer de nous.

Conclusion

Je voudrais, pour finir, désamorcer un contresens.

L'aide infligée n'oppose pas de bons et de mauvais accompagnants. La ligne de partage ne passe pas entre nous : elle passe à l'intérieur de chaque geste, chez chaque praticien, y compris le plus expérimenté, y compris celui qui vous parle. L'expertise consiste précisément à porter sur sa propre pratique le regard que ce concept rend possible. Non pour s'inhiber. Pour ajuster.

Le critère ultime tient en une question, et je vous propose de vous la reposer indéfiniment : **ce que je fais augmente-t-il la puissance d'agir de celui que j'accompagne, ou la capte-t-il ?**

Je vous remercie.