

Éditorial

La psychothérapie centrée sur la personne et les différentes applications de l'Approche centrée sur la personne se caractérisent par plusieurs dimensions qui en composent l'identité profonde et la plupart du temps les différencient des conceptions les plus répandues. Ces dimensions cependant ne se comprennent pas prises isolément mais sont à considérer comme relevant d'un tout, duquel elles se réfèrent tout autant qu'elles le composent.

Ainsi en est-il de la manière d'entrer en relation. Notre façon d'aborder un autre être humain dépend de notre regard sur lui, de notre considération ou déconsidération, de nos idées préconçues plus ou moins fortes, de notre but ainsi que bien sûr de notre état d'humeur. En Approche centrée sur la personne, la manière d'entrer en relation est dessinée d'une part par le choix assumé du regard positif inconditionnel et d'autre part par la volonté de laisser son plein pouvoir à la personne. «Cela signifie, dans le cadre de la thérapie, de s'abstenir d'exercer un contrôle sur le client ou de lui imposer sa propre volonté et ses propres objectifs, mais plutôt de faire preuve d'empathie, de reconnaissance et de créer une rencontre» (p. 67).

Cette rencontre tient avant tout à la qualité et à la nature de la relation initiale, dont elle est une émanation. Elle demande à chacun d'être bien présent, engagé, impliqué personnellement. Ne pas prendre le pouvoir sur l'autre, respecter son droit à l'autodétermination ne veut pas dire le laisser seul. Il s'agit d'accepter d'être avec, partout, sans le guider mais tout en l'accompagnant. «L'attitude non-directive tout comme la mission du respect de la personne supposent que les questions des clients ne soient jamais éludées – bien que parfois je ne puisse leur donner exactement ce qu'ils désirent – c'est toujours un processus» (p. 31).

On constate alors que «le fait que le client se sente compris et inconditionnellement estimé par un véritable être humain est plus important que les méthodes utilisées par le counsellor» (p. 13). S'il y a méthode, en son coeur se trouve une relation caractérisée par le fait de laisser son plein pouvoir à l'autre, en le considérant comme un être suffisamment digne de valeur pour ne pas être rejeté. C'est parce qu'il y a acceptation inconditionnelle et respect de l'autoresponsabilité que la relation instaurée est si puissante et potentiellement riche d'évolution positive et ce, même dans

une situation aussi extrême qu'un quartier pénitentiaire de haute sécurité: «Nous plaçons l'entrée en relation avec le détenu au centre de notre travail. Le détenu doit avoir la possibilité de déterminer la manière dont il entre en contact avec le personnel et avoir ainsi l'occasion de modifier d'anciens schémas comportementaux violents» (p. 40).

On pourrait dire que l'Approche centrée sur la personne a comme projet la restauration de sa dignité chez la personne, dignité endommagée par une image de soi négative. Ce qu'elle «a à offrir, c'est la restauration de la foi en le relationnel – un préalable nécessaire pour la démocratie – l'extraction de la valeur fondatrice du dialogue, la confiance dans la créativité de la personnalisation» (p. 74). C'est en prenant appui sur un relationnel digne de foi que la personne peut, si elle le désire, commencer à regarder ces parties d'elle-même qu'elle fuit, évite, dénigre. La démarche centrée sur la personne n'invite pas à «faire avec», dans une acceptation fataliste, mais à aller voir, sans jugement, à observer et par suite à découvrir. L'acceptation du regard inconditionnel est avant tout un non-rejet, un non-refus de ce qui est, quoi que ce soit. Alors que le rejet conduit à l'éloignement de soi, l'écoute non jugeante «a pour effet de maintenir les clients centrés sur leur processus interne» (p. 20). «C'est cette attitude de base d'acceptation inconditionnelle qui permet à l'autre personne de créer en elle la disponibilité au changement, l'acceptation d'aller vers du neuf» (p. 47). C'est à travers la mise à jour, l'intégration et la prise de responsabilité de tout ce que l'on est et de tout ce que l'on a fait que se reconstruit le sentiment de dignité intérieure.

Ce processus est longtemps fragile et la personne n'en a pas les ressources, seule. Lorsque l'image de soi est trop dégradée, le rejet de soi trop fort, c'est par le biais d'une autre personne qui, elle, n'est pas porteuse de ce rejet que passe le chemin vers la réhabilitation de soi. C'est une dynamique subtile, qui demande de savoir ce que l'on fait et d'avoir une conscience suffisante des processus humains en jeu. «La psychothérapie centrée sur la personne ne se limite pas à la mise en oeuvre naïve de quelques bonnes intentions. Elle est une approche pratique exigeante qui trouve ses racines dans les développements théoriques de l'Approche centrée sur la personne» (p. 55). Bien que difficile à définir de manière spécifique (p. 19), elle est un tout cohérent, dans sa philosophie, sa théorie comme dans sa pratique.

Jean-Marc Randin