

La profondeur relationnelle et l'Approche centrée sur la personne

Sue Wilders

Traduction : Nicole Stora et Françoise Ducroux-Biass

Sue Wilders est thérapeute et superviseur à Londres où, depuis ces quinze dernières années, elle pratique l'Approche centrée sur la personne en cabinet. Elle a travaillé pendant vingt ans de manière centrée sur la personne avec des personnes dépendantes de l'alcool et de la drogue. Elle a publié des articles et collaboré à la publication d'ouvrages mettant en évidence son travail non-directif centré sur la personne. Par ailleurs, Sue a fait partie de diverses organisations centrées sur la personne en Angleterre et aux États-Unis. Elle croit que la théorie et la pratique de l'Approche centrée sur la personne de Carl Rogers est la plus radicale et la plus efficace des manières d'être avec un client et elle soutient fermement le concept de l'auto-direction du client, inhérent à cette approche.

Résumé

La philosophie et la pratique de la thérapie en Approche centrée sur la personne sont-elles encore présentes dans le concept de «profondeur relationnelle», développé depuis quelques années en Grande-Bretagne par Dave Mearns et Mick Cooper ? Répondre à cette question n'est pas aisé, car les propos de ces deux auteurs sont tantôt proches de la théorie centrée sur la personne, tantôt en

opposition à celle-ci. De ce fait, la profondeur relationnelle induit une certaine confusion. En étudiant des exemples tirés de la pratique thérapeutique en profondeur relationnelle, il apparaît pourtant de plus en plus clairement qu'elle présente des différences profondes avec la thérapie en Approche centrée sur la personne.

Mots-clés: profondeur relationnelle, Approche centrée sur la personne, conditions thérapeutiques, propositions fondamentales, directivité.

Introduction de l'éditeur

Définition de « profondeur relationnelle »

La « profondeur relationnelle », terme inventé par Mearns (1996), est largement examinée par Mearns et Cooper (2005). Il est question d'un degré de contact psychologique entre le client et le thérapeute qualitativement différent des contacts ordinaires. Il s'agit d'une haute qualité de rencontre, de même nature que celle décrite par Rogers (1986)¹ impliquant la « présence » et qui, pour Thorne (1991, pp. 73-81) a un rapport avec la « tendresse », alors que Mearns (1994, pp. 7-8) la voit comme quelque chose de plus prosaïque mais non moins intense. En un mot, la connaissance de soi personnelle profonde du thérapeute et une volonté de s'engager totalement et sans artifice avec son client (ainsi qu'une volonté similaire de la part du client à être « réel ») amènent à un niveau de contact qui conduit à la transformation. La profondeur relationnelle a au moins quelque équivalence avec l'intimité (dans le sens d'une ouverture et d'un engagement mutuels). Mearns et Cooper (2005, p. 12) donnent de « la profondeur relationnelle » la définition suivante :

Un état de contact et d'engagement profonds entre deux personnes, dans lequel chaque personne est complètement réelle avec l'autre, et capable de comprendre et de valoriser à un haut niveau l'expérience de l'autre.

Et (p. 36) ils qualifient ainsi l'expérience du thérapeute de la rencontre à une profondeur relationnelle :

¹ N.d.l.r. : voir en français Rogers, C. R. (2001). Une approche de la thérapie centrée sur le client et/ou sur la personne, in *L'approche centrée sur la personne*, Lausanne, Randin, pp. 166-184.

Un sentiment de contact et d'engagement profonds avec un client dans lequel l'un expérience simultanément des niveaux élevés et cohérents d'empathie et d'acceptation envers cet Autre, et y fait référence d'une manière totalement transparente. Dans cette relation, le client est perçu faisant l'expérience de sa propre empathie, de son acceptation de sa congruence – soit implicitement ou explicitement – et il est perçu comme totalement congruent dans son expérience à ce moment-là.

Autrement dit, la profondeur relationnelle correspond à un haut niveau des conditions trois, quatre, cinq et six et est de plus en accord avec certaines qualités du client qui peuvent être considérées comme des éléments de mutualité. Dans cette notion de profondeur relationnelle, « profondeur » se réfère à une proximité de la réalité et de la « vérité » personnelle, une globalité de l'expérience vécue subjectivement, et non pour contacter quelque noyau interne caché. Aussi, ce qui est « profond » n'est pas supérieur à, ni assez différent d'autres façons d'être en relation.

En pratique, les conceptions qui découlent de la profondeur relationnelle sont différentes des thérapies classiques centrées sur la personne au moins en ce sens que l'accent ne porte plus sur une attitude non-directive ni sur une facilitation du changement émotionnel mais sur le dialogue entre le client et le thérapeute. C'est la « thérapie centrée sur la relation » plutôt que la thérapie centrée sur le client parce que l'agencement du changement (alors que la tendance actualisante est toujours primordiale) est l'espace co-créé entre et à l'intérieur de la dyade thérapeute-client.

Paul Wilkins

Person-Centred Therapy: 100 Key Points

Londres: Routledge, 2009, pp. 117-118

Traduction: Geneviève Odier

Tranquillement, imperceptiblement presque, le langage de la « Profondeur relationnelle » est entré dans le monde de l'Approche centrée sur la personne, comme le prouvent les numéros récents de PCQ². Dans l'édition d'août 2006 par exemple, on trouve une référence à la profondeur relationnelle dans l'article de première de couverture de Simon Spence: *Le superviseur amateur*; en page 15 de l'article de Nick Baker: *Profondeur*

² N.d.t.: *Person-Centred Quarterly*, bulletin de l'association britannique pour l'Approche centrée sur la personne.

relationnelle: comment l'évaluer? Et en dernière de couverture, le compte rendu du groupe coordinateur de la BAPCA³ sur la *Rencontre en profondeur relationnelle*, une manifestation qui eut lieu en mai 2006 en l'honneur du travail de Dave Mearns. Je me demande avec beaucoup d'inquiétude si le concept de profondeur relationnelle offre quelque chose de nouveau à la pratique et à la théorie de l'Approche centrée sur la personne, ou s'il tend à s'éloigner de la thérapie centrée sur la personne. C'est ce que j'aimerais étudier ici et cette question plus particulièrement: qu'est-ce que la profondeur relationnelle et qu'a-t-elle en commun avec la psychothérapie centrée sur la personne?

Il est particulièrement difficile de répondre à cette question puisque, dans leur livre intitulé *Travailler avec la profondeur relationnelle en psychothérapie* (2005), les auteurs, Dave Mearns et Mick Cooper, oscillent entre d'une part écrire sur l'Approche centrée sur la personne comme si c'était une discipline séparée et d'autre part suggérer que leur travail n'est pas seulement une partie mais également un avancement de l'Approche centrée sur la personne. Par exemple, ils affirment «qu'avec respect pour l'Approche centrée sur la personne, le point de vue souligné ici ne contredit pas l'hypothèse rogérianne»⁴. Il est évident qu'ils considèrent la profondeur relationnelle comme reliée à l'Approche centrée sur la personne et en particulier à la thérapie centrée sur la personne lorsqu'ils affirment que «nous espérons aussi présenter sous un angle nouveau la pratique et la formation de la thérapie centrée sur la personne»⁵. Pour comprendre où et comment la profondeur relationnelle semble à certains moments se fondre dans l'Approche centrée sur la personne et semble à d'autres moments en diverger, il est judicieux de réexaminer la théorie derrière la thérapie centrée sur la personne.

La proposition de Rogers affirmant que tous les êtres vivants ont une tendance constructive «vers la croissance» est la raison qui explique la confiance centrée sur la personne dans la capacité de nos clients à contrôler le contenu, le rythme et la direction de la thérapie (Rogers, 1959). Rogers pensait que «c'est le client qui sait ce qui fait mal, dans quelle direction aller»⁶. La proposition centrale de sa théorie de la personnalité (1959⁷) est le concept de la tendance actualisante où il décrit «le bébé... [comme ayant] un système motivationnel inhérent»⁸ et émet l'idée que c'est l'internalisation de jugements de valeurs externes qui est la cause principale des dégâts psychologiques⁹.

³ N.d.t.: *Association britannique pour l'Approche centrée sur la personne*.

⁴ Mearns & Cooper, 2005, p. 9.

⁵ *Ibid.*, p. 113.

⁶ Rogers, 1961, p. 11.

⁷ Rogers, 1959, pp. 221-235.

⁸ *Ibid.*, p. 222.

⁹ *Ibid.*, p. 224.

C'est en conséquence de cette théorie que les praticiens centrés sur la personne cherchent à éviter aux clients de plus grands dégâts psychologiques en créant un environnement approprié à travers l'offre congruente de regard positif inconditionnel et d'empathie pour que les clients puissent trouver leurs propres réponses à leurs propres questions, au moment et à l'endroit qui leur convient.

Cet éloignement radical loin d'autres approches guidées par le thérapeute est absolument fondamental à l'Approche centrée sur la personne, qui fait en effet explicitement et implicitement confiance au client pour contrôler la direction, le rythme et le contenu de sa propre thérapie. Tout jugement externe ou une quelconque directivité de la part du thérapeute, peu importe que l'intention soit gentille ou apparemment bienveillante, serait contre thérapeutique. Ce serait une expression de regard conditionnel et un obstacle sur le chemin du client pour accéder à son propre lieu d'évaluation interne et lui faire confiance. En résumé, la proposition théorique de l'Approche centrée sur la personne est la confiance dans la tendance actualisante et la conviction que c'est la puissance d'un environnement psychologique spécifique qui aide les clients à trouver leur propre chemin vers la santé.

Examiner la profondeur relationnelle et se demander si c'est une partie de l'Approche centrée sur la personne nécessite que nous sachions si la profondeur relationnelle accepte les propositions fondamentales théoriques de l'Approche centrée sur la personne. Répondre à cette question n'est pourtant pas aussi facile qu'il y paraît.

Je pense qu'au mieux la profondeur relationnelle est confuse sur cette question. Les affirmations suivantes suggèrent que Mearns et Cooper sont en fait d'accord pour dire que leurs clients devraient contrôler leur propre thérapie :

Si nous essayons de *faire* quelque chose à quelqu'un, ce n'est pas cet Autre que nous rencontrons de façon authentique, mais plutôt nos propres désirs et besoins¹⁰.

Rencontrer pleinement un client en profondeur signifie laisser tomber nos intentions et être avec lui, de quelque façon qu'il soit et où qu'il veuille aller¹¹.

Ce n'est pas à moi de le *pousser* (cela se réfère au client Dominic) à s'approprier cette partie de son self. Si cela doit arriver, cela arrivera

¹⁰ Mearns & Cooper, 2005, p. 113.

¹¹ *Ibid.*, p. 72.

plus vite si je peux rester près de lui plutôt que si je cherche à manipuler son processus¹².

Ces commentaires réaffirment les idées fondamentales inhérentes à la thérapie centrée sur la personne.

Pourtant, d'autres suggestions sur la façon de travailler proposée par les auteurs sont en conflit direct avec les idées ci-dessus :

Ce que vous êtes en réalité en train de faire, c'est d'essayer de briser ce cycle de non-communication¹³.

Un des buts du travail était de faire rester le client sur terre¹⁴.

Je l'invite à retourner dans son *experiencing*, en ayant toujours à la conscience qu'il se peut bien qu'il en ait eu assez pour le moment¹⁵.

À ce moment-là, je décidai que j'allais faire plus d'efforts dans notre relation¹⁶.

Ici, Mearns et Cooper expriment le point de vue d'un thérapeute qui en tant qu'«expert», dirige et guide le client. Il est clair que les idées exprimées à travers ces affirmations sont en conflit direct avec la théorie et la pratique de la thérapie centrée sur la personne. Lorsque l'on met côte à côte ces affirmations plus directives de Mearns et Cooper et les extraits cités plus haut, où le thérapeute est invité par les auteurs à «laisser tomber» ses intentions et à «être avec» le client, à suivre le client plutôt qu'à le pousser ou le guider, cela démontre la tendance de Mearns et Cooper à se contredire, tendance qui apparaît tout au long du livre. En comparant ces différentes attitudes, il semblerait que la profondeur relationnelle manque de théorie cohérente, qu'on ne sait pas s'il faut faire confiance au client et suivre son processus, comme dans la théorie centrée sur la personne (Rogers, 1959), ou si on doit retirer au client son contrôle de la thérapie et lui offrir à la place des jugements et une direction externes. Bien que Mearns et Cooper semblent effectivement accepter un grand nombre de notions de l'Approche centrée sur la personne, la distinction qui se trouve au cœur de leur éloignement de l'ACP est la suivante : alors que le but unique de la thérapie centrée sur la personne est l'offre par le praticien d'empathie et de regard positif inconditionnel de manière congruente dans la relation avec le client, par contraste le but majeur de la profondeur relationnelle est de créer une relation de «profondeur relationnelle».

¹² Mearns & Cooper, 2005, p. 86.

¹³ *Ibid.*, p. 102.

¹⁴ *Ibid.*, p. 103.

¹⁵ *Ibid.*, p. 86.

¹⁶ *Ibid.*, p. 109.

Mearns et Cooper décrivent cet éloignement de l'Approche centrée sur la personne avec leurs propres mots, en présentant d'abord la pratique centrée sur la personne par une explication de la théorie centrée sur la personne.

Si nous partons du point de vue rogéien classique (Rogers, 1959), à savoir que le besoin de regard positif inconditionnel est une force conductrice clé dans le développement humain, qui conduit les gens à nier et déformer ces expériences du self qui sont incohérentes avec le «complexe du regard positif», alors il est logique que la pratique du thérapeute tourne autour de l'offre de regard positif inconditionnel au client¹⁷.

Ils continuent ensuite en expliquant la raison de leur éloignement de cette approche :

Si, cependant, nous soutenons également que les êtres humains ont un besoin fondamental de quelque chose de plus interactif et que les difficultés psychologiques surviennent lorsqu'une personne n'a plus la capacité de s'engager avec les autres [...], alors cela plaide en faveur d'une approche thérapeutique dans laquelle le dialogue et l'interaction prennent une place plus centrale¹⁸.

Ayant expliqué leurs raisons d'offrir quelque chose d'autre que les conditions nodales de congruence, d'empathie et de regard positif inconditionnel, Mearns et Cooper décrivent ensuite comment leur approche de la thérapie diffère en pratique et expliquent qu'ils offrent une thérapie dans laquelle «c'est la *rencontre* entre le thérapeute et le client plutôt que *l'offre* d'un ensemble particulier de conditions *pour* le client qui est conceptualisée comme étant la clé du processus de guérison»¹⁹.

Bien que Mearns et Cooper puissent penser que le concept de «rencontre» possède un bénéfice thérapeutique, il est surprenant que leurs raisons pour expliquer cette façon de travailler soit leur désir de créer «dialogue» et «interaction» puisque ces comportements font partie des résultats de l'offre d'une thérapie centrée sur la personne dans le contexte des six conditions nodales (Rogers, 1959).

Parmi les nombreuses façons dont les gens s'adaptent ou répondent aux conditions de valeur, Mearns et Cooper ont choisi d'isoler une seule de ces réponses comme étant un problème psychologique central, celle de se distancer ou de ne pas arriver à être en relation avec les autres de façon

¹⁷ Mearns & Cooper, 2005, p. 9.

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid.*

profonde et intime. Ils affirment que «de nombreuses formes de détresse psychologique peuvent avoir pour racine un manque ou une absence de relation en profondeur avec les autres ou avec soi-même»²⁰. Mearns et Cooper reconnaissent aussi que la capacité à être en relation de façon intime n'est pas absente chez tous les clients. Ils reconnaissent également qu'une relation en «profondeur relationnelle» n'est pas appropriée pour tous les clients. Ils soutiennent en même temps qu'une nécessité majeure pour les thérapeutes est d'y être préparé et d'entrer dans ce type de relation ou de la faciliter chaque fois que possible. Le fait que Mearns et Cooper décrivent la distanciation émotionnelle comme le plus significatif des problèmes psychologiques les conduit par moments à laisser tomber les conditions nodales et à remplacer la thérapie centrée sur la personne par un genre de thérapie très différent. On pourrait même soutenir que, parce que Mearns et Cooper ne proposent pas d'offrir la profondeur relationnelle à *tous* les clients, le thérapeute en profondeur relationnelle a besoin de rester dans son propre cadre de référence pour évaluer si un client particulier peut, à un moment donné, être prêt pour ce type de rencontre. Cela va à l'encontre de la notion d'empathie, où «la véritable empathie est toujours exempte d'une quelconque qualité de diagnostique ou d'évaluation»²¹.

Pourtant, les différences entre la thérapie centrée sur la personne et la thérapie en profondeur relationnelle sont plus apparentes lorsque le thérapeute en profondeur relationnelle abandonne empathie et regard positif inconditionnel pour essayer de créer une rencontre «en profondeur relationnelle». Cela mène à des comportements idiosyncrasiques variés de la part du thérapeute, qui peuvent par moments être déconcertants, confrontants et contrôlants, comme dans l'exemple qu'ils donnent avec les clients «Rick» et «Dominic»²². Là, Mearns et Cooper offrent, en tant qu'exemples positifs (sic), des descriptions de clients qui se font bousculer, réprimander, des situations où ils insistent pour entrer dans l'espace d'un client qui clairement ne le voulait pas, et où ils brisent sans permission la confidentialité due au client. Autrement dit, les thérapeutes sont félicités de confronter leurs clients avec des conduites et des interventions qui, en termes centrés sur la personne, offrent un regard négatif ou conditionnel et diminuent la capacité du client à développer son propre lieu d'évaluation *interne*.

Dans de la tradition bien établie du «c'est le thérapeute qui sait le mieux», le thérapeute en profondeur relationnelle assume, *en pratique*, le

²⁰ Mearns & Cooper, 2005, p. 33.

²¹ Rogers, 1980, p. 154.

²² Mearns & Cooper, 2005, chapitres VI et V.

droit de confronter, d'envahir ou de défier les clients s'ils ressentent que cette «rencontre» aidera à créer une relation de «profondeur». Si les personnes qui ont un lieu d'évaluation interne solide, ou qui se trouvent dans des situations où elles ne se sentent pas vulnérables peuvent se sentir libres de résister à un comportement brutal ou négatif, voire de le rejeter, les clients qui se sentent vulnérables dans la relation et qui ont un lieu d'évaluation interne mal développé ou des conditions de valeur très fortes peuvent non seulement se soumettre au contrôle du thérapeute, mais aussi ressentir l'envie de s'excuser, ou de la gratitude envers le thérapeute en réponse à la conditionnalité de celui-ci.

Le paragraphe suivant, où Mearns travaille avec le client «Dominic», est un bon exemple de cette dynamique en pratique :

*Dominic 8*²³ : Comme si ce n'était pas juste un «jeu» pour vous ?

Dave 8 : Je crois que vous le savez, Dom. En fait, je sais que vous le savez Dom.

Dominic 9 : Oui. Mon «moi sobre» le sait, mais est-ce que mon «moi ivre» le sait ?

Dave 9 : Je ne sais pas. Le sait-il ? Le savez-vous ?

Dominic 10 : Grande question. J'ai peut-être besoin d'une autre vodka avant de pouvoir répondre.

Dave 10 : Dom, soyez ici, soyez ici ivre, mais ne jouez pas un putain de jeu avec moi. Ni vous ni moi ne méritons ça.

Dominic 11 : [silence]

Dave 11 : [silence]

Dominic 12 : Vous êtes vraiment sérieux, n'est-ce pas ?

Dave 12 : Plus que jamais.

Dominic 13 : Je suis désolé.

Dave 13 : Excuses acceptées. Où commençons nous aujourd'hui ?²⁴

Mearns, décrivant la part qu'il prend dans cet échange écrit : «elle exprime un jugement fort en réponse à la désinvolture de Dominic (*Dominic 10*), et continue en parlant de la puissance de l'offre d'une présence qui est 'contre'²⁵».

²³ N.d.l.r. : depuis le début de l'entretien, Dominic se demande s'il est acceptable tel qu'il est ce jour-là, alors qu'il a bu.

²⁴ Mearns & Cooper, 2005, p. 77.

²⁵ N.d.l.r. : le lecteur francophone n'ayant pas accès au texte de Dave Mearns, voici le paragraphe entier d'où est tirée cette citation : «Quelques thérapeutes seront choqués par cette réponse. Le langage est grossier ; c'est une phrase extrêmement intense ; elle exprime un jugement fort en réponse à la désinvolture de Dominic (*Dominic 10*). Pourtant, vue dans une perspective de

Outre le regard négatif évident pour la désinvolture *perçue* de Dominic, deux autres choses me frappent dans cet échange. Tout d'abord, Mearns ne reconnaît pas (*Dave 13*) que Dominic a *déjà* commencé sa séance ce jour-là. Ensuite, je suis frappée par l'insistance de Mearns pour que lui, et non pas son client, contrôle la séance. L'acceptation par les deux hommes de la domination de Mearns sur le contenu et la direction de la thérapie est évidente dans *Dominic 13* et encore plus dans la réponse de Dave, «excuses acceptées».

Cet extrait de thérapie démontre très clairement que la profondeur relationnelle s'éloigne de l'Approche centrée sur la personne. Elle offre une approche contraire à celle de l'Approche centrée sur la personne, une approche qui accepte le contrôle du thérapeute sur le client, le regard négatif, la conditionnalité et une attitude jugeante. Si Dominic avait rencontré un thérapeute offrant une thérapie centrée sur la personne, l'échange cité ci-dessus aurait pu se dérouler à peu près comme ceci :

Dominic 8 : Comme si ce n'était pas juste un jeu pour vous ?

Thérapeute 8 : Comme si j'étais sérieux peut-être ?

Dominic 9 : Oui. Mon moi sobre» le sait, mais est-ce que mon «moi ivre» le sait ?

Thérapeute 9 : Votre «moi sobre» a confiance en moi, a confiance que je ne joue pas un jeu mais votre «moi ivre» n'est pas si sûr.

Dominic 10 : Grande question. J'ai peut-être besoin d'une autre vodka avant de pouvoir répondre.

Thérapeute 10 : C'est peut-être une trop grande question pour pouvoir répondre sans d'abord boire un autre verre.

Dans ma propre expérience de travail avec des clients qui boivent, ce type d'exploration n'est pas rare du tout, car être ivre peut offrir différentes occasions d'expression et les clients peuvent se sentir très différents de ce qu'ils sont lorsqu'ils sont sobres. Dans le cas de Dominic, il se sentait moins confiant lorsqu'il avait bu et il l'avait exprimé à Dave avant que Dave ne le redirige loin de son lieu interne d'évaluation. C'est une chose pour un praticien centré sur la personne de lutter pour trouver un regard positif inconditionnel en lui et tout à fait autre chose de présenter le regard négatif comme modèle de thérapie. Bien que Mearns et Cooper ne fassent pas cela continuellement dans leur description de la profondeur relationnelle (en fait ils offrent au contraire de belles descriptions du regard

«rencontrer» – apporter à la personne une présence qui soit «contre» (Schmid, 2002) – la force même de cette intervention montre à Dominic combien je prends au sérieux notre manière d'être en contact, comme il le reflète lui-même en *Dominic 12*.»

positif inconditionnel), ils considèrent certainement que ces comportements sont à certains moments acceptables et même nécessaires pour atteindre une profondeur relationnelle. Au lieu d'aider le thérapeute centré sur la personne à regarder à l'intérieur de lui, à se demander «qu'est-ce qui a fait obstacle à mon empathie?», «pourquoi ai-je été incapable d'avoir un regard positif inconditionnel pour mon client?», la profondeur relationnelle donne à certains moments pleine liberté au thérapeute pour offrir des suggestions, changer la direction de la thérapie, critiquer ou, comme dans l'exemple de Dominic auparavant, réprimander les clients.

À mon avis, cela conduit «à certains moments» à un genre de thérapie différent. En effet, une partie du fouillis qu'est la profondeur relationnelle vient de ce que *souvent* la description de la «profondeur relationnelle» de Mearns et Cooper n'est en fait qu'une description de la thérapie centrée sur la personne. Par exemple, ils suggèrent qu'«écouter les clients [...] implique davantage que leur offrir une occasion de parler. Ce que nous voulons dire est vraiment *s'occuper* du client et se mettre à l'unisson de son être, à un niveau émotionnel, incarné et cognitif.»²⁶ Un client le confirme et dit :

Il [le thérapeute] a dû supporter le reste de ma merde. Au lieu d'être répugné, il a même semblé intéressé par ma merde, comme s'il essayait de *rencontrer* le mal en moi. À la fin cela m'a conduit aussi à rencontrer cette part de moi et à comprendre comment j'étais devenu comme ça²⁷.

Il est possible que Mearns et Cooper ne voient pas qu'ils décrivent la thérapie centrée sur la personne peut-être seulement parce qu'ils caricaturent la thérapie centrée sur la personne comme un ensemble étroit de savoir-faire. Par exemple, comparant la profondeur relationnelle avec la thérapie centrée sur la personne, ils affirment que le thérapeute en profondeur relationnelle «n'est pas là simplement en tant que 'contenant' pour le travail thérapeutique ni comme incarnation d'un ensemble particulier de conditions. Il est plutôt *là en tant qu'être humain réel et authentique.*»²⁸ Cela implique que le thérapeute centré sur la personne qui travaille avec les conditions nodales n'est pas aussi réel et authentique. En fait, dans tout leur travail, Mearns et Cooper suggèrent que réalité et spontanéité sont des nouvelles manières d'offrir une thérapie, qui sont non pas en accord avec la thérapie centrée sur la personne, mais avec la profondeur relationnelle. D'une certaine façon, Mearns et Cooper semblent ne pas avoir compris ou fait

²⁶ Means & Cooper, 2005, p. 119.

²⁷ *Ibid.*, p. 55.

²⁸ *Ibid.*, p. 9. Les italiques sont de Sue Wilders.

l'expérience pour eux-mêmes que lorsque nous, en tant qu'êtres humains réels et authentiques, offrons de manière congruente empathie et regard positif inconditionnel à un autre, il est alors plus, et non pas moins probable, que nous atteignons intimité et proximité avec nos clients.

Rogers décrit de belle façon une rencontre centrée sur la personne en profondeur optimale avec nos clients, si les conditions nodales sont toutes présentes.

Si la thérapie était optimale, intensive aussi bien qu'extensive, cela signifierait alors que le thérapeute a été capable d'entrer dans une relation intensément subjective et personnelle avec le client, en étant en relation non pas comme un scientifique avec un objet d'étude, non pas comme un médecin qui se prépare à faire un diagnostic et à guérir, mais en tant que personne avec une autre personne²⁹.

Pour Rogers, ce dont le client avait besoin n'était pas, comme l'implique le travail de Mearns et Cooper, une relation plus intime et plus profonde imposée aux clients après diagnostic du thérapeute. C'était plutôt quelque chose qui émerge naturellement, conséquence de l'offre d'un environnement congruent, empathique et inconditionnellement acceptant. «Cela signifie que le thérapeute a été à l'aise pour entrer pleinement dans cette relation, sans savoir cognitivement où cela mènerait, satisfait d'offrir un climat qui allait permettre au client la plus grande des libertés pour devenir lui-même.»³⁰

Parce qu'ils n'ont peut-être pas su voir combien la thérapie centrée sur la personne peut être profondément relationnelle, Mearns et Cooper donnent constamment des exemples de thérapie centrée sur la personne sans sembler se rendre compte que c'est ce qu'ils font. En conséquence, leur livre est jonché de descriptions de concepts de la théorie centrée sur la personne sous des noms différents et comme si c'étaient des idées innovantes. Par exemple: «pour travailler avec les dynamiques dans la personne, les deux côtés du conflit doivent être engagés de façon égale»³¹. C'est une description de l'engagement centré sur la personne classique ou traditionnel, mais que Mearns et Cooper décrivent comme «théorie centrée sur la personne moderne [...] de l'interaction des configurations 'porteuses de croissance' et 'non porteuses de croissance' [...]».

Bien que le langage de Mearns et Cooper soit nouveau, le concept d'engagement de façon égale avec toutes les parties du client fait partie

²⁹ Rogers, 1961, p. 184.

³⁰ Rogers, 1961, p. 185.

³¹ Means & Cooper, 2005, p. 123.

intégrante de la thérapie centrée sur la personne. Rogers développa ainsi ce concept dans sa description de la condition nodale du regard positif inconditionnel (Rogers, 1989) :

Dans la mesure où le thérapeute fait l'expérience d'une acceptation chaleureuse de *chaque aspect*³² de l'expérience du client comme étant une partie de ce client, il fait l'expérience du regard positif inconditionnel. [...] Cela signifie qu'il n'y a aucune *condition d'acceptation*, aucun sentiment de «je vous aime seulement *si* vous êtes comme ceci ou comme cela». [...] C'est aux antipodes d'une attitude d'évaluation sélective. [...] Cela implique une acceptation par le client de ses sentiments négatifs, «mauvais», douloureux, de peur, défensifs, anormaux autant que de ses sentiments «bons», positifs, matures, confiants et sociables ; et cela comprend aussi une acceptation de ses manières d'être, celles où il est cohérent comme celles où il est incohérent³³.

Malgré quelques caractéristiques communes, il y a des différences vraiment significatives entre la thérapie de l'Approche centrée sur la personne et celle de la profondeur relationnelle.

La théorie de la profondeur relationnelle offre en vérité des précisions très utiles et nécessaires pour faciliter la pratique thérapeutique, la rendant extrêmement attractive et accessible aux étudiants comme aux formateurs. Pourtant, la diffusion de ces idées dans l'Approche centrée sur la personne, ainsi que le déclin des formations expérientielles en thérapie centrée sur la personne classique, peut être trompeuse pour des thérapeutes en formation et inexpérimentés, de même que pour des thérapeutes expérimentés qui n'ont pas pleinement saisi les concepts théoriques de l'Approche centrée sur la personne. Au lieu d'aider notre compréhension de ce modèle de thérapie, la profondeur relationnelle induit erreur et confusion avec des conseils et des affirmations contradictoires qui en fin de compte offre une justification aux manières de travailler directives ou confrontationnelles. Le plus grand défi peut-être pour le thérapeute centré sur la personne est d'essayer d'abandonner tout pouvoir sur les clients, dans un monde où demander de l'aide signifie habituellement se soumettre à l'autorité de «l'aidant». La thérapie centrée sur la personne renverse complètement ce concept, dans son respect pour l'autorité du client. Jerold Bozarth exprima ainsi ce concept :

Plus grande est la mesure avec laquelle les thérapeutes honorent l'autorité des clients comme l'autorité de leur propre vie, plus grande est la

³² N.d.t. : les italiques sont de Sue Wilders.

³³ Rogers, 1989, p. 225.

probabilité de changement de personnalité constructif et de résolution de problèmes. Tandis qu'un changement de personnalité constructif survient, le client sera aussi plus capable de résoudre ses propres problèmes³⁴.

L'Approche centrée sur la personne continue à offrir une des façons les plus stimulantes et les plus radicales d'être en relation avec un autre être humain. Par contraste, la théorie de la thérapie en profondeur relationnelle place le lieu de contrôle chez le thérapeute, confronte au lieu d'être en empathie, évalue et offre la conditionnalité au lieu d'offrir le regard positif inconditionnel.

En conclusion, je dirais que vouloir offrir la profondeur relationnelle est tellement en conflit avec les propositions fondamentales de l'Approche centrée sur la personne et avec le but d'offrir les conditions nodales dans leur totalité que, dans ma compréhension, c'est être en dehors de l'Approche centrée sur la personne et c'est un éloignement plutôt qu'un développement de la thérapie, radicalement menée par le client, de l'Approche centrée sur la personne.

Références

- Bozarth, J. (1998). *Person-Centred Therapy: A revolutionary paradigm*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Mearns, D. (1994). *Developing Person-Centred Counselling*. London: Sage.
- Mearns, D. (1996). Working at relational depth with clients in person-centred therapy, *Counselling*, 7(4), pp. 306-311.
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working At Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science, vol. 3*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1986). A client-centered/Person Centered Approach to therapy, in I. L. Kutash & A. Wolf (eds.), *Psychotherapist's Casebook. Theory and technique in the practice of modern times*, San Fransisco: Jossey-Bass, pp. 197-208.
- Rogers, C. R. (1989). *The Carl Rogers Reader*. London: Constable.
- Thorne, B. (1991). *Person-Centred Counselling: Therapeutic and Spiritual Dimensions*. London: Whurr Publishers.

³⁴ Bozarth, 1998, p. 117.