

# Bénéfices secondaires de l'état de victime et accompagnement

*par Pierre Gojat*

Cette étude a été suscitée par un étonnement initial. J'ai constaté à l'occasion de mon parcours d'accompagnateur de personnes en difficulté, que quelques personnes adoptaient un comportement rendant en apparence très paradoxale leur demande de soutien. En effet, ces personnes qui se trouvent dans des situations difficiles et vivent une situation dont elles sont la victime, bien que venant chercher un soutien, semblent ne pas vouloir cesser d'être les victimes des circonstances qui les accablent.

## ***Appel à l'aide et refus de s'en sortir***

La problématique dont nous parlons et l'étrangeté de ce schéma ne se trouve pas dans les cas de souffrance simulée dont nous ne traiterons pas ici. Dans le problème évoqué, il s'agit en effet de décrire la situation de personnes qui affirment souffrir d'un vécu réellement douloureux et de personnes dont l'état de souffrance est avéré. La personne dont nous envisageons la situation sollicite donc un accompagnement et, dans ce but, demande de l'aide à un tiers, un accompagnateur à qui elle s'adresse en lui accordant du crédit et de la crédibilité. Elle table généralement sur le réconfort qu'elle pourra tirer de cet accompagnement et est en mesure d'apprécier le soutien qui lui est apporté. Pourtant, au cours du processus d'accompagnement il apparaît progressivement que la personne accompagnée perpétue un comportement qui est celui d'une victime et fait en sorte de ne pas sortir de cette posture.

Pour l'accompagnateur, se pose la question de savoir ce qu'il peut faire face à la coexistence et à la dualité constituée par un appel à l'aide et l'apparent refus de sortir résolument du statut de victime. Il s'agit en effet d'un véritable défi. Dans ce cas de

figure, l'accompagnateur fait même face à une injonction paradoxale, non révélée, qui le place en double contrainte. C'est ce que l'on peut schématiser dans les termes suivants :

- si tu ne m'aides pas à m'en sortir et à faire cesser ma souffrance, tu es un mauvais accompagnateur.
- si tu m'aides à m'en sortir et réussis à faire cesser ma souffrance, alors tu me feras quitter mon état de victime dont j'ai ou je crois avoir besoin, donc tu es un mauvais accompagnateur.

Ainsi, la personne accompagnée, qui bien évidemment ne formule pas initialement cette injonction perverse à haute voix, mais qui est sous-tendue et habitée par elle, place d'entrée de jeu son accompagnateur face à une « mission impossible ». L'accompagnateur est d'ailleurs le plus souvent dans l'incapacité de détecter ces conditions initiales que l'accompagné va lui imposer. La victime elle-même le fait le plus souvent à son corps défendant. En effet, le refus de s'en sortir est passé sous silence par l'accompagné et n'est perceptible par

l'accompagnateur qu'après un certain temps, bien plus tard au cours du déroulement effectif du processus d'accompagnement.

Cet exposé n'adresse que le sujet de l'accompagnement individuel, l'état de victime considéré de manière collective nécessiterait une approche spécifique assez différente. Pour ne citer que quelques exemples, des considérations relatives à l'entraide, la solidarité, l'expression de la frustration et l'agressivité, la capacité à relativiser son état devraient nécessairement entrer en ligne de compte pour décrire l'interaction entre les comportements individuels et le comportement collectif. Par ailleurs, les méthodes de prise en compte des états de souffrance par les groupes de parole constituent un sujet en soi qui a fait l'objet de nombreuses études. Elles sont largement pratiquées et leurs mérites sont connus de tous. On remarquera à ce propos que les personnes dont nous parlons dans cet exposé n'ont pas recours à ces méthodes, et on peut se poser la question de savoir si ce n'est pas justement parce qu'elles ont la réputation d'être très efficaces. On notera également qu'une approche de la situation de la victime « collectivisée » que nous n'aborderons pas ici, devrait aussi prendre en considération de nombreux enseignements que l'on peut tirer de la « dynamique de groupe » mise en évidence par Kurt Lewin, pionnier de la recherche-action.

Dans ce qui suit, il arrivera que le discours énoncé pose plus de questions qu'il n'offrira de réponses. L'objectif est bien de susciter le débat, de partager les doutes et les interrogations, de pouvoir échanger entre pairs, accompagnateurs, à propos des difficultés rencontrées, de mettre en commun des hypothèses qui ont pu être échafaudées et de partager autour des solutions envisageables.

## ***Auto-sabotage***

Plusieurs appellations sont couramment utilisées pour évoquer des comportements que, faute de mieux, on pourrait rassembler sous l'appellation générique d'auto-sabotage. La situation que nous évoquons offre des parentés avec certains de ces comportements que nous nous proposons de décrire succinctement. Nous nous efforcerons de souligner les distinctions qu'il convient d'établir entre ces différentes caractérisations comportementales.

Le supplice de Tantale auto-infligé consisterait à être à la recherche de la nourriture et de la boisson dont on a besoin et à faire en sorte qu'elles disparaissent et se soustraient à la vue de manière indéfiniment répétée dès qu'elles paraissent être à sa portée. Dans le cas de la victime, dès que la sortie de cet état de victime paraît accessible, elle y renonce. On peut lire ce comportement comme une manière de prolonger ou perpétuer l'état de victime. Il ne faut toutefois pas nécessairement considérer qu'il s'agit d'une torture que l'on s'inflige dans une perspective exclusivement masochiste, comme nous le verrons plus loin en décrivant la stratégie de défense individuelle que ce comportement peut révéler.

Le sabordage consiste pour leurs propriétaires à couler un bateau volontairement pour éviter la capture, obstruer un passage, se débarrasser d'un navire en fin de vie... Rattacher le comportement que nous décrivons à une tentative de destruction définitive n'est pas approprié et cette métaphore n'est pas judicieuse.

Les comportements autodestructeurs ont une portée plus extrême. Les actes d'« autodestruction » peuvent être perçus

métaphoriquement « suicide social » ou littéralement suicide. D'une manière générale, ce type de comportement peut être constaté du fait d'une sorte d'habitude. Le terme, désigne de fait assez largement les autodestructions qui sont potentiellement habituelles ou addictive, et celles qui ont un caractère fatal, notamment automutilation, toxicomanie, tentative de suicide et suicide. La perpétuation de l'état de victime, qui fait souvent partie d'une stratégie individuelle de défense ne va pas nécessairement jusqu'à l'adoption de telles pratiques d'autodestructions.

Le comportement d'auto-sabotage et le comportement autodestructeur est une sorte d'autopunition en réponse à un échec personnel, qui peut être soit réel ou perçu. Il est souvent indiqué que le comportement autodestructeur est motivé par un besoin d'attention. Il peut également être perçu chez les individus souffrant de dépression clinique. L'auto-sabotage est un mécanisme de défense par la fuite, mécanisme qui est en toile de fond de la problématique que nous évoquons dans ce texte.

L'aboulie est un symptôme psychiatrique qui se traduit par une incapacité à exécuter les actes pourtant planifiés, et une grande difficulté à prendre des décisions. C'est une diminution, insuffisance voire disparition de la volonté, le sujet éprouve des difficultés à mettre en œuvre toute action. Malgré le ralentissement de son activité, la fonction intellectuelle n'est pas atteinte. Par contre, l'inhibition qui caractérise cette « maladie » diminue la dimension affective de la personnalité, qui garde cependant toute sa lucidité. L'aboulie se rencontre assez fréquemment chez les dépressifs et les obsessionnels par inhibition et blocage affectif d'un patient le plus souvent lucide,

mais aussi, à un moindre degré, dans les personnalités dépendantes et passives.

L'apathie est en effet un état d'indifférence à l'émotion, la motivation ou la passion. Les personnes qui sont dans une posture de victime installée ne peuvent pas pour autant généralement pas être qualifiées d'apathiques. Un individu apathique manque d'intérêt émotionnel, social, spirituel, philosophique, parfois accompagné de phénomènes physiques. L'individu apathique peut également se montrer insensible vis-à-vis d'autrui. La démarche de recherche d'un accompagnateur, la recherche de reconnaissance de son état par les autres, sont des signes actifs d'intérêt envers le déploiement du mécanisme de défense de la victime qui différencie ces personnes des apathiques véritables.

L'apragmatisme est un symptôme psychiatrique qui se traduit par une incapacité à entreprendre des actions. Il en résulte une perte d'initiative motrice, une inaction prolongée. Le diagnostic de l'apragmatisme relève du médecin psychiatre. La capacité même de « vouloir faire » est atteinte. L'apragmatisme s'observe au cours de la schizophrénie, mais aussi lors des dépressions sévères et de certains troubles névrotiques comme la psychasthénie.

La procrastination est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions (qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non). Le « retardataire chronique », n'arrive pas à se « mettre au travail », surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate. La procrastination quand elle est importante, lourde, est souvent en connexion avec l'anxiété et une faible estime de soi. Dans le contexte que nous étudions la procrastination est plutôt à considérer

comme un effet ou une conséquence du mécanisme de défense mise en œuvre par la personne que la cause du trouble. Ne pas prendre en considération les causes rendrait peu efficace toute démarche pour faire cesser ou contrer la tendance à la procrastination de l'intéressé.

### ***L'intégration du sentiment d'impuissance***

L'impuissance est intégrée par la victime lorsqu'elle pense que, quelle que soit la situation, elle ne pourra de toute façon rien faire et qu'elle sera impuissante, même dans une situation connue. Elle estime qu'elle n'aura pas le contrôle, qu'il n'existe pas d'autre solution que celle où elle jouera le rôle appris de la victime, rôle qu'elle connaît bien et qui lui donne un sentiment de familiarité, lui permettant d'avoir paradoxalement l'illusion de contrôler la situation. L'accompagnateur s'attachera à faire le plus tôt possible le constat de l'intégration du sentiment d'impuissance de la personne qui sollicite son soutien afin de faire dépasser ce stade de résignation.

L'appellation « peur du changement » qui est parfois utilisée pour désigner une cause des comportements des victimes est assez ambiguë. De ce fait, il est difficile de l'utiliser pour caractériser un comportement. Il conviendrait *a minima* de distinguer la peur du changement prise comme une caractéristique individuelle qu'il faudrait d'ailleurs préciser, ou la peur du changement social, du changement imposé ou proposé à un collectif ou à un groupe social qui peut relever de bien d'autres dynamiques.

### ***Quels peuvent être les bénéfices secondaires pour la victime ?***

Étant une victime déclarée, la personne en situation de souffrance fait en sorte qu'on

s'occupe d'elle ; elle se sent exister ou continuer à exister en adoptant une identité de victime qui peut malgré tout comporter quelques avantages. Les circonstances qui font que la personne souffre, parce qu'elles ont perduré ou parce qu'elles sont violentes ou les deux à la fois, peuvent avoir porté un dommage à l'identité même de la personne au point d'inciter cette personne à se reconstruire une autre identité, celle où la dimension de victime domine. Exister par la souffrance inclut implicitement une dimension masochiste qui est celle d'une souffrance renouvelée ou entretenue. Continuer à exister en se faisant reconnaître en tant que victime peut toutefois limiter les dommages subis. Plutôt que d'être peu ou pas reconnue, de se sentir peu exister, une personne peut en quelque sorte préférer entretenir la souffrance ou le souvenir de la souffrance vécue. Ceci peut intervenir, même si la cause de la souffrance initiale a disparu, et alors que cette souffrance initiale s'est déjà atténuée.

En déclarant son état de victime la personne peut chercher à obtenir de l'attention, et obtenir effectivement ce qu'elle attend. Il en va de même en matière de reconnaissance, de protection. La personne peut chercher à asseoir la crédibilité de son état, conquérir ou maintenir légitimement son droit à la parole pour s'exprimer sur sa souffrance. Elle peut susciter la bienveillance, la compassion. Elle peut également obtenir tout simplement de l'amour. Elle peut tirer profit de ce statut pour tenter d'acquiescer une légitimité, voire une forme d'impunité en proférant sa protestation, tout en « ruant dans les brancards ». Elle peut tenter d'obtenir de l'argent ou une compensation matérielle. Elle peut s'éviter d'avoir à gérer la confrontation ou s'en servir pour ne pas avoir à recourir aux sentiments de colère.

Elle peut également prétendre à une vengeance, etc. On le voit, la liste est longue et diversifiée. La liste des bénéfices secondaires est avant tout un répertoire individualisé. Il s'agit d'abord d'une résultante de la perception de sa situation par l'intéressé lui-même, en liaison avec ce qu'il a vécu. Les bénéfices secondaires peuvent d'ailleurs se combiner, changer au fil du temps, etc.

Pour que la victime soit en mesure de renoncer à son état en se mettant en action, il est absolument nécessaire qu'elle prenne conscience à la fois de l'existence de ces « bénéfices » et bien plus encore de la nature secondaire et provisoire de ces bénéfices. C'est alors qu'elle sera en mesure d'accepter et choisir de les abandonner au profit d'un... bénéfice principal qui est la sortie espérée et préparée de l'état de souffrance.

### ***La posture de victime est (aussi) un positionnement stratégique***

La posture de victime doit pouvoir être considérée sous plusieurs aspects, car si intuitivement on l'apparente plutôt à une posture subie, adoptée du fait d'une contrainte ou résultant de la résignation, la posture de victime peut aussi être vue comme le résultat d'une stratégie d'adaptation consciente ou inconsciente. Se positionner aux yeux des autres et de soi-même en victime peut en effet être protecteur. Comme nous l'avons mentionné précédemment, cet état revendiqué peut par exemple attirer l'attention et susciter la protection des autres. Cela devient alors une stratégie de défense, voire parfois une stratégie de survie. Encore une fois, il s'agit le plus souvent d'une stratégie individuelle.

On peut légitimement se demander s'il faut rendre la victime consciente des bénéfices secondaires qu'elle cherche ou

trouve de cette manière. Remettre en cause de manière implicite ou explicite sa position stratégique de défense n'est pas anodin. Cette façon d'être peut en effet être le mode de protection jugé le plus « économique » par l'intéressé sur le plan émotionnel, psychique et physique. On pourra parfois constater que la victimisation est installée, intériorisée depuis longtemps. Cela peut être révélé par exemple lorsqu'on observe que la victime a déjà été sollicité d'autres intervenants sans succès.

C'est donc souvent un défi qui se présente ! Comment proposer ou induire la mise en projet comme mise en valeur de bénéfices principaux et premiers pour justifier pleinement l'abandon de la posture de victime ? Déloger une personne de sa position de victime qui utilise et pérennise des bénéfices secondaires produit le risque de lui ôter une protection, sans en avoir mis en place une alternative. L'accompagnateur peut ressentir que la personne est dans l'exagération, ce qui n'apporte rien à la recherche de solutions. De plus, il convient de garder à l'esprit que la présomption de véracité des propos des victimes doit toujours accompagner l'écoute. C'est pourquoi il faut se poser la question de savoir s'il convient de leur faire prendre conscience de leur état, s'interroger sur le moment où on pourra le faire et à partir de quel déclencheur il sera possible pour la personne d'agir.

### ***Comment définir l'état de victime installé avec des bénéfices secondaires qui inhibent la sortie de cet état.***

Dans ce qui précède, nous avons décrit une famille de situations qui est caractérisée par de nombreux paramètres factuels et comportementaux. Il est difficile de se

référer à une seule attitude observée pour affirmer que l'on se trouve dans cette situation-là. Il serait aussi assez hasardeux de faire une généralité de ces situations toutes différentes car personnelles et situées dans l'histoire de vie, en des lieux divers et des moments précis. Pour aider l'accompagnateur à déterminer s'il se trouve face à une situation du type de celle que nous décrivons, un outil de caractérisation leur est proposé en annexe au présent article. Il prend la forme d'une fiche descriptive donnant un tableau de comportements communément observés chez des personnes pour qui les bénéfices secondaires de l'état de victime inhibent la sortie de cet état. À partir de cette fiche, on pourra estimer que les bénéfices secondaires de l'état de victime gouvernent majoritairement les comportements d'une personne lorsqu'elle satisfait simultanément à au moins 5 des 11 critères qui y sont énoncés. cf. Annexe.

### ***Valoriser le caractère concret et réel des bénéfices tirés de l'abandon de la posture de victime***

L'inconfort assumé de la victime occupant sa position lui fait le plus souvent oublier qu'une sortie de cet état serait bien plus confortable. Mais, il ne s'agit pas vraiment d'un oubli mais plutôt d'une incrédulité, elle ne croit pas ou elle ne croit plus à une solution acceptable, qui lui offrirait une meilleure situation tout en réparant les dommages subis. La recherche de réparation, voire de vengeance de la part de la victime fait souvent passer la démarche de sortie de cet état au second plan. Lui permettre d'identifier, de conscientiser et de prioriser les bénéfices principaux qu'elle pourra en tirer devient un objectif principal pour l'accompagnateur. Si l'on parvient à enclencher la substitution de la perte des

bénéfices secondaires par l'acquisition d'autres bénéfices principaux, on peut espérer faire diminuer voire, à terme, faire cesser la souffrance. Inciter au changement de posture consistera à rendre possible la recherche de solution... par l'intéressé. Le changement de positionnement que peut induire l'accompagnateur ne constitue pas une offre de solution, ce que la personne n'est généralement pas en mesure d'accepter en refusant souvent les solutions toutes faites. La résolution du conflit intérieur passe par la conviction de la personne sur ses capacités et sur les futurs avantages induits par l'extinction de ce conflit

### ***Accompagnateur et Accompagné dans le triangle de Karpman***

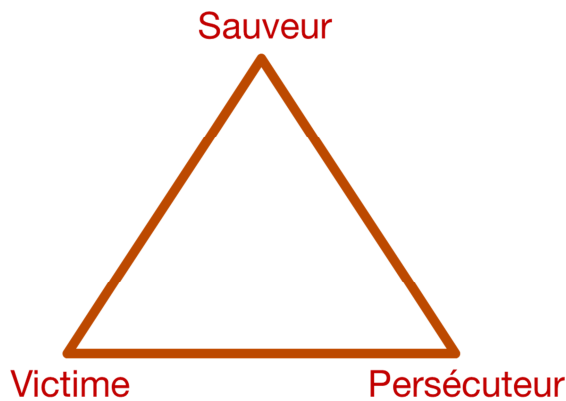
Le triangle dramatique, dit aussi triangle de Karpman, est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman<sup>1</sup> qui met en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur. Ces rôles s'entendent comme étant représentations symboliques, une même personne peut en effet changer de rôle. Cette schématisation tend à exprimer que si une personne endosse et utilise un de ces rôles (par exemple la victime), elle entraîne, souvent implicitement l'autre à adopter un rôle complémentaire (le Sauveur ou le Persécuteur). Ces déplacements parfois constitutifs de manipulations peuvent être analysés selon ce modèle du **triangle dramatique**, en considérant les déplacements des postures des protagonistes vers l'un des trois sommets du triangle au gré des circonstances et des choix.

S'installer dans une des postures SVP (S pour Sauveur, V pour Victime et P pour persécuteur) peut inciter ou autoriser les

---

<sup>1</sup> KARPMAN Stephen, article dans *Fairy Tales and Script Drama Analysis*, 1968

tiers à adopter l'une des deux autres La victime, sujet principal de notre étude peut manipuler l'accompagnateur pour l'ériger ou l'installer en sauveur y compris contre la volonté de celui-ci.



Hors, le rôle de sauveur est très gratifiant d'un point de vue narcissique ; il peut être perçu au premier abord comme plaisant ou confortable pour l'accompagnateur, mais il est dangereux pour la réussite de l'accompagnement, car il place l'autre, la personne accompagnée, en « incapacité ». Si l'accompagnateur s'évertuait à débusquer une personne de sa posture dans le triangle cela risquerait d'induire ou de provoquer son installation vers l'une des deux autres positions en vue de s'y réfugier. Pour éviter ce type de basculement et tenter de faire quitter une posture à un tiers, et sortir du triangle dramatique, cela ne peut se faire que par une attitude factuelle et progressive, consistant à objectiver la situation par petits pas. Dans le cas d'un accompagnement marqué par la relation d'aide, lorsque l'accompagnateur agit pour tenter de faire quitter sa posture de victime à la personne accompagnée, il convient donc qu'il soit particulièrement attentif à ce que l'on pourrait appeler un jeu de rôles stéréotypés. Si la victime refuse un temps de quitter cette posture-là, il se peut qu'elle bascule sans logique apparente vers une attitude agressive, mordant la main qui est venue

[trop !] efficacement à son secours. Les conséquences pour l'accompagnateur peuvent être assez rudes à la fois sur le plan professionnel et émotionnel : incompréhension, déception, découragement, indignation, tentation de mettre fin brutalement à l'accompagnement, colère...

### ***Apport de la méthodologie de la Recherche-Action***

L'accompagnement par la Recherche-Action devrait / pourrait avoir pour objectif d'installer la victime dans la posture où elle est l'un des sauveurs d'elle-même et l'architecte de son « sauvetage ».

Ce type d'accompagnement n'en demeure pas moins consommateur de temps, complexe et éprouvant. De plus, il est annoncé comme étant promis à l'échec par le principal intéressé. Pour l'accompagnateur cela implique la nécessité de prendre du recul et de rester humble. De plus, l'accompagnateur devra être vigilant pour ne pas se faire « balader » dans le triangle dramatique de Karpman.

L'accompagnement nécessite d'avoir la capacité à tenir dans la durée, mais aussi parfois à savoir renoncer et il est toujours nécessaire de savoir clore cette démarche. Pour l'accompagnateur être suivi par une supervision ou faire partie d'un groupe d'échange de pratiques peuvent se révéler être des mesures de protection précieuses. Par ailleurs, rester conscient que la relation d'aide ne consiste pas être « le chevalier blanc » capable de tout est indispensable tout comme il faut se souvenir qu'améliorer la situation d'une personne, contre son gré est une tâche par nature problématique.

Il est intéressant de chercher les différentes causes possibles qui induisent le maintien de la personne dans une posture de

victime. Qu'il s'agisse ou non d'un choix délibéré remarquons que cette posture peut constituer la posture plus économique en termes émotionnels et physiques, voire énergétiques. Vécue par la personne elle donne l'apparence d'avoir un moindre coût en matière de souffrance. C'est ce que nous suggère la référence à la modélisation par la triade Combattre - Fuir - Subir énoncée par le professeur Henri Laborit. « *Se révolter, c'est courir à sa perte, car la révolte, si elle se réalise en groupe, retrouve aussitôt une échelle hiérarchique de soumission à l'intérieur du groupe, et la révolte, seule, aboutit rapidement à la soumission du révolté... Il ne reste plus que la fuite.* »<sup>2</sup>

Ces mêmes constats peuvent aussi s'exprimer en remarquant qu'à trop combattre... on s'épuise, à trop subir ... on s'éteint, à trop fuir ... on s'égare. Comme évoqué précédemment, la perpétuation de l'état de victime est un positionnement qui est souvent adopté par la personne comme la posture la plus économique sur le plan physique et psychique pour un individu qui n'a pas ou n'a plus la possibilité de combattre, qui est ou se sent acculé dans une situation qu'il juge inacceptable, ne peut ou ne veut plus subir, cherche à fuir. Et, dans cette fuite, c'est lorsqu'on s'égare que l'on cherche quelqu'un pour nous indiquer le chemin à suivre, nous guider et nous accompagner.

### ***Accompagnement, longue maladie et posture de victime***

Une demande d'accompagnement intervient rarement de la part d'une

---

<sup>2</sup> LABORIT Henri, *Éloge de la fuite*, Folio essais, Robert Laffont, Paris, 1976

personne qui se trouve dans « un état de complet de bien-être physique, mental et social et en l'absence de maladie ou d'infirmité » ce qui est mot à mot la formulation employée depuis 1948 par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'OMS, pour définir la « bonne santé ».

Cette définition fait surgir des interrogations que l'accompagnateur peut avoir avantage à poser lorsqu'il prend en charge le chemin à parcourir avec l'accompagné, si celui-ci est dans un état de santé détérioré. La posture de victime s'est-elle installée [durablement] du fait ou à l'occasion d'une longue maladie ? Qu'en est-il de l'existence d'un pronostic d'une guérison incertaine, différée ou lointaine, voire impossible ? Est-on en présence d'une maladie qui sert de refuge se définissant comme un état pathologique comportant, parmi les bénéfices escomptés par le patient, une mise à distance du monde et de ses difficultés, mise à distance qui n'est pas toujours consciente. La maladie pérennise-t-elle forcément la posture de victime de cette personne particulière ? La situation de « victime d'une maladie » (s')est-elle étendue à celle d'un statut de victime, d'une ou plusieurs personnes identifiées, de la société, victime de la famille, victime du chômage, victime du travail, etc. et plus largement quelles sont les interactions entre ces diverses sources d'agressions auxquelles la victime se voit exposée.

Au-delà d'une interrogation globale sur les antériorités de santé, le statut de victime résultant - et installé - est-il constitutif d'une stratégie de défense personnelle consciente ou inconsciente ou un état subi et transitoire ? La maladie « vit » rarement sans aucune prise en charge. De ce fait, il importe de prendre en considération les éventuelles modifications apportées par le ou les



traitements que suit l'accompagné. Ils peuvent induire des modifications dans les relations avec son accompagnateur. L'influence d'un traitement sur la positivité (ou l'abattement) peut en effet être très sensible (antidépresseurs, anxiolytiques, etc.). La capacité à parler de soi en est souvent affectée et suivant le temps qui s'est écoulé depuis la prise du traitement, le discours tenu par la personne peut énormément varier. Le statut de victime, qu'il soit accompagné d'une maladie ou non, peut avoir la même propriété ou le même effet de mise à distance. Bien entendu, l'accompagnateur doit veiller à différencier son rôle de celui des thérapeutes et, si cela est possible, identifier le ou les champs d'interventions de ces derniers, qu'ils soient médecins, psychologues, analystes, psychiatres, etc. En d'autres termes, le traitement de la maladie, la thérapie n'est pas l'affaire du coach, mais le coach ne peut ignorer la maladie.

Dans le type de situation sur lequel nous nous penchons, la coexistence de la maladie, avec un appel à l'aide exprimé via la demande de coaching ou d'accompagnement et le « refus » de s'en sortir est complexe. Il ne faudra pas manquer de se rappeler que de plus en plus d'acteurs sociaux et de thérapeutes sont conscients du fait que le travail en mode multidisciplinaire est indispensable.

### **Quels leviers ?**

Le mode d'intervention du coach ne devra pas faire l'économie et ne pourra pas se passer d'une attitude ou d'une démarche visant à renforcer l'importance du factuel. Il s'agit tout particulièrement des faits qui peuvent ou pourront générer une mise en mouvement de la personne visant à dépasser l'importance qu'elle donne à ce qu'elle perçoit pour privilégier ce qu'elle fait et

pourra continuer ou commencer à faire. La mise en projet favorise l'abandon de la contemplation de son état. C'est d'une certaine façon ce que disait Goethe, lorsqu'il indiquait qu'*être pessimiste c'est se condamner à être spectateur*<sup>3</sup>. L'accompagnement dans une telle situation s'efforce de viser à établir ou rétablir et consolider l'estime de soi ; le sentiment d'efficacité personnelle selon le sens que lui a donné A. Bandura<sup>4</sup> et la confiance en soi. L'ensemble des outils et méthodes qui font partie de la palette offerte par la méthodologie de la Recherche-Action pourra être mobilisé à ces fins. On peut citer l'importance du passage à l'écrit, la progressivité qu'offre une politique des petits pas marquant les progrès réalisés, le caractère précieux d'un renforcement de la sociabilité, etc. Nous ne sommes pas démunis d'outils face aux bénéficiaires secondaires de l'état de victime...

### **Précautions utiles et sortie par le haut**

L'état ou la posture de « victime chronique » lasse, voire éloigne les bonnes volontés des aidants, la victime peut aussi avoir tendance à rejeter parmi les aidants ceux qui approchent du résultat et ainsi peuvent chercher à s'adresser à d'autres. L'isolement guette la victime, ce qui peut renforcer la difficulté de sortie de son état. Il ne faudra pas oublier que l'accompagnateur doit veiller à prendre soin de lui-même, pour tenir sur la distance dans un exercice dont le moment ou la date de sortie sont difficiles à prédire.

L'importance de sceller par un contrat initial la démarche entre l'accompagnateur et l'accompagné - victime installée, est cruciale.

---

<sup>3</sup> GOETHE Johann Wolfgang von [1749-1832]

<sup>4</sup> BANDURA Albert, *Auto-efficacité – Le sentiment d'efficacité personnelle*, de Boeck, Paris, 2007

Délimiter précisément le champ d'action de l'accompagnateur, la durée initiale de son accompagnement et préciser clairement les conditions de participation « active » de la part de l'accompagné sont des précautions indispensables avant d'engager la démarche. En cas de tentative de manipulation ou de non satisfaction des conditions précédemment décrites, il peut arriver que l'accompagnateur soit conduit à décliner la demande, ce qui pose le problème de savoir à partir de quand et comment détecter l'installation d'une situation irrémédiable par le coaching, c'est-à-dire littéralement ne pouvant pas trouver remède grâce à l'accompagnement) de la personne installée dans la posture de bénéficiaire secondaire.

D'autres intervenants, dont des thérapeutes, pourront avoir un rôle éminent à jouer.

La Recherche-Action offre cependant une palette de méthodes permettant de faire face à la demande d'accompagnement particulièrement délicate, complexe et longue. C'est en termes de postures de l'accompagnateur que la Recherche-Action offre les plus grands mérites face à ce type de demande paradoxale. Tenter de rendre la personne maîtresse de son nouvel itinéraire, est en effet une des clés de la réussite de ce type d'accompagnement. ■

***Annexe : fiche descriptive de l'état de victime installé chez des personnes pour qui les bénéfices secondaires de l'état de victime inhibent la sortie de cet état.***

**Comment détecter une situation installée d'une personne victime attachée aux bénéfices secondaires de son état**

On peut estimer que les bénéfices secondaires de l'état de victime gouvernent majoritairement les comportements d'une personne lorsqu'elle satisfait simultanément à au moins 5 des 11 critères suivants :

La personne

- est en état de souffrance et sollicite un accompagnement, demande de l'aide
- a réellement besoin d'un soutien et apprécie le soutien qui lui est apporté et qui la reconforte
- organise sans succès, mais activement, et par elle-même, sa propre stratégie de défense, d'adaptation ou de survie
- souffre d'une faible estime d'elle-même, d'un sentiment d'efficacité personnelle détérioré ou de peu de confiance en elle-même
- économise ses forces en privilégiant systématiquement les comportements de fuite, d'évitement, de remise à plus tard
- se rétracte dès qu'une esquisse de solution impliquant une lutte jugée inégale, longue ou complexe se fait jour
- multiplie ou change fréquemment de soutien(s) ou d'accompagnateur(s) sans raison apparente
- préfère invoquer être la victime d'une stratégie globale ou d'un complot généralisé plutôt que de désigner un ou des responsables précisément identifiés
- poursuit des objectifs idéalisés et souvent irréalistes de revanche, de vengeance, de recherche de réparations
- renvoie un comportement agressif aux personnes qui lui viennent le plus efficacement en aide parmi toutes les personnes qu'elle mobilise en soutien ou les rejette
- fait en sorte de ne pas sortir de cette posture en n'envisageant pas de projet réalisable