

## **BUTS DE LA THERAPIE**

Le thérapeute centré sur la personne cherche à établir une relation avec un client dans laquelle ce dernier peut graduellement oser faire face à l'anxiété et à la confusion qui surviennent inévitablement une fois que le concept de soi est mis en question par l'arrivée à la conscience d'expériences qui n'entrent pas dans la configuration admise par ce concept. Si une telle relation peut être réalisée, le client peut alors espérer aller au-delà de la confusion et éprouver peu à peu la liberté de choisir une façon d'être qui s'approche plus étroitement de ses sentiments très profonds et de ses valeurs très profondes. Le thérapeute se concentrera donc, non sur les problèmes et les solutions, mais sur la communion ou sur ce qui a été décrit comme une relation de personne-à-personne (Boy and Pine 1982). Le thérapeute centré sur la personne n'hésite donc pas à s'investir librement et pleinement dans la relation avec son client. Il croit qu'il obtiendra l'accès au monde du client grâce à un engagement émotionnel dans lequel il désire ardemment s'impliquer en tant que personne et se révéler, si opportun, avec ses propres forces et ses propres faiblesses. Pour le thérapeute centré sur la personne, un des buts primordiaux est de voir, ressentir et éprouver le monde tel que le client le voit, le ressent et l'éprouve, et ceci n'est pas possible s'il se tient à l'écart et maintient une distance psychologique dans l'intérêt d'une objectivité quasi-scientifique.

Dans la théorie la raison finale de la thérapie centrée sur la personne doit être une personne qui fonctionne pleinement c'est-à-dire qui personnifie la santé psychologique et dont les traits distinctifs fondamentaux ont été esquissés ci-dessus. Il serait plutôt prudent d'affirmer qu'aucun client n'a réalisé une telle raison finale et qu'aucun thérapeute n'a été en position de modeler une telle perfection. D'un autre côté, les preuves abondent maintenant~provenant non seulement de l'Amérique mais aussi, par exemple, des activités de recherche approfondie de Reinhard Tausch et de ses collègues à l'Université de Hambourg (Tausch 1915), pour dire que des clients qui suivent une thérapie centrée sur la personne manifestent fréquemment des changements similaires. A partir de ma propre expérience, je peux aussi volontiers confirmer la perception du mouvement du client que Rogers et d'autres praticiens centrés sur la personne ont à maintes reprises constaté. Une énumération de ces perceptions montrera que pour beaucoup de clients l'accomplissement d'un quelconque des développements rapportés pouvaient bien constituer un 'but' de thérapie et pourraient, pour le moment du moins, constituer une raison valable et satisfaisante pour terminer une thérapie. On a souvent la perception que les clients qui suivent une thérapie centrée sur la personne se déplacent donc, dans les dilections suivantes:

- (a) ils s'éloignent des façades et de la préoccupation constante de maintenir les apparences;
- (b) ils s'éloignent des 'obligations' et d'un sentiment de devoir intériorisé qui jaillit de contraintes imposées extérieurement;
- (c) ils s'éloignent du fait de vivre selon les attentes des autres;
- (d) ils tendent à estimer l'honnêteté et le 'fait d'être vrai' envers soi-même et envers les autres;
- (e) ils tendent à estimer la capacité de diriger sa propre vie;

- (f) ils tendent à accepter et à estimer leur propre soi et leurs propres sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs;
  - (g) ils tendent à estimer l'expérience du moment et le processus de croissance plutôt que de s'efforcer continuellement à obtenir des objectifs;
  - (h) ils tendent vers un plus grand respect et une plus grande compréhension des autres;
  - (i) ils tendent à chérir des relations proches et à désirer fortement davantage d'intimité;
  - (j) ils tendent vers une appréciation de toutes les formes d'expérience et vers un empressement à risquer d'être ouverts à toutes les expériences intérieures et extérieures, aussi peu agréables et inattendues soient-elles.
- (Frick 1971)

Dans ses écrits les plus récents, Rogers parla d'un nouveau type de personne qui, croit-il, est en train d'émerger en nombre croissant dans toutes les cultures et dans tous les coins du monde. Cette personne du futur présente une ressemblance frappante avec la personne qui fonctionne pleinement décrite dans ses travaux précédents, et il y a peu de doute que, pour le thérapeute centré sur la personne, son travail avec des clients individuels soit lié à la croyance que la survie de l'espèce humaine puisse bien dépendre de l'aptitude croissante de l'humanité à s'ouvrir à l'expérience et à faire confiance aux incitations les plus profondes de l'organisme humain. Pour Rogers lui-même, ceci a significé dans ces dernières années un empressement à s'ouvrir, parmi d'autres choses, au monde du para-normal et de s'engager dans les découvertes de la physique théorique d'aujourd'hui qui pourrait laisser place à une force spirituelle qui serait la voûte de tout. Pour le thérapeute centré sur la personne toutes les formes d'expérience justifient l'attention car elles ont pu cacher en elles la signification et le but d'une vie individuelle. De plus en plus, moi-même, également, j'arrive à ressentir que, plus je suis capable d'aider mes clients à explorer et à valider leur propre expérience, plus je peux coopérer à un processus d'évolution où l'acquisition du caractère unique d'un individu et la réalisation d'une adhésion commune à la race humaine font partie de la même activité.

### La personne du thérapeute

On a souvent suggéré que de toutes les diverses 'écoles' de psychothérapie l'approche centrée sur la personne a les exigences les plus lourdes vis-à-vis du thérapeute. Qu'il en soit ainsi ou non, je n'ai aucun moyen de le savoir. Ce que je sais vraiment, c'est que, à moins que le thérapeute centré sur la personne ne puisse établir un lien de telle façon que son client le perçoive comme digne de confiance et sûr en tant que personne, la thérapie ne peut pas avoir lieu. Le thérapeute centré sur la personne ne peut, ni avoir recours au fait d'apposer un diagnostic, ni trouver la sécurité dans une théorie de la personnalité complexe et détaillée qui lui permettra de nourrir une 'perception' de son client grâce à l'interprétation, si gentiment offerte soit-elle. En bref, il ne peut pas gagner la confiance de son client en faisant une démonstration de sa compétence psychologique, car le faire serait placer encore un autre obstacle sur le chemin du client qui tend à faire confiance à ses propres ressources innées. Être une personne digne de confiance n'est pas quelque chose qui peut se simuler pendant très longtemps, et dans un sens très réel, le thérapeute centré sur la personne peut seulement être aussi digne de confiance pour quelqu'un d'autre qu'il ne l'est pour lui-même. L'attitude du thérapeute envers lui-même, de ce

fait, devient d'une importance Cardinale. Si je veux être en état d'acceptation des sentiments et des expériences de quelqu'un d'autre et être ouvert à l'expression possible de matériaux condamnés depuis longtemps à la conscience, je dois alors ressentir un profond niveau d'acceptation pour moi-même. Si je ne peux pas avoir confiance en moi-même pour reconnaître et accepter mes propres sentiments sans jugement défavorable et sans me récriminer, il est peu probable que j'apparaîtrai suffisamment digne de confiance à un client qui peut avoir une raison beaucoup plus profonde de se sentir honteux ou sans valeur. Si, également, j'ai constamment peur d'être submergé par une vague d'informations inacceptables déferlant dans ma propre conscience, j'ai alors peu de chances de communiquer à mon client que je suis authentiquement ouvert à l'exploration complète de ses propres doutes et de ses peurs.

L'aptitude du thérapeute à être authentique, acceptant et empathique, (attitudes fondamentales dans la thérapie centrée sur la personne) [et qui seront explorées plus complètement plus loin] ne se développe pas du jour au lendemain. Il est également peu probable qu'une telle aptitude soit présente chez quelqu'un qui ne cherche pas continuellement à élargir sa propre expérience de vie. Aucun thérapeute ne peut inviter avec confiance son client à aller plus loin qu'il n'a lui-même voyagé, mais pour le thérapeute centré sur la personne la qualité, la profondeur et la continuité de ce qui est sa propre expérience deviennent la pierre angulaire même de la compétence qu'il apporte à son activité professionnelle. A moins d'avoir le sentiment que je me développe continuellement an tant que personne, je perdrai foi dans le processus de devenir et serai tenté d'établir un lien avec mon client d'une façon qui peut bien le renforcer dans un concept de soi passé. Qui plus est, je me retrouverai moi-même coincé dans une image passée de moi-même et ne serai plus en contact avec cette partie de mon organisme qui me met au défi de continuer à grandir en tant que personne même si mon corps commence à montrer tous les signes de l'épuisement.

### Style thérapeutique

Les thérapeutes centrés sur la personne diffèrent largement quant au style thérapeutique; néanmoins, ils ont tous en commun un désir de créer un climat d'attitudes psychologiques facilitatrices dans lequel le client peut commencer à entrer en contact avec sa propre sagesse et sa capacité à se comprendre et à modifier son concept de soi et ses comportements qui vont à l'encontre de lui-même. Pour le thérapeute centré sur la personne son aptitude à établir ce climat est cruciale pour l'entreprise thérapeutique toute entière car s'il n'arrive pas à le faire, il n'y a pas d'espoir de construire cette sorte de relation avec son client qui amènera le mouvement thérapeutique désiré. Il apparaîtra, cependant, que la façon dont il essaiera de créer et de communiquer le climat nécessaire dépendra en très grande partie de la nature de sa propre personnalité.

Le premier élément dans la création du climat concerne ce qui a été diversement appelé l'authenticité, le fait d'être vrai, la sincérité, la congruence du thérapeute. Ce fait d'être vrai dépend essentiellement de la capacité du thérapeute à être correctement en contact avec la complexité de sentiments, de pensées et d'attitudes qui seront en train de circuler en lui tandis qu'il cherchera à suivre à la trace les pensées et les sentiments de son client. Plus il peut faire ceci, plus il sera perçu par son client comme une personne réellement en chair et en os qui désire fortement être vue et connue, et non comme un professionnel médical résolu à se cacher derrière

un manteau blanc métaphorique. La question de l'authenticité du thérapeute est plus complexe, pourtant, qu'elle pourrait le paraître initialement. Bien que le client ait besoin d'éprouver la dimension humaine fondamentale de son thérapeute et de ressentir son engagement émotionnel, il n'a certainement pas besoin d'avoir les oreilles rabattues avec tous les sentiments et toutes les pensées du thérapeute. Le thérapeute doit, par conséquent, non seulement tenter de rester fermement en contact avec le déroulement de sa propre expérience, mais il doit savoir discerner comment et quand communiquer ce qu'il éprouve. C'est là, que pour l'observateur objectif, les thérapeutes centrés sur la personne pourraient bien paraître différer largement quant au style. Dans mes propres tentatives pour être congruent, par exemple, je trouve que verbalement je communique souvent peu. Je suis conscient, pourtant, que la posture de mon corps transmet vraiment un profond empressement à me trouver lié intimement avec mon client et que mes yeux expriment fortement une large variation de ressenti - souvent jusqu'au point des larmes. Il semblerait, de ce fait, que dans mon cas personnel, j'aie fréquemment peu besoin de communiquer mes sentiments verbalement: je suis assez transparent déjà, et je sais de par expérience que mes clients sont sensibles à cette transparence. Un autre thérapeute pourrait bien se comporter d'une manière très éloignée de la mienne mais avec le même souci d'être authentique. Les thérapeutes sont simplement, autant que leurs clients des êtres humains uniques et la façon dont ils rendent leur dimension humaine disponible en suivant le déroulement de ce qu'ils éprouvent personnellement et en le communiquant, lorsque c'est approprié, sera une expression du fait qu'ils sont eux-mêmes uniques. Quelle que soit la forme précise de leur comportement toutefois, les thérapeutes centrés sur la personne seront en train d'exercer leur compétence afin de communiquer à leurs clients une attitude qui exprime leur désir d'être profondément et pleinement impliqué dans la relation sans faire semblant et sans la protection de l'impersonnalité professionnelle.

Pour de nombreux clients qui entrent en thérapie, la seconde attitude importante pour créer un climat qui facilite le changement - l'acceptation totale - peut sembler être la plus critique. Les conditions de valeur qui ont, dans de si nombreux cas, faussé et sapé le concept de soi du client de sorte qu'il a peu de rapport avec l'organisme qui a la capacité de se réaliser, sont l'aboutissement des attitudes de jugement et de condition de la part de personnes proches du client, qui ont souvent été renforcées par les normes de la société ou de la culture. Par contraste, le thérapeute cherche à offrir au client une acceptation inconditionnelle, un regard ou une attention positifs, un amour non-possessif. Cette acceptation n'est pas une acceptation de la personne telle qu'elle pourrait devenir, un respect pour son potentiel jusqu'à présent non réalisé, mais une acceptation totale et inconditionnelle du client tel qu'il paraît à lui-même dans le présent. Une telle attitude de la part du thérapeute ne peut pas être simulée et ne peut pas être offerte par quelqu'un qui demeure largement effrayé ou menacé par des sentiments en lui-même. Et de plus, une telle acceptation ne peut pas non plus être offerte par une personne qui est perturbée lorsqu'elle est confrontée à une personne qui possède des valeurs, des attitudes et des sentiments différents des siens. L'acceptation authentique n'est affectée en rien par les différences de milieu socioculturel (background) ou de système de croyance entre le client et le thérapeute, car elle ne dépend en aucune façon de critères moraux, éthiques ou sociaux. Comme pour l'authenticité, l'attitude d'acceptation exige une grande capacité de la part du thérapeute si elle veut être communiquée au niveau de profondeur qui rendra le client capable de se sentir en sécurité pour être tout ce qu'il est en train d'éprouver dans le moment présent. Après ce qui peut bien être toute une vie d'acceptation extrêmement conditionnelle, le client ne reconnaîtra pas l'inconditionnalité facilement; lorsqu'il le fera, il tendra à la regarder comme un miracle qui

exigera un contrôle continué avant de pouvoir lui faire confiance pleinement. La façon dont un thérapeute transmet l'acceptation inconditionnelle encore une fois dépendra dans une grande mesure de la nature de sa personnalité. Pour ma propre part, progressivement je trouve que les aspects non verbaux de mon implication sont puissamment efficaces: un sourire peut souvent transmettre plus d'acceptation qu'une déclaration qui, aussi pleine de sensibilité soit-elle, peut toujours courir le risque de paraître condescendante. J'ai également, découvert que le fait de serrer doucement la main ou de toucher légèrement le genou rendra un client capable de réaliser que tout est bien et qu'il n'y aura aucun jugement, aussi confus ou négatif soit le client ou aussi silencieux et hostile soit-il.

La troisième attitude facilitatrice est celle de la compréhension empathique. Rogers (1975) lui-même a considérablement écrit à propos de l'empathie et a suggéré que des trois 'conditions essentielles', l'empathie est celle à laquelle on peut le plus être formé. L'importance cruciale de la compréhension empathique jaillit de la préoccupation prépondérante du thérapeute centré sur la personne pour le monde perceptif subjectif du client. C'est seulement à travers une compréhension aussi complète que possible de la façon dont le client se voit et voit le monde que le thérapeute peut espérer encourager les subtils changements dans la conception de soi qui mènent à la croissance. Une telle compréhension implique de la part du thérapeute un empressement à entrer dans le monde perceptif privé de son client et à se mettre à le connaître minutieusement. Cela exige un grand degré de sensibilité à ce que le client éprouve chaque instant de sorte que le thérapeute est reconnu comme un compagnon sur qui l'on peut compter même lorsque des sentiments contradictoires se suivent les uns les autres dans une succession rapide. En un certain sens, le thérapeute doit se mettre de côté pour le moment avec tous ses préjugés et toutes ses valeurs, s'il veut entrer dans le monde perceptif de l'autre. Une telle compréhension serait imprudente si le thérapeute se sentait en danger en présence d'un client particulier, car il y aurait le risque de se perdre dans un monde peut-être effrayant et déroutant. La tâche de la compréhension empathique ne peut être accomplie que par une personne qui est suffisamment en sécurité dans sa propre identité pour pouvoir pénétrer dans le monde d'un autre sans la peur d'être submergée par ce monde. Une fois là, le thérapeute doit se déplacer avec une extrême délicatesse et avec une absence totale de jugement. Il ressentira probablement des intentions dont le client est à peine conscient et pourrait même devenir vaguement conscient de sentiments dont il n'y a absolument aucune conscience de la part du client. De tels moments nécessitent une extrême prudence, car il y a le danger que le thérapeute puisse exprimer une compréhension à un niveau trop profond et effraie le client au point de lui faire fuir complètement la thérapie. Rogers, dans un enregistrement fait pour 'Psychology Today', dans les années 1910, décrit une telle gaffe comme une 'thérapie attaque-éclair' (blitz therapy), mettant celle-ci au contraste avec une réponse empathique qui est constructive parce qu'elle transmet une compréhension de ce qui se passe chez le client, à ce moment là, et des intentions qui sont juste au-dessous du niveau de la conscience mais ne saute pas jusque dans les motivations inconscientes qui effraient le client.

La sorte de compréhension empathique que le thérapeute centré sur la personne cherche à offrir est le résultat de la concentration la plus intense et exige une forme d'écoute attentive qui est remarquablement rare. Si je parle de ma propre expérience, je suis toujours très surpris et attristé lorsqu'un client me dit, 'Vous êtes la première personne qui m'ait jamais réellement écouté' ou 'Vraiment vous comprenez réellement ce que je ressens et personne d'autre n'a jamais compris.' Et pourtant, je suis forcé de reconnaître que je suis au train d'offrir quelque chose qui est

infiniment précieux et qui peut bien être unique dans l'expérience de la personne.

Si la communication de l'authenticité et de l'acceptation présente des difficultés, la communication de la compréhension empathique est une gageure encore plus grande. Dans ce domaine, il peut y avoir, je crois, moins de confiance dans les messages non verbaux. Le monde intérieur d'un client est souvent complexe et déroutant de même que source de douleur et de culpabilité. Parfois il a une faible compréhension de ses propres sentiments. Le thérapeute a donc besoin de rassembler la gamme complète de ses propres aptitudes émotionnelles et cognitives s'il veut transmettre sa compréhension minutieusement. D'un autre côté, s'il n'y réussit pas l'expérience montre largement que son essai même de le faire, aussi maladroit et incomplet soit-il, sera éprouvé par le client comme un encouragement et une confirmation. Ce qui est toujours essentiel. c'est l'empressement du thérapeute à vérifier la précision de sa compréhension. Je trouve que tout le mal que je me donne personnellement pour communiquer une compréhension empathique est jonché de questions telles que 'Est-ce que je saisis ceci correctement?' et 'Est-ce cela que vous voulez dire?' Lorsque je saisis réellement un sentiment complexe de façon correcte, l'effet en est souvent électrisant et le sentiment d'émerveillement et de reconnaissance chez le client peut être une des expériences les plus émouvantes en thérapie.

Il peut y avoir peu de doute sur le fait que la rareté d'une telle compréhension empathique est ce qui la dote d'un tel pouvoir et en fait la force sur laquelle on peut le plus s'appuyer pour un changement créateur dans tout le processus thérapeutique.

Rogers soutient - et il s'y tient fermement attaché depuis plus de quarante ans - que si le thérapeute s'avère capable d'offrir un climat facilitateur où l'authenticité, l'acceptation et l'empathie sont toutes présentes, le mouvement thérapeutique alors presque invariablement surviendra. Dans un tel climat, un client entrera progressivement en contact avec ses propres ressources pour sa compréhension de lui-même et s'avèrera lui-même capable de changer son concept de soi et de prendre en charge la direction de sa vie. Le thérapeute a seulement besoin d'être un compagnon fidèle, suivant la piste que son client fournit et restant avec lui aussi longtemps qu'il est nécessaire. Rien dans ma propre expérience ne me conduit à contester l'affirmation de Rogers que les conditions essentielles sont à la fois nécessaires et suffisantes au mouvement thérapeutique, bien que j'ai récemment soutenu que lorsqu'une quatrième qualité est présente, que j'ai définie comme étant la tendresse, quelque chose de qualitativement différent peut alors survenir (Thorne 1993). Cette quatrième qualité se caractérise principalement par une aptitude de la part du thérapeute à se déplacer parmi les mondes du physique, de l'émotionnel, du cognitif et du mystique sans effort et par un empressement à accepter et à célébrer le désir d'aimer et d'être aimé, si et quand il apparaît dans la relation thérapeutique. Je cite ma propre réflexion comme preuve du fait que la théorie centrée sur la personne et sa pratique ne sont en aucun sens un système clos et sont constamment en train de s'affiner et de se développer, tant par Rogers lui-même que par d'autres praticiens.

### Principales techniques thérapeutiques

Il n'y a pas de techniques qui soient partie intégrante de l'approche centrée sur la personne. La thérapie centrée sur la personne est essentiellement fondée sur ce qui est éprouvé et sur la communication des attitudes, et ces attitudes ne peuvent pas être empaquetées dans des techniques. A un moment plus ancien dans l'histoire de l'approche, une insistance compréhensive

fut mise sur le flux et le reflux de l'entrevue thérapeutique, et l'on tirait beaucoup de l'étude microscopique des échanges client-thérapeute. A l'horreur de Rogers, pourtant, la tendance à se centrer sur les réponses du thérapeute eut l'effet de tellement rabaisser l'approche qu'elle fut connue comme une technique. Même de nos jours, il est possible de rencontrer des personnes qui croient que la thérapie centrée sur la personne est simplement la technique qui consiste à refléter les sentiments du client ou, pire encore, qu'il s'agit principalement de répéter les derniers mots prononcés par le client. J'espère avoir montré que rien ne pouvait être plus loin de la vérité. Les attitudes requises de la part du thérapeute exigent le plus grand niveau de connaissance de soi et d'acceptation de soi, et leur traduction sous une forme communicable requiert de chaque thérapeute le savoir-faire le plus délicat qui, pour sa plus grande partie, doit jaillir de sa personnalité unique et ne peut pas s'apprendre à travers les pâles imitations de Carl Rogers ou de personne d'autre.

### Le processus de changement en thérapie

Lorsque la thérapie centrée sur la personne marche bien un client ira d'une position où son concept de soi, typiquement pauvre à l'entrée en thérapie et qui trouve expression dans le comportement qui renforce l'évaluation négative du soi, se déplacera vers une position où il approchera plus étroitement la valeur essentielle du soi organismique. De même que le concept de soi se dirige vers une *façon* de voir davantage positive, de même, également le comportement du client commence t'il à refléter l'amélioration et à mettre davantage en valeur sa perception de lui-même. L'aptitude du thérapeute à créer une relation dans laquelle les trois attitudes facilitatrices sont immanquablement présentes, jouera un grand rôle pour déterminer dans quelle mesure le client sera capable de se diriger vers une perception plus positive de lui-même et à quel point il sera capable d'être en contact plus grand avec les incitations du soi organismique.

Si la thérapie a été réussie, le client aura également appris comment être son propre thérapeute. Il semble que lorsqu'une personne fait l'expérience de l'authenticité de la part de quelqu'un d'autre, et l'expérience d'un soin réel et attentif et celle d'être appréciée par cette autre personne elle commence à adopter la même attitude envers elle-même; en bref, une personne dont on s'occupe commence à ressentir à un niveau profond que, peut-être après tout, elle vaut la peine qu'on s'occupe d'elle.

De façon similaire, l'expérience du fait de recevoir l'écoute concentrée et la compréhension empathique qui caractérisent la réponse du thérapeute tend à développer une attitude d'écoute chez le client envers lui-même. C'est comme si il commence, peu à peu, à avoir moins peur d'entrer en contact avec ce qui se passe en lui et qu'il ose écouter attentivement ses propres sentiments. Avec cette attention grandissante, il vient une compréhension de soi accru et une connaissance hésitante de certaines de ses intentions personnelles les plus centrales. Beaucoup de clients me disent qu'après une thérapie centrée sur la personne, ils ne perdent jamais cette aptitude à se traiter avec respect et à prendre le risque d'écouter ce qu'ils sont en train d'éprouver. Si vraiment ils perdent cette aptitude temporairement ou s'ils sentent qu'ils deviennent désespérément confus, ils n'hésiteront pas à retourner à la thérapie et à s'en-gager une fois de plus dans le processus qui est, en bien des manières, celui d'apprendre à vivre.

Dans Rogers et Dymond (1954), un des chapitres de Rogers explore en détail le processus, réussi, d'une cliente au cours d'une thérapie. Le cas de Mme Oak est devenu une

source riche d'enseignement pour les thérapeutes centrés sur la personne depuis toujours, et vers la fin du chapitre, Rogers tente un résumé du processus thérapeutique dont Mme Oak a fait l'expérience avec un bienfait si évident pour elle-même. Ce qui est décrit là me semble être si caractéristique de l'expérience de la thérapie centrée sur la personne que je ne m'excuse aucunement de fournir un résumé supplémentaire de certaines des conclusions de Rogers.

Le processus commence avec le fait que le thérapeute procure une atmosphère d'attention et d'acceptation chaleureuses que, au cours des quelques premières séances, la cliente Mme Oak, éprouve de plus en plus comme authentiquement sûre. En réalisant ceci, la cliente trouve qu'elle déplace ce qui est important dans ses séances en passant du fait de traiter des problèmes de la réalité au fait de faire l'expérience d'elle-même. L'effet de ce déplacement de ce qui est important est qu'elle commence à faire l'expérience de ses sentiments dans le présent immédiat sans inhibition. Elle peut être en colère, offensée, puérile, joyeuse, se déprécier, s'apprécier; et tandis qu'elle permet que ceci ait lieu, elle découvre de nombreux sentiments qui, comme des bulles, remontent à la conscience et dont elle n'était précédemment pas consciente. Avec de nouveaux sentiments arrivent de nouvelles idées et l'accès à la conscience de tout ce nouveau matériau conduit à un effondrement du concept de soi auquel elle tenait précédemment. Et ensuit alors une période de désorganisation et de confusion bien que demeure un sentiment que le chemin est le bon et que la réorganisation aura finalement lieu. Ce qui est appris au cours de ce processus c'est que l'on gagne à reconnaître une expérience pour ce qu'elle est plutôt que de la nier ou de la déformer; ainsi la cliente s'ouvre davantage à l'expérience et commence à réaliser qu'il est sain d'accepter des sentiments, qu'ils soient négatifs ou positifs, car ceci permet d'aller vers un état où l'on est plus grandement complet. A ce stade la cliente, de plus en plus, arrive à réaliser qu'elle peut commencer à se définir et ne doit pas accepter la définition et les jugements des autres. Egalement, elle apprécie de façon plus consciente la nature de la relation avec le thérapeute et estime un amour qui n'est pas possessif et n'a aucune exigence. A peu près à ce stade la cliente trouve qu'elle peut créer des relations à l'extérieur de la thérapie qui rendent les autres capables de faire l'expérience d'eux-mêmes et de se diriger par eux-mêmes et elle devient progressivement consciente du fait qu'au plus profond de son être elle n'est pas destructrice mais désire sincèrement le bien-être des autres. La capacité d'être responsable de soi continue à se développer au point où la cliente se sent capable de faire ses propres choix - bien que ceci ne soit pas toujours plaisant - et de se *faire* confiance dans un monde qui, bien qu'il puisse souvent paraître en train de se désintégrer, offre cependant de nombreuses occasions pour une activité créatrice et pour établir des liens (Rogers 1954).