

## La relation d'aide

La **relation d'aide** désigne l'accompagnement psychologique, professionnel ou non, le plus souvent sous forme d'entretiens en tête-à-tête, de personnes en situation de détresse morale ou en demande de soutien. Dans le cadre des approches de la psychothérapie, les principes de la relation d'aide découlent principalement de travaux tels que ceux de Carl Rogers et de Abraham Maslow dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle.

La relation d'aide est généralement définie comme « *la capacité que peut avoir un soignant à amener toutes personnes en difficultés à mobiliser ses ressources pour mieux vivre une situation, c'est un soin relationnel* ». Depuis les travaux de Carl Rogers à partir de 1942, la notion de relation d'aide s'appuie en effet d'une façon optimiste sur la possibilité d'aider la personne en difficulté, à « mobiliser ses ressources » plutôt qu'à lui imposer des solutions de l'extérieur : « *Les personnes ont en elles de vastes ressources pour se comprendre et changer de manière constructive leur façon d'être et de se comporter. Ces ressources deviennent disponibles et se réalisent au mieux dans une relation indéfinissable par certaines qualités.* » L'expression « relation d'aide » est aujourd'hui principalement rattachée aux principes énoncés par Rogers.

La relation d'aide serait favorisée par quatre qualités ou attitudes, « non directives », de l'accompagnant selon Carl Rogers :

- L'empathie
- L'écoute active
- La congruence
- Le non jugement

La relation d'aide selon Carl Rogers est " une relation permissive, structurée de manière précise, qui permet au client d'acquérir une compréhension de lui-même à un degré qui le rend capable de progresser à la lumière de sa nouvelle orientation. " (Rogers C., La relation d'aide et la psychothérapie, Paris, Ed.ESF, 1996, p.33)