

L'Approche centrée sur la personne expliquée par Carl Rogers



« Qu'est-ce que je veux dire par une approche centrée sur le client ou une Approche Centrée sur la Personne ? »

Pour moi, cela exprime le thème fondamental de toute ma vie professionnelle, car ce thème s'est clarifié à travers l'expérience, l'interaction avec les autres, et la recherche. Ce thème a été exploité, et trouvé efficace dans de nombreux domaines différents, jusqu'à ce que la vaste étiquette d'Approche Centrée sur la Personne eût paru la plus descriptive.

L'hypothèse centrale de cette approche peut se résumer ainsi :

« Chaque individu a en lui des capacités considérables de se comprendre, de changer l'idée qu'il a de lui-même, ses attitudes et sa manière de se conduire; il peut puiser dans ces ressources, pourvu que lui soit assuré un climat d'attitudes psychologiques « facilitatrices » que l'on peut déterminer. »

Trois conditions constituent ce climat favorisant le développement, qu'il s'agisse d'une relation entre le thérapeute et son client, le parent et l'enfant, le leader et le groupe, le professeur et l'élève ou le directeur et son équipe...

Les conditions s'appliquent, en fait, à toute situation dans laquelle l'objectif est le développement de la personne. [...]

1. La congruence

Le premier élément porte sur l'authenticité ou congruence.

Plus le thérapeute est lui-même, ou elle-même, dans la relation, n'affichant pas de façade professionnelle ou d'image personnelle, plus grande est la probabilité que le client changera et se développera d'une manière constructive.

Cela veut dire que le thérapeute est ouvertement les sentiments et les attitudes qui coulent en lui, sur le moment.

Il y a un état d'unification, ou congruence, entre l'expérience émotionnelle en cours au niveau des tripes, la conscience de cette expérience et ce qui est exprimé au client. [*Le thérapeute choisit cependant de s'exprimer seulement s'il sent que c'est dans l'intérêt du client.*]

2. La considération positive inconditionnelle

La seconde attitude importante pour créer un climat favorisant le changement est l'acceptation, l'attention, ou la considération : le regard positif inconditionnel.

Cela veut dire que lorsque le thérapeute fait l'expérience d'une attitude positive, exempte de jugement, acceptante, envers ce que le client est sur le moment, quoi que ce soit, alors le mouvement thérapeutique, ou changement, est plus probable.

Cela demande la volonté du thérapeute de laisser le client être le sentiment qu'il est en train de vivre, quel qu'il soit : confusion, ressentiment, peur, colère, courage, amour ou orgueil.

C'est une attention non possessive.

Lorsque le thérapeute accepte le client d'une manière totale plutôt que conditionnelle, un mouvement en avant est probable.

3. L'empathie

Le troisième aspect facilitateur de la relation est la compréhension empathique.

Cela veut dire que le thérapeute sent exactement *[ou le mieux possible]* les sentiments et significations personnelles que le client est en train d'expérimenter et qu'il communique cette compréhension acceptante au client.

Quand le fonctionnement est à son meilleur niveau, le thérapeute se trouve tellement immergé dans le monde privé de l'autre, qu'il ou qu'elle peut non seulement clarifier les significations dont le client est conscient, mais même ceux se trouvant juste au dessous du niveau de conscience.

Ce type d'écoute, très spéciale, active, est l'une des forces les plus puissantes que je connaisse pour favoriser le changement.

Les éléments de preuves :

Il y a une accumulation de preuves, progressivement produites par la recherche, qui, en général, soutiennent l'idée que lorsque ces conditions facilitatrices sont présentes, des changements [...] interviennent vraiment.

Cette recherche a été poursuivie dans ce pays, et dans d'autres, de 1949 à ce jour. Des études ont été faites sur les changements d'attitude et de comportement dans le domaine de la psychothérapie, dans l'éducation, sur l'aptitude à l'apprentissage, et sur le comportement des schizophrènes.

En général, ces études sont une confirmation.

La pratique, la théorie et la recherche précisent clairement que **l'Approche Centrée sur la Personne repose sur une confiance de base en la personne**. C'est peut-être son point de différence le plus aigu avec la plupart des institutions de notre culture."

Extrait de «De la non-directivité à l'Approche Centrée sur la Personne»

La confiance en la personne

« Mon expérience m'a montré que fondamentalement tous les êtres ont une orientation positive. Dans mes rapports les plus profonds en psychothérapie avec des individus, même chez les plus perturbés, chez ceux dont le comportement est le plus anti-social, dont les émotions sont les plus anormales, ceci reste vrai. Lorsque je parviens à comprendre affectivement les sentiments qu'ils expriment, lorsque je puis accepter ces clients comme ayant une personnalité individuelle qui leur appartient en propre, c'est alors que je m'aperçois qu'ils ont tendance à s'orienter dans certaines directions. Pour les décrire le plus exactement possible, je dirais qu'elles sont positives, constructives, qu'elles tendent vers l'actualisation de la personne, qu'elles progressent vers la maturité et vers la socialisation. J'ai acquis la conviction que mieux

un individu est compris et accepté, plus il a tendance à abandonner les fausses défenses dont il a usé pour affronter la vie et à s'engager dans une voie progressive.

Je ne voudrais pas être mal compris. Je ne crois pas avoir une vue naïvement optimiste de la nature humaine. Je suis tout à fait conscient du fait que, par besoin de se défendre contre des peurs internes, l'individu peut en arriver à se comporter de façon incroyablement cruelle, horriblement destructive, immature, régressive, anti-sociale et nuisible. Il n'en reste pas moins que le travail que je fais avec de tels individus, la recherche et la découverte des tendances très positivement orientées qui existent chez eux comme chez nous tous, au niveau le plus profond, constitue un des aspects les plus réconfortants et des plus vivifiants de mon expérience. »

Extrait de «Le développement de la personne»

Le non-jugement

« Curieusement, une évaluation positive est à la longue aussi menaçante qu'une négative, du fait que dire à quelqu'un qu'il est « bien » vous donne aussi le droit de lui dire qu'il est « mal ». J'en suis donc arrivé à sentir que plus j'arriverais à maintenir une relation exempte de jugement et d'évaluation, plus cela permettrait à l'autre personne d'atteindre un point où il reconnaîtrait que le lieu de l'évaluation, le centre de la responsabilité réside en lui-même. »

Extrait de "Comment puis-je établir une relation d'aide?"

L'effet de l'empathie

« Lorsque j'écoute vraiment quelqu'un et les significations qui sont importantes pour lui dans l'instant, lorsque je n'entends pas seulement ses mots, mais lui-même, et que je lui fais comprendre que j'ai entendu ce que signifie pour lui son message, alors beaucoup de choses se passent. Il y a d'abord un regard plein de reconnaissance. L'autre se sent libéré. Il désire m'en raconter plus sur son monde. Il plonge dans une sensation nouvelle de liberté. Je crois qu'il devient plus disponible au processus de changement. »

Extrait de "Liberté pour apprendre" Paris – Dunod – 1972 – p 220

La présence

La présence, ou « quatrième dimension »: « Quand je suis **au mieux de ma forme**, aussi bien comme modérateur dans un groupe que comme thérapeute, je prends conscience de l'existence d'une dimension supplémentaire. Lorsque je suis le plus proche de mon **moi intime et intuitif**, lorsque je touche à l'inconnu en moi, lorsque peut-être je vis la relation dans un état de **conscience légèrement altéré**, alors tous mes actes ont un effet salutaire, alors **ma simple présence est libératrice et utile**. Cet état n'est jamais le fait de ma volonté : mais si je parviens à **me détendre**, à m'approcher du **principe transcendantal** qui m'habite, alors il se peut que j'agisse, dans la relation, de manière étrange et impulsive, d'une manière que je suis impuissant à justifier rationnellement, mais d'une manière qui se révélera être la bonne par quelque mystérieuse alchimie. Dans ces moments-là, **j'ai l'impression que mon esprit est entré en contact avec celui de l'autre, que notre relation se dépasse elle-même et**

s'intègre dans quelque chose qui la transcende et qu'advient alors, dans toute leur profondeur, l'épanouissement, le salut et l'énergie. »

« Je vois bien que ce récit participe d'une mystique. Nos expériences, c'est indiscutable, sont imprégnées de transcendance, d'indescriptible, de spirituel. Je suis contraint de reconnaître que, comme bien d'autres, j'ai sous-estimé l'importance de cette dimension mystique et spirituelle. En cela, je ne suis guère différent de certains physiciens ou chimistes, parmi les plus grands (Cf. Capra, 1982). A mesure qu'ils approfondissent leurs théories, ils décrivent une « réalité » sans consistance, réduite à des fluctuations d'énergie, ils se mettent eux aussi à parler en termes de transcendance, d'indescriptible, d'inattendu ; à parler du genre de phénomènes que nous observons et vivons dans l'ACP.»

Rogers, article de 1986.

« Avec le temps, je crois que j'ai pris davantage conscience du fait qu'en thérapie j'utilise vraiment mon self (moi-même). Je reconnais que, lorsque je suis intensément centré sur le client, il semble que juste ma présence soit curative [...] et j'ai tendance à penser que, dans mes écrits, j'ai peut-être trop insisté sur les trois conditions fondamentales que sont la congruence, le regard positif inconditionnel et la compréhension empathique. **Peut-être l'élément le plus important de la thérapie se trouve-t-il à l'orée de ces conditions : quand mon self est présent de façon claire et évidente. »**

*Baldwin, M. (1987). Interview with Carl Rogers on the use of the self in therapy.
In M. Baldwin & V. Satir (Eds.) The use of Self in therapy,
New York: The Haworth Press, pp. 45-52*