



**LA RELATION D'AIDE ENTRE PAIRS : NOTION
DE « PAIR-EXPERT »**

*HELPING ALLIANCE BETWEEN PEERS :
« PEER-EXPERT » NOTION*

Sophia David,
Manon Dubois-Oubaid,
&
Aude Fourmann,
École de Psychologues Praticiens.

*Cette article est destiné à la recherche et à l'enseignement.
Il ne peut être utilisé dans un but commercial.*

Doi : 10.17019/2017.EPP.6.1-02

Résumé

Cet article porte sur la notion de relation d'aide chez des étudiants de psychologie. L'objectif de l'étude est d'évaluer l'impact du cursus de psychologie sur la relation d'aide entre amis. Pour cela, les expérimentateurs ont fait passer un entretien directif à quinze étudiants de l'École de Psychologues Praticiens. Il en ressort que les étudiants en psychologie sont pour la plupart déjà des « pairs-experts » avant de s'orienter vers un cursus de psychologie, et que la notion de relation d'aide est acquise après trois ans d'études.

Mots clés : relation d'aide, pairs, étudiants en psychologie, influence.

Abstract

This article is about the notion of helping alliance for psychology students. The purpose of this research is to assess the impact of the psychology classes on the helping alliance between friends. To this end, researchers used structured interviews with fifteen students of « l'École de Psychologues Praticiens ». The results highlight the fact that the psychology students are most of the time « peer-experts » even before to be shifting towards psychology studies and that the notion of helping alliance is acquired from the third year of study.

Keywords: helping alliance, peers, psychology students, influence.

Introduction

Carl Rogers a principalement théorisé la relation d'aide dans les années 1950. Par la suite, d'autres chercheurs l'ont reprise comme Bouranquoi (2001) ou Formarier (2007). Dana Castro, quant à elle, définit la relation d'aide comme « un processus interpersonnel ou groupal qui vise à soulager une souffrance et à faire reprendre le fonctionnement psychologique » (cours de troisième année de psychologie, 2017). Cette relation doit répondre à quatre besoins fondamentaux : la sécurité, la cohérence, la valorisation et l'efficacité personnelle. La relation d'aide va donc se nouer entre au moins deux personnes, dont l'une est en souffrance, afin d'accompagner cette dernière vers un mieux-être. On la retrouve dans la relation psychologue - patient mais également dans bien d'autres, telles que les relations amicales, étudiées ici. La relation d'aide est ainsi omniprésente dans la profession de psychologue et l'est par extension au sein des études de psychologie. Étant donné qu'un psychologue en formation apprend au fur et à mesure de son cursus à conceptualiser la relation d'aide, il est intéressant de s'interroger sur l'évolution en parallèle de ses relations interpersonnelles.

Les étudiants d'aujourd'hui étant les professionnels de demain, l'application de leurs connaissances théoriques auprès de leurs pairs peut être un bon indicateur de la manière dont ils assimilent et mettent en pratique la notion de relation d'aide. Actuellement, des recherches sur le sujet demeurent introuvables dans la littérature scientifique.

La présente étude ne répond que partiellement aux problématiques suivantes du fait d'un échantillon restreint : Comment la relation d'aide entre pairs s'installe-t-elle lorsque l'un des deux sujets est étudiant en psychologie ? L'étudiant en psychologie perçoit-il une influence de ses études sur son comportement d'aide auprès de ses amis ?

On s'attend à observer une évolution positive de la relation d'aide avec ses pairs dudit ou de ladite étudiant(e) en psychologie au cours de ses études, grâce à une meilleure maîtrise de la notion de relation d'aide et une stabilité émotionnelle renforcée par l'apprentissage de concepts et d'outils psychologiques pour accompagner autrui.

1. Méthode

La méthode consiste en l'étude de données qualitatives obtenues à la suite d'entretiens auprès d'étudiants en psychologie. Quinze étudiants de l'École de Psychologues Praticiens ont participé à la recherche. Ils appartenaient tous à une promotion différente (trois étudiants par promotion, de la première à la cinquième

année). L'échantillon est constitué de douze femmes et de trois hommes, âgés de 18 à 26 ans ($m = 21,34$ et $\sigma = 2,05$). Afin de réaliser les interviews, nous avons construit préalablement un guide d'entretien comportant huit questions ouvertes :

1. As-tu étudié une autre discipline avant ton entrée à l'E.P.P. ?
2. Les études de psychologie te plaisent-elles ? Pourquoi ?
3. Penses-tu que tes études peuvent influencer ton comportement avec les autres ? Si oui, de quelle manière ?
4. As-tu déjà entendu parler de la notion de « relation d'aide » ? Si oui, comment pourrais-tu la définir ?
5. Pourrais-tu me citer un exemple de relation d'aide dont tu as été personnellement témoin ?
6. T'est-il arrivé d'utiliser récemment le principe de la relation d'aide auprès d'un ou plusieurs de tes amis ?
7. Penses-tu que le fait d'étudier la psychologie peut influencer les relations que tu entretiens avec tes amis ? Et dans la relation d'aide ? Si oui, pourquoi et comment cela se manifeste ?
8. Es-tu parfois amené(e) à mobiliser tes connaissances en psychologie (théoriques et pratiques) face au mal-être d'un(e) ami(e) ?

L'ensemble des protocoles recueillis a été mis en commun afin de faire une analyse qualitative des données. Les réponses similaires pour chacune des questions ont été relevées et moyennées pour tout l'échantillon dans un premier temps, et segmentées par niveau d'études dans un second temps.

2. Résultats

Il est apparu que tous les étudiants témoignent d'un changement dans leur comportement quotidien depuis le début de leur cursus. De plus, ceux les moins avancés dans leur cursus (première et deuxième années) témoignent d'un fort intérêt face à cette enquête en produisant des réponses plus longues et détaillées tandis que les étudiants les plus avancés présentent la tendance inverse.

Chacun des étudiants interrogés énonce le danger d'« analyser » ses amis du fait de la subjectivité de cette relation. Ainsi, ils disent essayer de ne pas porter un regard trop influencé par leurs études, même si une certaine posture est nécessaire et peut aider dans des situations de relation d'aide.

Concernant les apports des études de psychologie sur le comportement des étudiants, les mots clés qui reviennent le plus souvent sont, en termes mélioratifs, l'écoute (dans 100% des entretiens), l'empathie, la bienveillance, la neutralité/le non-jugement, la protection de soi/la distance de sécurité. Ces mots-clés sont plus ou moins mis en avant selon les années (cf. Figure 1).

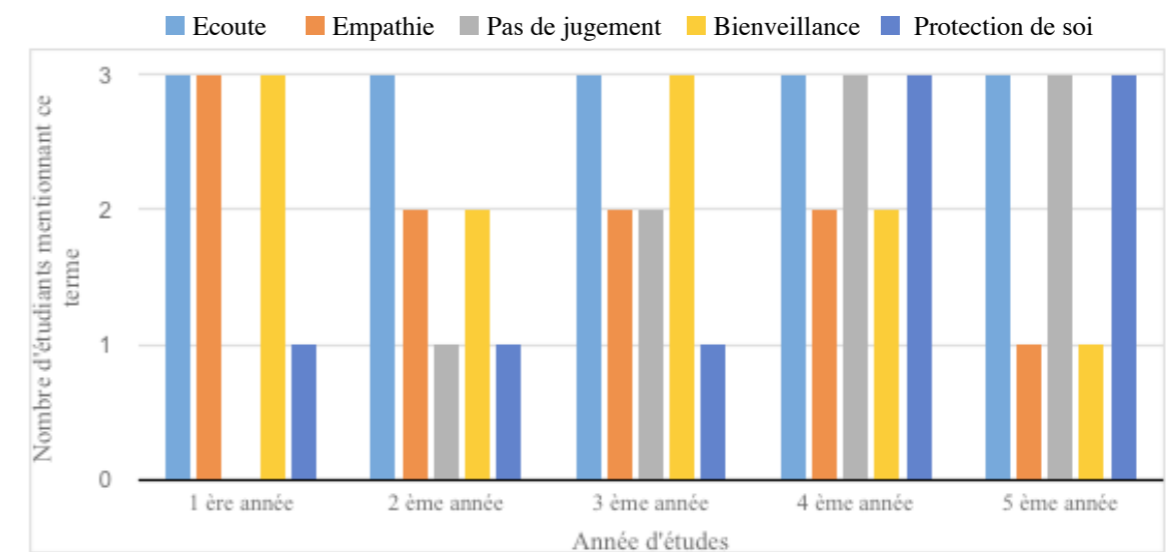


Figure 1. Nombre d'étudiants mentionnant les qualités apportées par les études de psychologie.

Quatre vingt pourcents des sujets savent donner une définition appropriée de la relation d'aide. Pour les autres, deux tiers étaient en première année et le tiers restant en deuxième année. La notion de relation d'aide semble donc totalement assimilée à partir de la troisième année.

Au sujet de l'impact des études de psychologie sur le comportement général de l'étudiant, seul un sujet sur les quinze interrogés, soit 6,67%, estime que cet impact n'existe pas (mais du fait de l'unicité de cette réponse il semble difficile d'en tirer une conclusion).

73,34% des sujets confirment l'existence d'un impact des études de psychologie sur les relations d'aide qu'ils peuvent vivre, contre quatre étudiants en désaccord. À ce sujet, l'ensemble du groupe d'étudiants de quatrième et cinquième année est d'accord. Les étudiants les plus expérimentés sont donc unanimes sur l'existence d'un impact des études de psychologie, tant dans leur comportement quotidien que dans leurs relations d'aide, c'est pourquoi il est intéressant de se questionner quant aux éventuelles connaissances théoriques et pratiques acquises au cours de leur cursus responsables de cette unanimité.

3. Discussion

L'objet de cette recherche est d'observer une éventuelle évolution de la relation d'aide entre pairs au fur et à mesure des études de psychologie.

Tout d'abord, l'ensemble des étudiants interrogés donne une définition de la relation d'aide proche de celle de Dana Castro (2017). Toutefois, la justesse et la précision de la définition s'affinent à partir de la troisième année d'études, ce qui va dans le sens de l'hypothèse initiale de la recherche.

En résumé, il semble que la nette majorité des étudiants s'appuie sur la psychologie dans la relation d'aide avec leurs amis. Certaines personnes expliquent d'ailleurs qu'au-delà « d'utiliser » la psychologie dans la relation d'aide, leur vision du monde et des autres a été grandement modifiée par leurs études, ce qui rend les relations moins authentiques. Il est également ressorti qu'étudier la psychologie a aidé les étudiants à développer des qualités humaines fondamentales à la relation d'aide comme l'écoute, l'empathie, le non jugement et la bienveillance. Ces qualités sont indispensables pour aider à développer le sentiment de sécurité, de cohérence et de valorisation de l'aidé, qui sont trois des quatre points fondamentaux pour que la relation d'aide soit efficace. Cependant la quasi-totalité des étudiants interrogés s'identifiaient déjà comme des « pair-experts » avant d'intégrer des études de psychologie, tout en admettant que ce statut a pu se maintenir voire s'améliorer grâce à ces mêmes études.

Cette étude met en lumière divers éléments de réflexion quant à l'apport du cursus de psychologie et des cours qu'il implique sur les relations interpersonnelles des étudiants.

En revanche, elle est limitée par la taille de son échantillon. Il serait ainsi intéressant de la poursuivre avec davantage de participants, et éventuellement en interrogeant les pairs évoqués par les étudiants en question. Pour plus d'objectivité, les étudiants auraient également pu être interrogés en deux temps : à leur entrée en première année et à la fin de leur cursus. De surcroît, investiguer le type de connaissances mobilisées par les psychologues en formation face au mal-être de leurs pairs et les solutions qu'ils proposent dans ce cas semble être une piste intéressante, non exploitée par les chercheurs de l'étude.

Cet écrit permet aux psychologues de prendre conscience des apports des études de psychologie et ainsi de mesurer l'écart existant avec d'autres sujets n'ayant pas suivi ce cursus. Il s'agit donc d'un outil pour limiter les biais cognitifs type « malédiction de la connaissance » dans la pratique.

Conclusion

Cette étude porte donc sur la relation d'aide entre pairs et sur la manière donc celle-ci s'installe chez des étudiants de psychologie. Malgré la taille de l'échantillon (n = 15), les conclusions vont dans le sens de l'hypothèse initiale : il semble que les études de psychologie apportent plus d'ouverture d'esprit et augmentent la capacité à prendre du recul sur les situations. Enfin, il ressort de cette recherche qu'à partir de la troisième année d'études environ, la notion de relation d'aide est bien acquise par les étudiants et est donc d'autant mieux utilisée auprès des amis (avec une juste distance, uniquement lorsqu'elle est nécessaire...). Mais il pourrait être intéressant d'interroger à leur tour les amis de ces étudiants en psychologie : perçoivent-ils de leur côté une évolution dans leur relation amicale ?

Aucun conflit d'intérêt à signaler



/// Bibliographie

Boutanquoi, M. (2001). Pratiques de la relation d'aide. *Connexions*, 76(2), 157-167. doi:10.3917/cnx.076.0157

Castro D. (2017). Relation d'aide. Recueil inédit, École de Psychologues Praticiens.

Formarier, M. (2007). La relation de soin, concepts et finalités. *Recherche en soins infirmiers*, 89(2), 33-42, 65-78. doi:10.3917/rsi.089.0033.

Rogers C. (1942). *La relation d'aide et la psychothérapie*. Paris : ESF.