

# La psychothérapie centrée sur la Personne

*Hélène Bonsergent*

La psychothérapie n'a, selon nous, de valeur que si elle est un espace d'écoute de soi permettant d'entendre ce qui se dit au plus profond de l'intériorité, de clarifier les influences extérieures introjectées qui entrent en conflit avec le Soi. Comme l'ont montré des chercheurs tels Rogers ou Binswanger, la psychothérapie est un processus d'assainissement et de libération, processus qui signifie que la personne trouve le chemin vers la liberté du pouvoir disposer de ses possibilités d'existences les plus propres, non pas en dehors de son interaction avec le monde mais au contraire à partir de son expérience vécue. L'homme ne peut être Homme qu'à partir de sa totalité, de l'unité qui le compose.

## ***Les conditions relationnelles nécessaires au processus psychothérapeutique***

Les conditions qui doivent être présentes dans la relation thérapeutique concernent les qualités d'être du thérapeute et non des qualités « techniques », c'est la raison pour laquelle il s'agit d'une approche exigeante pour le praticien.

La pratique de la psychothérapie requiert plusieurs attributs, qui sont :

la *considération positive inconditionnelle* de la personne, la *capacité empathique* et la *congruence*, laquelle réclame elle-même un degré élevé de maturité émotionnelle et de compréhension de soi. Il est important de signaler d'une part que le thérapeute doit non seulement témoigner ces qualités mais doit aussi les *éprouver* et que, d'autre part, l'unité de ces conditions est existentielle<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Carl C. ROGERS/ G Marian KINGET, *Psychothérapie et relations humaines*, opus cit.

Ces qualités s'acquièrent, se travaillent, mais sont difficiles à réaliser car elles concernent le praticien dans toute sa personne et lui demandent une implication exceptionnelle. Bien que la psychothérapie accorde une importance prépondérante à la présence de ces attributs chez le thérapeute, il s'agit de ses compétences professionnelles qui ne sous-tendent aucune notion de supériorité. Par conséquent, celui-ci doit veiller à communiquer, dès le début, à la personne qui sollicite son assistance qu'elle a des ressources, qu'elle est capable de reconnaître l'origine de ses difficultés et est capable même de résoudre celles-ci par ses propres moyens ; il s'agit de *communication* et non d'*information* (le dire ne servirait qu'à la confondre et à la décourager sinon à l'enfoncer). Le processus thérapeutique va consister à permettre à la personne d'appréhender que la seule *personne-critère*, c'est elle-même, que le centre à partir duquel elle peut évaluer sa vie est son *centre d'évaluation interne*. C'est l'ouverture à l'expérience qui va permettre la réalisation de cet objectif, laquelle va nécessiter le rétablissement de la sécurité interne (Il s'agit de la sécurité qui va autoriser la personne à s'engager dans n'importe quelle piste sans suspecter les interprétations du thérapeute), ainsi que la stimulation de l'activité d'autodétermination et la facilitation de l'émergence des ressources du client<sup>2</sup>.

Voir :

- La considération positive inconditionnelle.
- La compréhension empathique.
- La congruence.

## **La considération positive inconditionnelle.**

La conception du psychothérapeute nécessite une conception positive et libérale de l'homme qui allie le respect et l'acceptation. Ces deux notions concernent non pas leur forme « civile » mais leur aspect psychothérapeutique. Le postulat initial en psychothérapie, est

---

<sup>2</sup> Opus cit.

que la personnalité ne peut se réformer qu'à partir de la réalité subjective, l'homme vivant essentiellement dans un monde subjectif. L'important est la *manière subjective* dont le client éprouve son expérience, il est par définition un être unique, porteur d'identité et de responsabilités<sup>3</sup>. Ce sont ses valeurs, son cadre de références qui importeront. Le fait qu'un individu se trompe ne signifie pas que sa capacité de jugement n'est pas, fondamentalement, digne de confiance mais indique l'insuffisance de la confiance qu'il se fait à lui-même. Le respect dont il est question ici concerne la structure spécifique de la personne, en quelque sorte concrète, de son expérience accumulée et de son *mode expérientiel*<sup>4</sup>. Le thérapeute qui apporte une aide réelle, est celui qui sait que l'expérience du client rend celui-ci plus compétent que quiconque pour déterminer une manière d'être au monde compatible avec ses besoins, ses désirs, valeurs et capacités<sup>5</sup>. La *considération positive inconditionnelle* comporte également la notion d'acceptation dans sa compréhension thérapeutique.

Dans le langage courant, le terme « acceptation » véhicule l'idée d' « approbation ». Ce n'est pas dans ce sens que ce terme doit être compris<sup>6</sup>. En effet, l'idée d'approbation sous-tend celle de jugement et d'évaluation et, même étant positive, la notion d'évaluation est incompatible avec les principes découverts par Rogers. Ce qui est accepté, c'est la totalité du donné existentiel de la personne en tant que système dynamique d'attitudes et de besoins, dans son *orientation présente*. Si le client s'éprouve lui-même comme étant pleinement accepté : c'est-à-dire que, si quels que soient ses sentiments – crainte, désespoir, insécurité, colère – quelle que soit la manière dont il envisage sa propre situation à ce moment, il perçoit qu'il est *psychologiquement* accepté, sans évaluation ni jugement, par le thérapeute, alors il est aussi capable de se s'accepter de la même manière.

À mesure qu'il découvre que son Moi non conventionnel, son Moi caché, jusqu'à présent non révélé, est accepté par l'aidant, il peut l'accepter comme le sien propre car il se perçoit d'une manière moins conditionnelle et moins jugeante<sup>7</sup>. À la place de l'anxiété et des sentiments d'incomplétude, le client développe une acceptation de ses forces et de ses faiblesses comme point de départ réaliste et adéquat pour un progrès vers le développement de sa personne, c'est-à-dire vers la tendance à s'actualiser et à devenir ce qui est potentiel en lui. Il découvre qu'il peut *être* son expérience, avec toute la variété et la contradiction apparente que celle-ci comporte; qu'il peut se définir lui-même à partir de son expérience, au

---

<sup>3</sup> Opus cit., p. 76 à 78.

<sup>4</sup> Opus cit., p.144.

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Opus cit., p.145.

<sup>7</sup> C. ROGERS, *La relation d'aide et la psychothérapie*, (1942), Paris, ESF, 1994, p.153.

lieu d'essayer d'imposer à celle-ci une définition de son Moi, en refusant de prendre conscience des éléments qui ne cadrent pas avec cette définition<sup>8</sup>.

L'expérience d'exprimer des sentiments jusque-là inhibés entraîne beaucoup plus qu'un sentiment de libération, elle transforme la perception que l'individu a de lui-même, elle permet une réorganisation du sens. L'acceptation du thérapeute ne se limite pas au matériel tabou (expériences socialement et moralement réprouvées), elle est inconditionnelle en ce qu'elle s'étend à tout ce que le client juge bon de rapporter même s'il s'agit de manœuvres manifestement défensives. C'est l'angoisse qui est ennemie de la croissance; pour que le niveau de l'angoisse puisse baisser, il faut que le sujet se sente à l'abri de toutes exigences, menaces ou pressions, ses défenses n'ont pas à être jugées, elles ne sont pas supposées être révélatrices : elles sont acceptées.

Ce type d'acceptation fait vivre une « expérience émotionnelle correctrice » à la personne qui libère ses forces d'expression, d'expansion et de saine affirmation de soi<sup>9</sup>.

Pour être opérante, la considération positive de l'écouter doit nécessairement s'accompagner de la compréhension empathique, vécue et transmise, et de la congruence du thérapeute.

**Hélène Bonsergent**

## **La compréhension empathique.**

L'empathie indique la capacité de s'immerger dans le monde subjectif d'autrui et de participer à son expérience tant au niveau de la communication verbale que non verbale. En terme simple, c'est la capacité de vraiment se mettre à la place de l'autre, de voir le monde comme il le voit. Le rôle du thérapeute consiste non seulement à capter les sentiments de la personne, mais également à formuler de façon explicite la *signification personnelle* qu'ils ont pour elle<sup>10</sup>. La subtilité de l'empathie consiste à traiter ainsi tous les sentiments, même ceux qui sont exprimés de manière floue et hésitante. L'important est que le thérapeute vérifie

---

<sup>8</sup> - C. R. Rogers, *Le développement de la personne*, Dunod, opus cit., p.93.

<sup>9</sup> - Bien que la *considération positive inconditionnelle* apporte un caractère chaleureux à la relation, elle est faite de responsabilité : une chaleur trop intense nuirait à la prise d'autonomie de la personne en l'incitant à se modeler sur le thérapeute.

<sup>10</sup> Carl C. ROGERS/ G Marian KINGET, *Psychothérapie et relations humaines*, opus cit., p.104 à 107.

auprès du client si la perception qu'il en a, correspond bien au vécu de ce dernier sur le moment, sa reformulation doit toujours s'accompagner de la question, même implicite : est-ce cela que vous éprouvez ? Il faut que le praticien sache faire abstraction de ses propres valeurs, sentiments, positions, il doit mettre de côté son propre mode d'expérimentation et de perception de la réalité (il doit sentir et répondre aux expériences et perceptions de son client), il doit également s'abstenir de faire intervenir dans sa reformulation des critères réalistes, objectifs ou rationnels<sup>11</sup>. L'empathie se réfère à la perception des aspects tant cognitifs qu'émotionnels de l'expérience d'autrui et le thérapeute appréhende cette expérience à partir de l'angle de la personne qui les éprouve, non à partir de l'angle objectif, c'est la subjectivité du client qui importe. C'est une des raisons qui rendent la compréhension empathique difficile à réaliser : adopter le cadre de références d'une autre personne est une chose peu naturelle. De plus, cette difficulté est accentuée par le fait que le thérapeute participe d'une façon aussi intime que possible à l'expérience du client tout en demeurant émotionnellement indépendant<sup>12</sup>.

La supériorité de la compréhension empathique sur la compréhension dynamique ou diagnostique, ou sur l'absence de retour du thérapeute, concerne l'aspect thérapeutique. Elle est thérapeutiquement supérieure, selon Rogers, car elle permet au client de s'appréhender lui-même tel qu'il *est* ou *désire être* (ou se voit obligé d'être) à un moment donné; parce qu'elle lui permet de modifier cette image de lui-même conformément aux changements qui s'opèrent en lui durant la thérapie en le rendant maître du processus. La compréhension empathique fournit au client l'occasion d'un apprentissage qu'il poursuivra pendant toute sa vie, à savoir, la vérification de ses perceptions et, le cas échéant, leur évolution. Dans la psychothérapie, le rôle du client est conçu, précisément, comme l'acquisition de moyens autonomes de s'examiner et d'établir les rapprochements expérientiels qui s'imposent pour qu'il puisse résoudre ses problèmes<sup>13</sup>. Le changement dans le *mode de perception* est un indice plus significatif du progrès thérapeutique, selon Rogers, que l'étendue de la prise de conscience<sup>14</sup>. En effet, le savoir intellectuel ne permettrait pas le changement, seule une perception nouvelle provoquée par le vécu subjectif rendrait celui-ci effectif.

Qu'il s'agisse de la considération positive inconditionnelle ou de l'empathie, elles ne s'avèrent efficaces qu'à la condition que le thérapeute soit congruent.

---

<sup>11</sup> Ibid.

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Opus cit., p.134.

<sup>14</sup> - La thérapie « centrée sur la personne » ne représente pas, en priorité, la mise à jour d'éléments – présumés ou réels – de l'expérience inconsciente du client, elle reconnaît l'existence d'*expériences inconscientes* mais ne se réfère pas à une sorte de fonction ou entité interne, elle se réfère au terme de psychodynamique dont les deux notions clés sont « perception » et « expériences ».

## La congruence.

La congruence correspond à la manière d'être du thérapeute lorsque ses réactions vis-à-vis de son client sont en harmonie avec ses sentiments profonds et les sensations qu'il éprouve dans la relation.

Cette notion se réfère à la fois à l'authenticité et à l'état d'accord interne du thérapeute. C'est-à-dire qu'il y a nécessité, d'une part, que ce dernier soit sincère et que, d'autre part, son expérience immédiate et la représentation consciente qu'il en a soient en adéquation. Le thérapeute ne doit pas se contenter d'agir *comme si*, il éprouvait du respect pour le cheminement du client, *comme si*, il se mettait du point de vue de celui-ci, *comme si*, il s'abstenait de juger ou d'évaluer selon ses propres critères, il faut que, d'une manière réelle, il éprouve ce qu'il manifeste. Et s'il éprouve d'autres sentiments, il est nécessaire qu'il les reconnaisse, les accepte et ne cherche pas à exprimer des sentiments différents<sup>15</sup>.

En effet, il ne sert à rien au thérapeute de se comporter de façon toujours « acceptante », par exemple, si en réalité il éprouve un sentiment d'agacement, de scepticisme ou autre, car cela peut être perçu comme un comportement inconséquent et indigne de confiance<sup>16</sup>. Tandis que, lorsque le sentiment ou l'attitude éprouvé par le thérapeute sont en accord avec la conscience qu'il en a, il est intégré et unifié et la personne en face de lui se sent en *sécurité*.

La congruence exige que le thérapeute soit prêt à vivre et à exprimer, sans se censurer, tout sentiment qui persisterait dans la relation. Précisons que cela ne signifie pas que le thérapeute décharge sur le client tous ses sentiments ou n'importe laquelle de ses

---

<sup>15</sup> Opus cit., p.188.

<sup>16</sup> - Carl R ROGERS, *Le développement de la personne*, opus cit., p.39.

pensées, cela signifie, que de façon permanente, il s'efforce de garder le contact avec ce qui se passe en lui et ne refuse pas de prendre conscience des aspects de ce vécu qui pourraient lui déplaire ou le déranger. Il résiste à la tentation de chercher refuge derrière le masque de la profession, le rôle d'expert.

Être conscient de ses sentiments, quels qu'ils soient, et accepter que la personne accompagnée s'en aperçoive est, selon Rogers, une des tâches les plus difficiles et rarement entièrement réalisée, mais qui permet de devenir vraiment aidant.

La congruence favorise chez le sujet l'acceptation et le développement de sa propre congruence. Elle est un gage de constance dans le comportement et permet d'établir une relation véritable et sécurisante. Elle crée une relation égalitaire car elle désacralise le thérapeute, elle dissipe l'illusion de son « pouvoir ». En effet, acceptant de montrer ses faiblesses, le thérapeute aide le client à accepter les siennes. De plus, la congruence est sécurisante car l'authenticité du thérapeute offre à la personne qui consulte l'opportunité de se réorganiser à partir d'une relation réelle et pourtant sans danger.

Comme cela a été mentionné plus haut, la congruence doit s'accompagner de la compréhension de soi du thérapeute afin de lui éviter d'opérer dans la pénombre psychologique et le laisser se prendre à des erreurs dont le client pâtirait; il doit avoir conscience des attitudes et besoins dominants qui déterminent ses penchants et aversions, ses préjugés, ses craintes et ses désirs et se faire une représentation réaliste de ce que lui apporte le client<sup>17</sup>. C'est une des raisons qui rend indispensable, pour le psychothérapeute, un travail approfondi sur sa propre personne.

*Hélène Bonsergent*

## **L'orientation positive de l'homme.**

<sup>17</sup> Carl C. ROGERS/ G Marian KINGET, *Psychothérapie et relations humaines*, opus cit.

La connaissance profonde que Rogers estimait avoir des hommes, était, selon ses propos, acquise au sein d'une relation caractérisée par la sécurité, l'absence de menace et une complète liberté d'être et de choisir<sup>18</sup>. Dans cette relation, l'auteur déclarait avoir vu les hommes exprimer « toutes sortes de sentiments sombres, de pulsions anormales, de désirs bizarres et asociaux ». Mais il soulignait également, qu'au fur et à mesure que cette part d'ombre pouvait être exprimée dans un cadre sécuritaire, les personnes devenaient vraiment elles-mêmes, dignes de confiance et tendaient profondément à se développer, à se différencier et à établir des liens avec autrui. L'observation que cet auteur avait pu faire de la nature humaine au travers de son expérience, est que la vie conduit de la dépendance à l'indépendance, que les instincts trouvent naturellement leur harmonie dans une autorégulation complexe et mouvante<sup>19</sup>. « *Je sais par expérience que chacun porte en soi une orientation positive (...) mieux on comprend quelqu'un, moins il mène de combats sans issue et plus il tend à aller de l'avant* »<sup>20</sup>.

Rogers n'a pas été attiré par l'explication sans cesse approfondie du versant sombre de la condition humaine, mais plutôt par l'exploration de la « construction de la personne »<sup>21</sup>. Sa vision était que le sujet peut devenir la mesure des choses, assumant la responsabilité de sa propre vie, dans une écoute intérieure reliée à l'extériorité. « *J'attache aujourd'hui un prix considérable au choix personnel et subjectif. Mon expérience de psychothérapeute me conforte dans la conviction qu'un tel choix, fait consciemment par un individu attentif à son monde intérieur comme à son environnement extérieur, est toujours lourd de sens. (...) pour moi, les mots liberté personnelle, de choix, de projet, de but, ont beaucoup de sens et un sens profond*<sup>22</sup>. »

La reconnaissance par Rogers de la nature positive de l'être humain, lorsque celui-ci peut contacter ce qu'il est au plus profond de lui, ne concerne pas uniquement la sphère individuelle. Ce qui est personnel serait en même temps très général, « *ce qu'il y a de plus personnel, de plus rare en nous est aussi, pour peu que nous sachions l'exprimer et le faire*

---

<sup>18</sup> CARL R. ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes présentés par Howard KIRSCHENBAUM et Valérie LAND HENDERSON, opus cit, p.432.

<sup>19</sup> CARL R. ROGERS, *Journal of Counseling Psychology*, vol. 4, n°3, 199-203, opus cit.

<sup>20</sup> Carl R. ROGERS, *Client-Centered Therapy*, Boston, Houghton Mifflin, 1951, ouvrage non paru en français, in *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, opus cit., p.52.

<sup>21</sup> Carl R. ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, opus cit., p. 188.

<sup>22</sup> COULSON W. et ROGERS C., *Man and the Science of Man*, opus cit., 55-72.

*partager, ce qui parle le plus aux autres »*<sup>23</sup>. L'écoute de soi entraînerait l'écoute de l'autre. « *Chaque personne est comme une île, en un sens tout à fait concret, et elle ne peut lancer des ponts vers les autres îles que si, d'abord et avant tout, elle accepte d'être elle-même et si on accepte qu'elle soit elle-même*<sup>24</sup>. L'élément décisif serait la confiance que nous trouvons en nous-mêmes et dans les autres, dans la communication, dans la gestion des conflits, dans la recherche d'un sens à notre vie<sup>25</sup>. La découverte chez la personne, de son unicité, entraînerait le sentiment d'une appartenance authentique et profonde à l'espèce humaine. Il s'agit, selon le chercheur, d'un processus complexe de l'humanisation véritable qui fait de nous un être sensible, réactif, créateur, capable d'intégrer le mouvement évolutif de la vie<sup>26</sup>, vers la mobilité et la complexité<sup>27</sup>. Par ailleurs, une plus grande maturité psychique dans la construction des valeurs serait à la fois bénéfique pour la personne en tant que telle, mais aussi pour l'ensemble de la communauté humaine<sup>28</sup>.

*Hélène Bonsergent*

---

<sup>23</sup> Carl R. ROGERS, *Client-Centered Therapy*, Boston, Houghton Mifflin, 1951, ouvrage non paru en français, in *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, opus cit., p.51.

<sup>24</sup> R. ROGERS, *On becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961, opus cit., 4-27.

<sup>25</sup> R. ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, p.23.

<sup>26</sup> CARL R. ROGERS, *Journal of Counseling Psychology*, vol. 4, n°3, 199-203, opus cit.

<sup>27</sup> CARL R. ROGERS, *Le développement de la personne*, opus cit. , p.128-129.

<sup>28</sup> R. ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, p.188.