

Carl Rogers

Recension de ROGERS, C. R. 1968. *Le développement de la Personne*. Paris : Dunod. Traduction de : *On becoming a Person*. 1961, Boston (USA) : Houghton Mifflin Company.

Résumé

La préface, de Max Pagès, souligne combien l'influence de Rogers est présente bien que diffuse même dans des domaines en dehors de la psychothérapie, aussi bien dans les pays anglo-saxons que les pays francophones. Si Freud avait l'impression d'apporter la peste à l'Amérique en venant présenter la psychanalyse aux États-Unis, Max Pagès soutient que la pensée rogérienne fait aussi scandale car elle constitue une provocation permanente qui oblige chacun à se situer. Premièrement, parce que non sectaire et non dogmatique, le «bouleversement» rogérien (qui n'est pas une école) interpelle à cause de sa conception fondamentalement positive de la nature humaine, mue par une acceptation inconditionnelle de soi-même et d'autrui. Ce sont là des considérations qui, en cette période pré-guerre USA/Irak, peuvent sembler particulièrement utopiques, les «forces du mal» étant, pour chaque camp, incarnées par l'Autre. Deuxièmement, l'approche rogérienne est résolument inscrite dans l'intersubjectivité, le thérapeute n'étant ni le seul «expert», ni le seul à être changé par la relation thérapeutique, ce que les psychanalystes ont pris du temps à reprendre à leur compte. Rogers, conclut Pagès, participe, avec les thérapeutes existentiels, au courant «intimiste» de la psychologie américaine, bien représentée sous l'épithète de «psychologie humaniste».

Comme preuve de cette capacité de transparence et d'intimité, Rogers se dévoile au chapitre I à travers l'énoncé «Qui je suis». Plusieurs auteurs, dans ce numéro spécial de la revue, ayant évoqué la vie de Rogers, je me contenterai de souligner que son approche novatrice de la relation d'aide a incubé dans un univers très traditionnel du *middle west* américain avec des parents stricts au plan des valeurs religieuses et des valeurs liées au travail. C'est peut-être pour faire contrepoids à son éducation que Rogers découvre les bénéfices de la méthode non-directive. Cette méthode offre une grande liberté d'action et de réflexion. En fin de chapitre (p. 20) Rogers explique comment l'accusation d'imposture qui pesait contre lui et les psychologues-psychothérapeutes lui a fait créer le terme «counseling» pour rendre compte de ce qui se passe entre aidant/aidé en dehors du cadre de la psychiatrie.

Les chapitres II et III, intitulés respectivement «Comment puis-je aider les autres?» et «Ce que nous savons de la psychothérapie objectivement et subjectivement» s'intéressent aux caractéristiques des relations dites aidantes. Rogers évoque des recherches portant sur les attitudes, recherches qui ont tenté d'isoler les composantes de l'interaction thérapeute/client afin de mieux identifier les causes des changements de comportement qui permettent la croissance.

Le chapitre IV porte «Sur certaines directions du processus thérapeutique» et poursuit sa quête des conditions de base pour amorcer un processus de changement. Les conditions facilitantes sont de mieux en mieux circonscrites : aux attitudes d'acceptation inconditionnelle, de respect, d'empathie et d'authenticité, s'ajoutent la chaleur, l'immédiateté, l'esprit concret et la confrontation. Le chapitre laisse place ensuite à des extraits de séances de counseling où une cliente en arrive à éprouver le sentiment de «faire l'expérience d'elle-même», à développer de l'«affection envers elle-même» et à découvrir que le «centre de sa personnalité est positif» parce que ces attitudes facilitantes ont été présentes dans les entretiens.

Le chapitre V, «La psychothérapie considérée comme un processus», met l'accent sur les sept stades du processus: 1) un refus de communiquer personnellement, le désir de changement étant absent; 2) une absence du sentiment de responsabilité personnelle, les problèmes étant perçus comme extérieurs à soi; 3) le discours ayant le moi pour objet devenant plus facile, il y a, malgré tout, très peu d'acceptation des sentiments; 4) une tendance à éprouver des sentiments dans l'ici maintenant apparaît mais assortie de méfiance et de peur; 5) une tendance commence à se faire jour: les sentiments éprouvés réfèrent à une expérience intime ; 6) un sentiment présent est directement ressenti dans toute sa spontanéité et sa richesse ; 7) le degré d'acceptation de soi, de ses sentiments changeants croît de manière continue, une confiance solide dans sa propre évolution se manifestant.

Le chapitre VI, est intitulé «Être vraiment soi-même. Les buts personnels vus par un thérapeute». Les directions qui peuvent être prises par les clients sont les suivantes: 1) s'éloigner des façades; 2) aller par delà le «je devrais»; 3) aller par delà ce qu'on attend de vous ; 4) aller par delà le devoir de faire plaisir; 5) aller vers l'auto-direction; 6) aller vers la mobilité, le changement; 7) aller vers la complexité ; 8) aller vers une ouverture à l'expérience; 9) aller vers une acceptation d'autrui; 10) aller vers la confiance en soi; 11) être soi en profondeur. À la fin du chapitre (p125 et ss), la section «Implications sociales» tente de montrer, par un exemple imaginaire, comment, au plan international, un tel processus pourrait aider à réduire les conflits, les guerres parce que l'attitude de base en serait une d'ouverture aux autres et non de méfiance.

Au chapitre VII, Rogers se demande «Qu'est-ce qu'une vie pleine?» Un des aspects du processus de «vie pleine » apparaît comme un mouvement s'écartant du pôle défensif pour aller vers l'ouverture à l'expérience, vers une plus grande liberté intérieure et une plus grande conscience de soi, ce qui a pour conséquence de percevoir la nature humaine comme fondamentalement positive.

Le chapitre VIII s'intitule «Personne ou science?» .Il permet tout d'abord de saisir les bases philosophiques de l'approche non-directive. Soeren Kierkegaard et Martin Buber sont évoqués par Rogers comme l'ayant alimenté dans sa découverte du caractère profondément intersubjectif de la relation thérapeutique. Quant à la science, pour Rogers, elle n'existe que dans les gens et est soumise aux mêmes exigences que les individus qui tentent de s'ouvrir à leur expérience.

Au chapitre IX, intitulé «Le changement de la personnalité en psychothérapie», Rogers présente un mémoire sur les démarches entreprises en recherche par lui et ses collègues pour valider scientifiquement son modèle de thérapie centrée sur le client. Il évoque la technique Q qui permet d'obtenir des indications objectives sur les perceptions que le client a de lui-même et sur les modifications dans sa personnalité, perceptibles à travers l'évolution de son concept de soi.

Les chapitres X et XI, respectivement intitulés, «Enseigner et apprendre » et «Apprentissage authentique en thérapie et en pédagogie» permettent de trouver une autre application à l'approche centrée sur le client. Rogers y récuse le fait qu'on puisse enseigner quelque chose à quelqu'un d'autre et considère que «les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie» (p. 153) de sorte que l'apprentissage authentique en pédagogie doit emprunter les mêmes voies que l'apprentissage authentique en psychothérapie.

Dans les chapitres XII et XIII, dont les titres sont «Les implications pour la vie familiale d'une thérapie centrée sur le client» et «Traitement des troubles de la communication dans les groupes», il est question d'appliquer aux relations familiales et aux groupes le modèle de relation de la thérapie centrée sur le client. Selon Rogers, dans tous les cas, ce mode d'approche conduit régulièrement et rapidement vers l'ouverture et mène graduellement à une bonne qualité de communication.

Le chapitre XIV tente de formuler une loi générale des relations interpersonnelles en dehors du champ de la psychothérapie. Cette loi est essentiellement basée sur le concept de congruence, concept qui indique une correspondance exacte entre l'expérience, sa prise de conscience et sa communication. La voici: plus la congruence de l'expérience, de la conscience et de la communication de la part d'un individu est grande, plus la relation entraînera une tendance à la communication réciproque chez l'autre avec une congruence accrue et une satisfaction mutuelle dans leurs rapports.

Le chapitre XV tente de définir une théorie de la créativité qui se résume à l'approche centrée sur le client: soit 1) être ouvert à l'expérience ; 2) avoir un centre d'évaluation interne; 3) avoir développé l'habileté à jouer avec les éléments et les concepts ; 4) avoir développé une sécurité intérieure et 5) être capable de se sentir libre psychologiquement.

Enfin, le chapitre XVI intitulé «Place de la personne dans le monde nouveau des sciences du comportement», souligne que, compte tenu des progrès des dernières décennies en psychologie, nous connaissons les attitudes qui, si elles sont provoquées par un psychothérapeute ou un conseiller, seront, selon toutes prévisions, suivies par certains changements constructifs dans la personnalité et le comportement du client » (p. 245). Mais cela ne peut se produire que si le thérapeute ou le conseiller parvient à établir une relation dans laquelle il est sincère, logique, acceptant et estimant son client comme une personne de valeur, plein de compréhension et d'empathie à l'égard de l'univers intérieur, des sentiments et des attitudes du client.

Par Marie-Lise Brunel, Professeure, Département d'éducation et pédagogie, section Carrièreologie, Université du Québec à Montréal (Extrait).