

# Service, Soutien et Succès

## Revue internationale pour les professionnels de soutien direct

### L'art de tenir l'espace

Par : Kevin Alexander, DSW, DSP

Au début du printemps, ma fille a apporté à la maison un seau rempli de terre. Cela faisait partie d'un certain projet scolaire sur la croissance des plantes. Elle m'a dit ce qu'elle avait planté dans la terre et qu'elle voulait la garder sur la table de la cuisine pour la regarder pousser. J'étais très enthousiaste pour elle et pleinement engagé à l'aider dans ce projet.

Après avoir passé quelques jours à regarder fixement la terre humide, j'ai remarqué quelque chose de vert qui se pointait la tête dans ce monde. Nous avons regardé cette plante pousser chaque jour, la mesurant et nous demandant à quoi elle ressemblerait.

Au fil du temps, nous nous sommes rendu compte que cette plante minuscule avait un petit problème : elle avait négligé de perdre l'enveloppe de sa graine. L'enveloppe sèche de la graine, d'où elle se trouvait, couvrait une des feuilles de la pousse verte. À mesure que la plante poussait, l'enveloppe allait sûrement empêcher sa croissance.

Je voulais l'arracher et je lui ai touché quelques fois. Je savais qu'il y avait deux options. La première: j'arrache la graine mais je risque de retirer la plante entière du sol, ou je risque d'arracher la feuille et de possiblement tuer la plante. Je pourrais peut-être aider la plante à pousser mais j'étais presque certain que je pouvais endommager la plante en faisant ainsi.

La deuxième : je pouvais ne rien faire, surveiller et espérer que la situation se redresse. Je pourrais la surveiller et attendre jusqu'à ce que l'enveloppe soit tellement sèche et mal fixée que la retirer ne présenterait aucun risque pour la plante en croissance.

Alors, j'ai tenu l'espace pour cette petite plante.

#### ***Ce n'est pas rien***

J'ai choisi de ne rien faire. Bien, pas rien exactement. J'ai observé et attendu le moment propice pour aider cette petite plante. Je ne l'ai pas brusquée et je n'ai pas imposé mon aide à la plante; j'ai attendu et j'ai laissé la plante déterminer comment laisser tomber l'enveloppe par elle-même.

Éditeurs: Dave Hingsburger, MEd.  
Angie Nethercott, M.A.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Je savais qu'en enlevant l'enveloppe, je risquais d'endommager la plante, même si l'enveloppe retardait sa croissance. Je savais que le risque d'intervenir était probablement plus grand que le risque d'observer et d'attendre.

C'était difficile parce que je voulais désespérément retirer cette enveloppe chaque fois que je la voyais.

En regardant la plante en difficulté, je me suis rendu compte soudainement qu'elle continuait de pousser; malgré l'enveloppe, elle trouvait une façon de croître. J'ai réalisé que c'est exactement ce que je fais au travail chaque jour.

En tant que professionnel de soutien direct, je suis toujours mis au défi de vouloir intervenir et de faire quelque chose pour les personnes que je soutiens. Je les vois éprouver de la difficulté dans une tâche et je veux immédiatement la rendre plus facile pour elles. Je veux me sentir utile et bien accomplir mon travail.

### ***Un meilleur choix***

Cependant, j'ai appris au cours de ma carrière que faire des tâches pour les autres n'est pas toujours la meilleure option. Quelquefois, en faire moins est aider davantage.

Si nous faisons tout pour quelqu'un, cette personne n'apprend jamais comment faire quoi que ce soit pour elle-même. L'absence d'échec et de lutte est une grande perte dans la vie d'une personne.

J'ai travaillé avec des personnes qui sont très capables d'atteindre des niveaux élevés d'autonomie mais qui sont profondément inexpérimentées ou non qualifiées à faire quoi que ce soit par elles-mêmes. Malheureusement, elles ont eu quelqu'un qui est intervenu et a accompli les tâches pour elles pendant presque toute leur vie, ne leur donnant aucune chance d'apprendre comment les faire elles-mêmes.

J'ai également soutenu des personnes à qui on avait enseigné comment faire les tâches et à qui on avait donné l'espace pour apprendre comment les faire. Ces personnes sont souvent beaucoup plus capables d'accomplir de nombreuses tâches, faisant souvent fi des attentes conventionnelles.

### **Conseils et techniques**

1. Tenir l'espace n'est pas une science exacte. Il n'y a pas de choses à faire et à ne pas faire, c'est une forme d'art. C'est toujours évolutif et toujours une expérience d'apprentissage. Chaque situation est unique et nécessite une pratique constante ainsi que l'ouverture au changement à tout moment.
2. La respiration est votre meilleure amie. Prendre une grande respiration avant de vous retrouver dans n'importe quelle situation, peu importe l'attention désespérément requise, vous donnera ainsi qu'à votre cerveau le temps d'analyser la situation et de réagir au besoin. Une réaction excessive se produit souvent quand nous ne prenons pas notre temps mais que nous intervenons selon notre instinct plutôt que selon une action intentionnelle.

3. Faites confiance au processus. L'apprentissage demande du temps. Cela vous prend du temps à apprendre quoi que ce soit dans la vie. Il en va de même pour les personnes que vous soutenez. Aider quelqu'un à apprendre à gérer son argent et son budget peut connaître des hauts et des bas avant d'atteindre le bon équilibre. Permettre aux personnes d'apprendre à réussir et à échouer en toute sécurité à leurs habitudes de dépenses leur permettra de croître dans leur propre autonomie financière. Créez un endroit sûr où elles peuvent échouer et permettez-leur d'apprendre de leur échec.
4. Créez un endroit sûr. La sécurité est essentielle pour tenir l'espace. Assurez-vous que la sécurité est une priorité. Vous pourriez sembler faire peu mais vous pourriez être en train de scruter et d'observer en cas de risque de situation dangereuse.
5. Moins, c'est plus. En faire moins est souvent en faire plus. Il est difficile de ne pas réagir lorsqu'on voit des personnes apprendre, avoir de la difficulté ou échouer à quelque chose que vous pouvez faire pour elles mais, à long terme, offrir un endroit sûr pour que les personnes apprennent, comme vous l'avez probablement fait, leur donne la dignité de comprendre.
6. Soyez l'ombre. La création de petites opportunités de réussite fait partie de tenir l'espace. Mettez en place la situation qui offrira la plus grande chance de réussite sans faire le travail difficile pour la personne que vous soutenez. Si la personne que vous soutenez devient accablée lorsqu'elle plie son linge, essayez de le trier pour elle d'abord et permettez-lui ensuite l'expérience positive d'apprendre à le plier. Divisez la tâche en petites bouchées mais ne les mastiquez pas.
7. Soyez le créateur de la réussite. Apprenez à être la personne qui rend quelque chose possible. Quand il s'agit des objectifs importants de l'intégration communautaire, et en sachant qu'une personne est bouleversée par les foules, mettez-la sur la voie de la réussite en vous assurant qu'elle apprenne à faire son magasinage ou ses loisirs en dehors des heures de pointe. Laissez-lui apprendre à sa propre façon dans des endroits où le développement des compétences est la seule chose sur laquelle elle doit se concentrer. Tenir l'espace signifie savoir quels espaces sont les plus accueillants et créer un endroit sûr qui favorisera la réussite.
8. Posez-vous les questions difficiles. Est-ce que ceci est mieux pour moi ou pour la personne que je soutiens? Est-ce que cette activité ou ce soutien m'offre une journée plus facile ou offre une journée plus facile à la personne que je soutiens? Est-ce que ceci est pour l'administration ou pour les personnes que je soutiens? Est-ce que ceci crée de l'autonomie ou de la dépendance?
9. Trouvez la paix dans les moments difficiles. Souvent, la perturbation se produit quand quelqu'un se sent maladroit. Vous pouvez voir quelqu'un qui a de la difficulté à faire une activité et vous éprouvez de la sympathie pour cette personne, ou vous avez un petit

pincement empathique au coeur et vous voulez intervenir et le faire pour elle. Respirez et prenez le temps de permettre à ce sentiment de se dissiper.

10. Moins peut être moins. Tenir l'espace veut dire faire tout ce que pouvez avec le moins d'intervention possible. Ne faire absolument rien pour aider une autre personne ne fournira pas le niveau de soin le plus grand et le plus sain. Il faut de la pratique pour savoir quand intervenir et quand prendre du recul.
11. Soyez bon envers vous-même. Vous allez intervenir trop tôt et vous allez intervenir trop tard. Vous allez intervenir et vous rendre compte que vous auriez pu attendre, et vous allez attendre trop longtemps et manquer une occasion en or d'intervenir. Apprenez de ces expériences et améliorez vos instincts en acceptant la nature changeante du principe 'tenir l'espace'.
12. Tous les chemins mènent à Rome, mais il y a tellement de façons de s'y rendre. Permettez aux personnes que vous soutenez de le faire à leur façon. Donnez-leur de l'espace dans leur apprentissage. Ce sera souvent différent de la façon dont vous avez appris ou même des choix que vous pourriez faire, mais c'est leur façon. Tenir l'espace est l'art de savoir quand intervenir et aider et quand laisser l'enveloppe attachée à la plante. C'est savoir quand ne pas tirer trop fort ou s'immiscer dans une situation, quand laisser quelqu'un lutter et oui, quelquefois même échouer.

Une personne saine a le droit d'échouer et le droit à un sain niveau de stress. Enlever ces opportunités aux personnes peut ralentir leur croissance et leur capacité de s'intégrer et de réaliser leur plein potentiel.

Si une personne n'apprend jamais comment répondre à ses propres besoins, elle aura toujours besoin des autres pour faire ce dont elle est capable de faire avec un peu de pratique.

### ***En résumé***

Nous avons regardé pousser notre plante et, avec le temps, elle s'est débarrassée de l'enveloppe et celle-ci est tombée de la feuille. Tout ce que nous avons fait est de l'arroser et de lui donner un coin bien éclairé sur la table. Je me suis assuré qu'elle ait tous les ingrédients pour réussir. Notre gloire du matin, plante grimpante de dix pieds de haut, produit des fleurs énormes dans notre cour arrière.

Que se serait-il passé si j'étais intervenu et si j'avais retiré l'enveloppe trop tôt?

Ai-je fait quoi que ce soit?

Tenir l'espace pour une autre personne est être en paix lorsqu'on voit une personne en difficulté. Ne pas rire de ses combats ou avoir de la peine pour elle, mais être pleinement engagé et compatissant envers le combat de la vie que nous devons tous apprendre à endurer.

Tenir l'espace signifie soutenir les personnes en enseignant des outils sur la façon de traiter la réussite et l'échec, et non en éliminant entièrement l'échec de la vie d'une personne.

Il peut être difficile parfois de savoir quand intervenir et aider ou quand laisser une personne chercher la solution elle-même. Cela est l'art de la pratique de tenir l'espace.

J'ai de la difficulté avec la question de ma valeur au travail. Je suis payé pour aider une autre personne, alors comment puis-je justifier le fait de moins en faire?

Si la réponse n'est pas bonne, changez la question. Plutôt que de dire que je suis payé pour aider, je me dis que je suis payé pour aider quelqu'un à devenir plus autonome.

Je ne cesse d'observer, d'apprendre et de changer la façon dont je soutiens les autres. Cela dépend de tellement de facteurs qui changent d'un moment à l'autre. J'observe l'environnement, les antécédents, la personne et je m'observe moi-même.

Je décide du moment où je vais m'impliquer en fonction de ce qui est le mieux pour la personne que je soutiens.

Je prends mon temps et j'agis lentement. Soutenir une autre personne dans sa vie quotidienne est une tâche délicate. Prendre le temps de permettre à l'information d'être traitée et de suivre son cours m'a donné beaucoup de succès dans l'apprentissage de l'art de tenir l'espace.

À mesure que la plante pousse dans notre cour, je me rends compte qu'elle n'a aucune idée que je n'ai rien fait et que j'ai tellement appris du fait de n'avoir rien fait. Ne rien faire peut être difficile parfois. Je n'ai pas négligé ou oublié la plante. J'ai été très attentif, bienveillant et attentionné; j'ai simplement choisi de ne rien faire et de laisser la plante briller par ses propres moyens.

À mesure que les personnes que je soutiens grandissent dans leur vie, j'espère qu'elles n'ont aucune idée de tout ce que j'ai fait pour elles et à quel point j'ai travaillé fort pour ne rien faire exactement au bon moment.

### **Au sujet de l'auteur**

Kevin Alexander, travailleur de soutien au développement/professionnel de soutien direct, est l'auteur de «The Way of the Support Worker» (Presses NADD, 2016). Au cours des 20 dernières années, il a voyagé un peu partout au Canada pour travailler avec et apprendre des leaders dans le domaine de la thérapie de soins, de développement et de comportement communautaires. Kevin est l'administrateur du blog <http://wayofthesupportworker.weebly.com/>. Sa devise professionnelle est : «Seul, je voyage vite. Ensemble, nous voyageons loin.»

## Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org).
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca).
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

