

De la recherche à la personne

Jean-Marc Randin

Jean-Marc Randin est psychologue, psychothérapeute et formateur. Son travail l'a conduit à s'intéresser à différents domaines d'application de l'Approche centrée sur la personne, en particulier dans les métiers du social. Membre depuis trois ans du comité de l'association mondiale WAPCEPC¹, il a par ailleurs eu l'occasion de présenter l'écoute centrée sur la personne en Russie et de l'expérimenter dans un contexte pluriculturel.

Résumé

Cet article est fait des notes d'une présentation donnée à Paris à l'occasion des dix ans de l'*Association Française de Psychothérapie dans l'Approche Centrée sur la Personne*. Il aborde brièvement l'actualité de la recherche sous différents aspects : universitaire tout d'abord, par le biais de quelques études récentes, puis empirique au travers des observations de l'auteur et de collègues. Il dessine en conclusion quelques grandes lignes de la personne humaine en évolution telle qu'elle se montre en thérapie centrée sur le client.

Mots-clés : recherche, psychothérapie, Approche centrée sur la personne, thérapie centrée sur le client.

¹ *World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling* (Association mondiale de psychothérapie et de counselling en Approche Centrée sur la Personne et Expérientielle).

Quelques mots sur la recherche et ses résultats

Les données fournies par la recherche universitaire indiquent que les thérapies centrées sur la personne fonctionnent, en ce sens qu'elles permettent un changement constructif de la personnalité, et qu'elles fonctionnent aussi bien que d'autres formes de thérapie.

Un exemple récent en est la méta-analyse effectuée l'année dernière par Robert Elliott et Beth Freire, de l'université de Strathclyde en Écosse (Elliott & Freire, 2008; Randin, 2008). Cette analyse de recherches a pris en compte un grand nombre d'études, plus de 200, portant sur plus de 10 000 clients. Quelques-uns de ses principaux résultats sont que :

- La psychothérapie en général fonctionne et permet un changement chez le client, de l'ordre de quatre fois plus que pas de thérapie du tout.
- Les différentes démarches thérapeutiques étudiées produisent globalement des effets équivalents.

Cette méta-analyse a donné lieu à un article intéressant dans le journal *The Glasgow Herald*, en juillet dernier (Watt, 2008), dans lequel était en particulier épinglé le «mythe» de la plus grande efficacité des approches cognitivo-comportementales. La méta-analyse montre en effet que les résultats de la thérapie centrée sur le client et des thérapies cognitivo-comportementales sont similaires ou présentent parfois d'infimes variations, non significatives sur le plan statistique.

Pendant il est interpellant de constater que l'Approche centrée sur la personne doit actuellement lutter pour sa reconnaissance. C'est particulièrement vrai déjà au Royaume-Uni ou en Allemagne et risque d'être un véritable défi dans les années à venir dans bien d'autres pays. La nécessité est donc grande d'être professionnel, de démontrer notre valeur sur le terrain comme, le plus possible, sur le plan de la recherche, tous les pays ayant tendance, lorsqu'il s'agit de légiférer, de se référer à l'état des recherches (voir par exemple Elliott, Cornelius-White, Behr & Lambers, 2007).

Deux autres éléments mis en évidence par la recherche méritent d'être relevés : le résultat de toute forme de thérapie semble dépendre moins de l'approche théorique et de l'école de pensée que de la personne du ou de la thérapeute. Le client, enfin, apparaît comme un agent fondamental du changement, dont la part est prépondérante dans le résultat.

Commentaires

Ces données m'invitent à faire ici deux commentaires :

- Leurs résultats sont concordants avec l'affirmation de Rogers : « c'est le client qui sait », et plus généralement avec la position philosophique et pratique de l'Approche centrée sur la personne « donnant », ou plutôt *laissant* son plein pouvoir à la personne – tant il s'agit avant tout de ne pas le lui enlever.
- Elles permettent également de souligner une fois encore l'importance de la *relation* et de sa qualité. C'est bien, d'après Rogers et l'Approche centrée sur la personne, au sein d'une relation humaine particulière, où chacun des deux membres a sa pleine participation, que se trouve la dimension soignante de la thérapie.

Il vaut la peine de sortir des statistiques, des données chiffrées, pour s'arrêter sur ces points, en revenant à une démarche plus empirique. Qu'observe-t-on dans une relation d'aide centrée sur la personne ? Que peut-on en dire ?

Tout d'abord qu'il s'agit d'une relation extra-ordinaire, au sens littéral du terme. Sans être unique sans doute, elle n'est pas ordinaire, pas habituelle de par le fait que, pour un moment donné, dans un cadre donné, un être humain s'intéresse plus à un autre qu'à lui-même.

Lors d'une séance, c'est ce que va exprimer la personne d'elle-même et notre tentative d'être pleinement présent à cela, de saisir l'autre, de saisir cet être humain qui se cherche en (nous) parlant de la manière la plus réelle et la plus adéquate possible qui va prendre toute la place. Cet accompagnement, avec les conditions qui le caractérisent, permet au client d'avoir un point d'appui, un support sur lequel il peut compter pour aller plus avant dans sa recherche et son exploration de soi.

Un témoignage de ce fonctionnement m'a été donné lors de journées de formation continue avec des professionnels des métiers du social. Au cours d'un exercice d'écoute, les deux personnes, écoutée et écoutante, se sont retrouvées sans savoir que faire, percevant qu'elles n'avaient pas les moyens d'aller plus loin et qu'elles étaient bloquées. J'avais, en tant que formateur dans la position de l'observateur, remarqué qu'une partie de ce que la « cliente » avait exprimé n'avait pas été reprise et était restée pas claire. Revenant sur ce moment de l'entretien, je lui ai demandé ce qu'elle avait voulu dire. C'était bien le fil qui lui manquait ; elle a pu repartir de

là et progresser, car c'est là qu'elle était et qu'était son fil conducteur, qu'elle ne pouvait entendre d'elle-même. Lors de la discussion qui a suivi cet exercice, cette participante a dit combien, alors qu'elle était bloquée et ne voyait pas comment avancer, elle avait pu *prendre appui* sur ce que j'avais repris d'elle, sur le fait d'être entendue : «c'était comme un acquis sur lequel je pouvais compter et m'appuyer afin d'aller plus loin.» La différence entre les deux moments – celui où elle ne pouvait aller plus loin et celui où elle percevait et utilisait ce support – était très spectaculaire et visible.

L'écoute centrée sur la personne présente une autre caractéristique inhabituelle : elle dit que nous ne pouvons pas expliquer l'autre et que nous n'avons pas à le faire. La grande majorité des formations dans le domaine de la relation d'aide, psychothérapie comprise, prône, instille l'idée, quasi l'obligation, le but même du travail, de trouver et de donner des explications, de décoder ou d'interpréter l'autre.

Dans ma pratique, je suis convaincu qu'il faut renoncer à l'idée de pouvoir comprendre qui que ce soit ; on ne perçoit et ne «reçoit» jamais que des bribes, on ne *comprend* pas *l'autre* pour autant : il y a tant de lui ou d'elle à quoi nous n'avons pas accès. De fait nous avons tous déjà bien du mal à nous comprendre nous-même, alors imaginer que l'on puisse comprendre quelqu'un d'autre me paraît dénoué de tout bon sens. La compréhension empathique porte sur ce qui est présent de la personne, là, à cet instant, avec le sens et la valeur que cela a pour elle. C'est la personne à chaque instant que le thérapeute se doit d'*entendre*, sa cohérence unique qu'il tente de capter et de refléter. Par contre, si nous faisons appel à notre faculté de compréhension, nous ferons appel à nos références propres – et que peuvent-elles valoir alors que l'essence de ce qui est exprimé nous est peut-être, sur le plan personnel, absolument étrangère et loin de notre fonctionnement comme de notre vision des choses. La compréhension empathique passe par l'autre, tandis que croire qu'on peut comprendre, expliquer, interpréter quelqu'un revient à faire appel à ses références à soi. Dans mon expérience, dès lors que j'accepte que je ne peux comprendre, j'ai des chances de devenir disponible à écouter. Et si j'écoute sans avoir pour but de comprendre et d'expliquer, sans m'emprisonner à vouloir trouver, alors la recherche, l'exploration de soi peut commencer.

Données empiriques

À quoi mène une telle recherche ? En d'autres termes, que trouve-t-on comme résultat d'une thérapie en Approche centrée sur la personne ?

Qu'y apprend-on, ou qu'y voit-on, de l'être humain et de son fonctionnement? À quelle compréhension ou perception du fonctionnement du psychisme humain nous donne accès la psychothérapie centrée sur la personne? C'est là un domaine peu étudié par la recherche universitaire, qui implique de considérer l'évolution de la personne dans la durée, et il existe relativement peu d'études sur les résultats à long terme.

Ce sont ainsi surtout des observations empiriques dont je voudrais faire part ici.

Le premier constat est presque une constante: il y a une évolution des personnes – constat confirmé par les recherches universitaires – et très souvent cette évolution s'accompagne d'une plus grande prise de responsabilité, dans sa vie comme dans sa carrière professionnelle. Cette évolution est remarquée par l'entourage, personnel et professionnel, et il n'est pas rare qu'une personne suivant une démarche thérapeutique se voie accéder à un poste à responsabilité. En termes de critères de recherche scientifique, il est difficile d'affirmer qu'il s'agit d'une conséquence de la thérapie, mais le constat empirique est là, suffisamment fréquent pour attirer l'attention. Ce constat rejoint les propos de John Shlien dans son article «Créativité et santé psychologique» de 1956 (Shlien, 2008), dans lequel il soulignait combien la démarche thérapeutique centrée sur la personne pouvait servir à développer les potentialités des personnes et à les rendre plus créatives en tant qu'acteur social.

Le deuxième constat est que les personnes qui veulent avancer vers une meilleure connaissance d'elles-mêmes dans un environnement d'écoute centrée sur la personne progressent véritablement dans la découverte du fonctionnement du psychisme humain. En ce sens, l'Approche centrée sur la personne est une véritable psychologie. Elle touche à la connaissance des phénomènes de l'esprit et y contribue. Elle y arrive non pas par le biais d'un discours théorique ou philosophique, mais par sa capacité à regarder les choses telles qu'elles sont, à découvrir ce qui est derrière les voiles de ce qui a été pensé, élaboré, construit.

Une troisième et dernière observation touche à la visée de l'accompagnement thérapeutique. Les personnes entreprennent généralement une démarche thérapeutique pour aller mieux, pour changer, résoudre quelque chose qui ne va pas bien, les dérange ou les fait souffrir. Souvent, avec l'expérience de la démarche d'exploration de soi, cette idée de «résoudre pour aller mieux» se modifie et évolue vers une conception plus large, vers une perception qu'il y a plus à faire qu'initialement pensé, que l'évolution personnelle possible, «disponible», est plus grande qu'imaginé. Lorsque ce

changement est conscientisé et exprimé, on entend alors des phrases comme : «J'étais venue pour résoudre un certain nombre de problèmes, et j'ai l'impression d'avoir ouvert un vaste chantier.» Ou : «Je viens de découvrir que le but, en définitive, ce n'est pas d'aller mieux, comme je le croyais au début. Le véritable but, celui pour lequel cela vaut la peine, c'est d'aller bien.»

Conclusion

Viser à aller véritablement bien relève d'une conception qui n'est pas gratuite, qui ne dit pas que ce sera facile, ni même ne garantit que cela se réalisera, mais qui est porteuse d'une tout autre considération et approche de la personne que beaucoup des idées et théories actuelles dans nos sociétés (que ce soit la psychanalyse ou le cognitivo-comportementalisme, pour rester dans le domaine des psychothérapies).

L'être humain perceptible au travers de la thérapie centrée sur le client n'est pas parfait. Il est bien plutôt perfectible. L'impression qui émerge souvent est que nous ne sommes qu'aux balbutiements de la perception et de la compréhension du fonctionnement de notre psychisme. Nous sommes si peu aptes à savoir ce que nous ressentons et percevons vraiment, et si habiles à déformer notre perception première et à mettre à la place une idée construite, qui a l'air logique, qui semble «tenir la route» mais est souvent loin du contact intérieur avec soi-même.

L'Approche centrée sur la personne est porteuse d'un potentiel qui va bien au-delà du cabinet de psychothérapie. Elle peut être un acteur social participant pleinement de la construction de nos rapports sociaux, de nos manières d'être au monde et par extension du monde dans lequel nous vivons, proche ou lointain. Le cadre qu'offre cette forme d'écoute peut être utilisé par des individus ou des groupes, à titre de psychothérapie, de développement personnel, de supervision professionnelle, d'audit ou de coaching. Il peut être un véritable outil de réflexion et de progression pour des personnes occupant des postes à responsabilité, en politique, dans les institutions sociales comme en entreprise. Il permet également une mise à jour de bon nombre de processus relevant du fonctionnement psychique de l'être humain, et pourrait contribuer à renouveler et à enrichir – quitte à le modifier – notre savoir dans ce domaine.

Il y a donc moyen pour les praticiens en Approche centrée sur la personne, sous beaucoup de formes sans doute, certaines connues, d'autres à découvrir, d'avoir un réel impact humain et social. Nous ne pouvons et

ne pourrons pas forcément en connaître les effets et encore moins les mesurer, du moins de manière répondant aux critères de la recherche scientifique. Cet impact est cependant bien réel et porte souvent ailleurs et au-delà de ce que nous pourrions imaginer, du fait de la part prépondérante du client, que nous accompagnons mais dont nous ne connaissons pas le potentiel.

Aller plus loin, ouvrir de nouvelles voies, accompagner des personnes individuellement comme en groupe vers une plus grande réalisation d'elles-mêmes est possible pour autant que, de notre côté, nous nous montrions aptes à remplir les conditions vers lesquelles nous tendons. C'est là un fort beau défi en perspective.

Références

- Cooper, M., (2008), *Essential research findings in counselling & psychotherapy: the facts are friendly*, Londres: Sage Publications et BACP Publications.
- Cooper, M., (2009), Les faits sont nos amis. Ce que nous dit la recherche en matière de counselling et de psychothérapie, *Livret des 10 ans de l'AFP-ACP*, pp. 57-71.
- Elliott, R., Cornelius-White, J., Behr, M., Lambers, E., (2007), *Statement in response to the decision of the Gemeinsamer Bundesausschuss regarding Person Centered Psychotherapy (PCEP), 21st November 2006*, www.pce-world.org/idxcooperation.htm#top.
- Elliott, R. & Freire, B., (2008), *Person-Centred/Experiential Therapies Are Highly Effective. Summary of the 2008 Meta-analysis*, www.bapca.co.uk.
- Randin, J.-M., (2008), Méta-analyse sur l'efficacité de la psychothérapie centrée sur la personne et de la psychothérapie expérientielle, *ACP Pratique et recherche*, N° 8, pp. 88-90.
- Sanders, P., (2009), Person-Centered Challenges to Traditional Psychological Healthcare Systems, *PCEP*, Vol. 8, N° 1, pp. 1-17.
- Shlien, J., (2008), Créativité et santé psychologique, *ACP Pratique et recherche*, N° 8, pp. 74-87.
- Watt, C., (2008), Experts warn of «myths» behind treatment favoured by celebrities, *The Glasgow Herald*, 8 juillet 2008.