

# Psychothérapie : le travail phénoménologique de Carl R. Rogers

Hélène Bonsergent

Carl Ransom Rogers<sup>1</sup>, (1902-1987), a abordé la souffrance psychique de l'homme à partir de son expérience avec les personnes qui demandaient de l'aide. Titulaire d'un doctorat en psychologie, l'auteur de l'« Approche centrée sur la personne », fit le constat que ses connaissances en psychologie ne lui étaient d'aucune utilité pour accompagner les autres dans leur cheminement intérieur. La préoccupation essentielle de son travail fut de trouver ce qui apporte une aide réelle<sup>2</sup>. Au début de son activité professionnelle, Rogers porta son intérêt uniquement sur la pratique, puis, au fur et à mesure, celle-ci se doubla d'un vaste programme de recherche<sup>3</sup>. En effet, Rogers entreprit d'enregistrer les entretiens thérapeutiques afin d'élaborer des outils d'analyse et de contrôle de la pratique en psychothérapie<sup>4</sup> ; la recherche et la théorie ont occupé une place centrale durant les trente-cinq premières années de sa carrière.

La motivation à l'origine de son activité de chercheur<sup>5</sup> fut liée au *sentiment intolérable de perdre l'expérience contenue dans les innombrables entretiens avec ses clients* mais aussi et surtout par *le besoin profondément humain de connaître et de comprendre les relations qui unissent les phénomènes offerts à l'observation*<sup>6</sup>. Il s'agit d'une approche phénoménologique, laquelle permettait, selon Rogers, d'élargir les perspectives d'investigation, de recherche, de pensée, afin d'effectuer de nouveaux progrès. La conception de l'auteur était que la science, qui offre la possibilité de comprendre partiellement l'ordre de notre univers physique et psychologique,<sup>7</sup> s'enrichit lorsqu'elle est guidée par l'intuition.

---

<sup>1</sup> CARL R. ROGERS, de nationalité américaine, fut psychologue, psychothérapeute, enseignant, chercheur, et l'auteur d'une vaste bibliographie.

<sup>2</sup> CARL R. ROGERS, *On becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961, 4-27.

<sup>3</sup> ROGERS R. Carl & KINGET G. Marian, *Psychothérapie et Relations Humaines*, Paris, Publications universitaires de Louvain, 1966, p.154.

<sup>4</sup> CARL R. ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes présentés par Howard KIRSCHENBAUM et Valérie LAND HENDERSON, Éditions Randin, 1989, trad. de Henri-Georges RICHON, Lausanne, 2001, chapitre « Recherches et études théoriques ».

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Opus cit., p.161.

<sup>7</sup> Opus cit., p.299.

Rogers, comme énoncé plus haut, a élaboré sa compréhension du champ définissant la psychothérapie à partir des personnes venues consulter, dans une démarche d'ouverture, plutôt qu'à partir de présupposés conceptuels. Il allait ainsi constater que la souffrance psychique, qui oriente les individus vers une démarche psychothérapeutique, concernait prioritairement la question du sens que chacun peut donner à sa propre existence<sup>8</sup>. « *Quel est mon but dans la vie?* », « *Où tendent mes efforts?* », « *Qu'est-ce que je cherche à atteindre?* » Ce sont là des questions que tout homme se pose à un moment ou l'autre, quelquefois dans le calme et la méditation, parfois dans les tourments de l'incertitude et du désespoir. Ce sont des questions vieilles comme le monde, qui se sont posées à tous les siècles de l'histoire et auxquelles il a été à chaque fois répondu. (...) Quelques-uns ont répondu que le but final de l'homme est de glorifier Dieu, d'autres se sont fixé comme buts de jouir de la vie et satisfaire les désirs sensuels, d'autres encore d'acquérir le pouvoir ou des biens matériels. Quelques uns se sont voués sans réserve à des causes qui les dépassent (...) d'autres encore se sont efforcés d'étouffer leurs désirs personnels pour exercer sur eux-mêmes le contrôle le plus absolu. (...) En tant que thérapeute, j'entends ses questions s'exprimer de façons bien différentes par des hommes et des femmes personnellement en détresse qui essaient d'apprendre, de comprendre ou de choisir les directions que prennent leur vie. Mais ce sont des questions que chaque homme doit se poser à lui-même et résoudre personnellement ». <sup>9</sup>

Ce qui a été mis en lumière par Rogers, est que la psychothérapie est un processus d'assainissement et de libération, dont le but est de parvenir à l'autodétermination<sup>10</sup>. La personne en souffrance psychique ne sait pas ce qui se dit au plus profond d'elle-même, la psychothérapie va lui permettre une écoute de ses expériences intérieures<sup>11</sup>. Il s'agit d'un processus qui conduira la personne vers la mobilité et la complexité afin de lui permettre de « devenir vraiment elle-même »<sup>12</sup>. Rogers dira que la liberté et la maturité véritablement humaines n'apparaissent pas comme l'expression d'un don inné, latent, mais comme le fruit d'une conquête, donc d'un effort<sup>13</sup>.

---

<sup>8</sup> Carl. R ROGERS, *On Becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961, 184-196.

<sup>9</sup> CARL R. ROGERS, *Le développement de la personne*, (1966), Dunod, 1994, p.122.

<sup>10</sup> ROGERS R. Carl & KINGET G. Marian, *Psychothérapie et Relations Humaines*, Paris, Publications universitaires de Louvain, 1966, opus cit., p.21 et 24.

<sup>11</sup> CARL R. ROGERS, *Le développement de la personne*, opus cit. p. 130.

<sup>12</sup> Ibid, Rogers cite Sören KIERGGARD, p.128,129.

<sup>13</sup> ROGERS R. Carl & KINGET G. Marian, *Psychothérapie et Relations Humaines*, opus cit, p.19.

La maturité psychique, fruit d'une connaissance de soi, est décrite par l'auteur comme un processus fluide et flexible, permettant à la rigidité de disparaître. Dans ce processus, les valeurs s'avèrent en perpétuelle évolution<sup>14</sup>. Rogers nommera cette présence au monde: « la vie pleine ». Celle-ci n'est pas un état stable, de vertu, de contentement, de béatitude ou de bonheur, ni non plus d'adaptation, d'accomplissement ou de réalisation de soi, ni encore de satisfaction des instincts, de réduction des tensions ou d'homéostasie. La « vie pleine » est une direction que l'on prend, ce n'est pas une destination à laquelle on arrive. Dans le cheminement thérapeutique, l'individu se réfère de plus en plus à une écoute en intériorité et accède à une meilleure intégration personnelle<sup>15</sup>. Selon Rogers, le processus de « la vie pleine » implique le courage d'exister<sup>16</sup>. Le concept de guérison y est inadéquat<sup>17</sup>, c'est pourquoi la notion de « traitement » ainsi que les notions connexes de « patient », de « maladie », ne peuvent correspondre à la notion de psychothérapie. Lorsque l'étiologie d'un trouble psychique comprend des éléments d'ordre biochimique ou physiologique, ils relèvent de la médecine et doivent être traités par celle-ci<sup>18</sup>.

Les bouleversements survenus dans la société occidentale depuis le dix-neuvième siècle ont placé les hommes face à la nécessité d'abandonner les repères venus de l'extérieur (famille et société) afin de générer, à partir de leurs potentialités et de leur créativité, de nouvelles valeurs pour une nouvelle société. Il s'agit d'une étape de l'évolution sociétale qui demande à être pensée socialement car la notion de névrose signifie que les personnes ont à passer de la dépendance à l'indépendance pour accéder à la maturité psychique.

La psychothérapie, selon Rogers, implique une centration sur la personne et exclut tout contrôle sur elle, toute décision, mais aussi toute interprétation, explication, compréhension à sa place. Le seul objectif est de lui faciliter la maîtrise de son destin et des stratégies afférentes, avec la volonté de faire d'elle un centre d'autodétermination et de responsabilité<sup>19</sup>. Si l'auteur reconnaît que d'autres approches face au trouble névrotique, peuvent réduire l'anxiété, abaisser les tensions, éliminer des conflits, il considère cependant que le fait de « réduire », d'« abaisser », d'« éliminer », n'a de valeur que par rapport à des critères négatifs. Il s'agit ainsi d'opérations dénuées de valeur intrinsèquement

---

<sup>14</sup> Carl R. ROGERS, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol.68, n°2, 160-167. Copyright 1964 par l'American Psychological Association, in CARL R.ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, opus cit.

<sup>15</sup> R. ROGERS, *On becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961, opus cit., 184-196.

<sup>16</sup> Carl R ROGERS, *Le développement de la personne*, opus cit., p.149.

<sup>17</sup> Ibid, p.179.

<sup>18</sup> Carl C. ROGERS/ G Marian KINGET, *Psychothérapie et relations humaines*, opus cit ;, p.12.

<sup>19</sup> Carl R. ROGERS, *Carl Rogers on Personal power*, New York, Delacorte Press, 3-28.

positive qui ne contribuent pas à la croissance et à la maturité<sup>20</sup>. Au cours de la thérapie conceptualisée par Rogers, la personne en vient à se demander, à propos de régions toujours plus vastes de son expérience intérieure : « Qu'est-ce que moi, j'éprouve?, « Quel sens cela a-t-il pour moi ? ».

*« La religion, la science, l'art, la psychologie et, plus généralement, la culture, nous renvoient inexorablement aux dilemmes éternels de l'humaine condition. Aussi n'est-il guère surprenant qu'une pratique pluri décennale de la psychothérapie ait fini par confronter Carl R. Rogers à certaines questions centrales de la philosophie, dont la principale concerne la nature humaine »<sup>21</sup>.*

La psychothérapie définie par Carl Rogers à partir d'une recherche phénoménologique, s'établit comme une « approche centrée sur la personne ». Celle-ci explicite que l'être humain, lorsqu'il peut établir le lien avec ce qu'il est au plus profond de lui-même, expérimente la notion de libre-arbitre, accède à la mobilité et à la créativité. Il s'agit d'un procès d'humanisation qui donne une place essentielle à la subjectivité. Cette approche parle de la notion de personne et du concept d'humanisme. L'orientation qu'elle sous-tend atteste de la responsabilité de l'homme sur sa propre vie.

---

<sup>20</sup> Carl C. ROGERS/ G Marian KINGET, *Psychothérapie et relations humaines*, opus cit., p.62.

<sup>21</sup> CARL R.ROGERS, *L'approche centrée sur la personne*, Anthologie de textes, opus cit., p. 427.