

La chaîne et la trame de la thérapie

Les relations à l'intérieur du soi¹ – Le soi à l'intérieur de la relation

Godfrey T. Barrett-Lennard

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

Godfrey T. Barrett-Lennard, psychologue australien, fut étudiant et collègue de Carl Rogers. Sa carrière universitaire l'entraîna au Sud des Etats-Unis, avant un bref retour en Australie. L'Amérique du Nord et le Canada l'attirèrent de nouveau pendant de nombreuses années. Finalement il revint à Perth, où il vit actuellement. Depuis le milieu des années 1980, il est professeur de psychologie invité à l'université de Murdoch, en Australie occidentale, et psychologue clinicien en libéral.

Godfrey T. Barrett-Lennard, mieux connu dans les milieux rogréniens sous le nom de Goff, est l'auteur de *Carl Rogers' Helping Systems*², résumé approfondi de la thérapie centrée sur le client et de ses applications.

L'article ci-dessous est le résumé d'une conférence qu'il donna en avril 2000 à Melbourne, puis en Grande-Bretagne et à Chicago en juin de la même année.

Résumé

Avons-nous une personnalité unique ou multiple? C'est autour de ce questionnement que l'auteur construit sa réflexion. Il aborde dans un premier temps la richesse de nos expériences de vie, dès l'enfance, montrant comment elles conduisent à un soi multiple et complexe. Il poursuit en présentant le point de vue de différents praticiens en approche centrée sur la personne sur cette question, pour en explorer ensuite l'importance dans le cadre d'une thérapie, où le thérapeute, par son écoute des soi multiples de la personne, facilite sa découverte et son appropriation d'elle-même et de son entièreté au sein de ses multiples facettes. Godfrey Barrett-Lennard souligne ensuite les aspects interactifs de la vie et de la nature humaines, développant l'idée que la plus grande partie de l'activité humaine trouve son sens dans le contexte de la relation. Le soi n'est pas souverain et indépendant, mais se développe dans l'interaction constante. En fin d'article, il présente un inventaire du concept du soi, formé de cinquante items auto descriptifs.

Mots-clés: soi (le), diversité du soi, configurations du soi, thérapie, changement, relation.

¹ Ndt: en français «soi» est un mot invariable et unitaire et jamais sujet. En cela, il diffère de l'anglais «self» utilisé par l'auteur, qui n'est ni unitaire ni invariable et peut être sujet, ce qui en rend la traduction parfois difficile. Pour cette raison nous avons coutume de laisser dans nos traductions françaises le terme «self» tout en expliquant dans une note le sens qu'il revêt dans la tradition rogérianne. Toutefois, étant donné la spécificité du sujet qui nous occupe, nous avons choisi de conserver ici le mot «soi» malgré des constructions parfois inhabituelles ou peu harmonieuses.

Pour la compréhension du texte, nous aimerions citer George Mead, professeur de psychologie sociale à l'université de Chicago jusqu'en 1931, lorsqu'il dit: «Le soi se constitue progressivement. Il n'est pas donné à la naissance, mais il émerge dans le processus de l'expérience sociale et de l'activité sociale. Il se développe chez un individu donné comme résultat de ses relations avec ce processus et avec les individus qui y sont engagés. [...] Le je» réagit au soi, qui se forme en adoptant les attitudes d'autrui. En adoptant ces attitudes, j'ai introduit le «moi» et j'y réagis en tant que je». (Mead, G.H., *L'esprit, le soi et la société*. Paris, PUF, 2006, p. 207 & p. 239). Barrett-Lennard nous entraîne dans le dédale de ces relations. Pour le suivre nous avons bousculé un tant soit peu les notions grammaticales françaises énoncées plus haut. Dans ce texte le terme «moi» est la traduction de l'original anglais «me».

² Ndt: G. T Barrett-Lennard, 1998, *Carl Rogers' Helping Systems*, London, Sage. En français: «Les systèmes d'aide de Carl Rogers», non publié.

Plus brièvement que ma prose ne pourrait le faire, un de mes poèmes évoque en partie le sens profond de cet article. Mais avant de parler du poème je désire poser quelques questions. Les soi personnels tendent-ils à être singuliers, unitaires et cohérents ou bien sont-ils particulièrement complexes, variés à l'intérieur; ont-ils divers visages et configurations? L'ensemble de nos attitudes et de nos comportements immédiats demeurent-ils les mêmes quelles que soient les différentes situations ou relations que nous rencontrons ou bien changent-ils de mode, faisant appel à un soi différent? Et dans nos moments de rêverie lorsque nous nous arrêtons sur la voie de nos souvenirs, n'avons-nous pas une certaine empathie pour la personne que nous y voyons, si familière et pourtant comme un autre soi, un soi auquel nous aurions aimé pouvoir apporter le soutien de la sagesse que nous avons acquise plus tard?

Pour en revenir à mon poème, la liberté est l'une des bonnes choses que nous apporte la poésie. Le poète et celui qui l'écoute s'attendent tous les deux à ce qu'elle soit évocatrice, qu'elle parle de l'expérience et du sens plutôt que de relater un argument raisonné. Il y a quelque quinze ans et avant que cela ne paraisse dans mes écrits professionnels, j'ai couché sur le papier quelques vers intitulés «Une personne». Je dis couché parce que le sens même du poème semblait attendre que je lui trouve des mots. Voici comment il se présentait:

Une personne (G.T. Barrett-Lennard, 1985)

Un seul *et* beaucoup en un.

Une communauté de Je (s) dans un Moi fait *un*

Par la pensée, l'habitude, un corps familier, la loi

Et la conscience de l'Autre; de toi distinct

Et distinct de moi, chacun de nous une multiplicité singulière.

Ce Je, la personne que j'appelle moi, moi-même,

Mon nom – qui écrit maintenant – cet hôte de moi

N'a-t-il pas plusieurs langues, plusieurs voix qui, à tort et à travers

Sans s'écouter, se disputent des désirs opposés?

N'ai-je pas, n'avez-vous pas une galerie de miroirs où se reflètent
des soi habités

Des souvenirs qui sourdent, une présence encore vivante,

Variée et qui se répète? Ne somme-nous pas

Aussi nombreux que les saisons et les circonstances de nos vies,

Une abondance qui répond à un nom,
Multiple, non dénombrée mais comptant comme *un* ?

N'est-il pas surprenant que nous négligions, rejetions des membres
de cette compagnie,
Que nous soyons aveugles à une faim, renions quelque voix intérieure
ou un prétendu soi ;
A moins de prendre le risque de travailler, peut-être avec l'aide de
quelqu'un
A devenir un *un*
Qui ne soit pas que quelque partie de nous, mais le *tout* de nous,
En toute amitié.

Comme l'implique la fin du poème, même chez la personne guérie ou chez celle qui fonctionne bien, des systèmes de soi qui diffèrent ne disparaissent pas nécessairement. Ils peuvent changer mais, en général, ce n'est pas radical. Leurs relations changent. C'est là l'important. Désormais amis à l'intérieur de la personne, ils peuvent travailler ensemble dans une raisonnable harmonie. Autrement dit, la conscience de la personne intègre davantage qu'auparavant les nombreuses facettes avec leur être total. Je suis enclin à penser que les personnes qui fonctionnent bien sont *plus diverses* que celles chez lesquelles les modèles du soi alternent et se répètent de manière tranchée. Mais je vais trop vite. Il faut que j'élargisse les bases sur lesquelles reposent ces réflexions ainsi que d'autres idées qui leur sont associées.

Les systèmes de psychothérapie intensive ont presque tous pour cible le soi interne et son fonctionnement comme principal domaine d'exploration et de changement potentiel. Du fait que le soi conscient ou reconnu, ou encore l'ego, soit si souvent en désaccord avec des désirs, des attitudes ou des besoins plus obscurs ou moins visibles, les explications relatives aux difficultés psychologiques tournent largement autour du modèle conflictuel. Parfois ces éléments niés semblent être presque comme une autre personnalité ou une « ombre » à l'intérieur de la personne. Cette sorte de modèle a été particulièrement vrai dans l'approche centrée sur la personne rogérianne, surtout dans ses expressions traditionnelles. Il semble correspondre à l'expérience faite par beaucoup de clients en thérapie et rejoindre celle d'un grand nombre d'entre nous lorsque nous nous débattons au milieu de nos désirs et choix contradictoires ou lorsque nous rencontrons des situations qui évoquent les questionnements que nous avons sur nous-mêmes, sur qui nous sommes ou sur ce que nous voulons vraiment. Même si elle ne la recouvre pas entièrement, l'exploration de soi autour d'un conflit

interne demeure, à mes yeux, l'une des questions vitales de la thérapie. Dans ma recherche de compréhension, je me suis à nouveau penché sur les notions du soi et de la relation, et de l'interconnexion entre les deux. Ce que je vais présenter va au-delà de ce que j'ai pu dire précédemment.

Si l'on regarde ouvertement la nature du soi il peut être intéressant de se demander: «D'où vient notre idée du soi?» et, ainsi que mon poème l'insinue «Avons-nous un soi unitaire ou bien tout un ensemble de soi manifestes, des subsoi?» Est-ce que le soi d'une personne ou encore mieux, est-ce que notre conscience individuelle est vraiment libre et séparée de celle des autres personnes de notre monde? Ou bien est-ce que les soi humains se rejoignent, se mêlent et se recourent d'une façon significative? La manière dont nous répondrons à ces questions aura son importance dans notre façon de considérer les problèmes «psychologiques» et influencera la perspective et la finalité de notre travail avec les aidants.

Il est généralement admis que l'idée ou le concept de soi des enfants se forme principalement à partir de leurs relations avec les personnes importantes de leur vie. Ces relations peuvent se faire d'une manière saine qui affirme l'enfant dans ses résultats ou au contraire d'une manière qui sème les graines d'une division intérieure, d'une faible estime de soi ou d'un sérieux dysfonctionnement. Dans l'optique de l'approche centrée sur la personne, les parents et les personnes qui s'occupent de l'enfant de manière saine le font sans jugement, d'une façon qui le soutient dans son *experiencing*³. Ni les louanges excessives, ni les remontrances personnelles dures n'ont vraiment leur place dans une réponse qui apprécie la personne de l'enfant et la valorise dans son monde personnel d'*experiencing* et d'expression. Malheureusement une telle réponse n'est pas la norme et l'impact d'attitudes conditionnelles dans les relations essentielles de l'enfance peut avoir des conséquences au-delà de celles qui ont été repérées jusqu'ici. Le domaine sur lequel j'aimerais me pencher est celui du développement de la diversité du soi.

Les origines de la diversité du soi

Le fond complexe de notre nature contribue à la diversité du soi. Nous pouvons dire que nous n'avons pas qu'une seule «nature». Nous avons une

³ Ndt: Le terme «*experiencing*» n'a pas de correspondant sémantique en français. En conséquence nous avons conservé le terme anglais qui signifie dans sa forme verbale «être en train de faire intérieurement une expérience» et dans sa forme substantive «l'expérience qui est en train d'être faite.»

nature *biologique* qui a beaucoup en partage avec la nature biologique des autres espèces. Nous avons une nature *psychologique* équipée d'un énorme potentiel d'apprentissage, d'une capacité de langage élaboré, d'une vie symbolique riche et, de surcroît, d'une conscience hautement différenciée et dotée du pouvoir de penser. Finalement nous avons une nature *sociale* dans laquelle nous vivons de manière interdépendante, à travers des relations avec nos semblables. Je considère la dimension vitale de l'expérience émotionnelle comme conjointement enracinée dans ces natures qui, je le présume, sous-tendent et favorisent l'expérience dans d'autres sphères de la vie, y compris la sphère spirituelle. Il est évident que les fonctionnements de ces trois natures résident dans le même organisme et sont étroitement interconnectés. Pour simplifier, je les appellerai Nature 1, 2, 3 dans l'ordre susmentionné⁴.

Il ne faut pas longtemps avant que l'énorme capacité d'apprendre qui caractérise Nature 2 se retrouve dans la manière dont le jeune enfant s'exprime sur ses besoins et ses désirs et qu'il agisse en conséquence. Les enfants en âge préscolaire incorporent déjà dans leurs jeux les notions de leurs rencontres quotidiennes concernant leur propre identité. Nature 3 porte en elle le potentiel des voix importantes du monde des enfants, en particulier celles qui leur transmettent l'approbation réjouie de certains de leurs comportements ou qualités ou encore l'aversion pour d'autres, contribuant ainsi à la formation de leurs attitudes vis-à-vis d'eux-mêmes. Quand une telle voix est fortement en désaccord avec le sentiment primaire de plaisir ou de satisfaction que l'enfant retire de certains actes significatifs, ce que Rogers appelle la tendance à l'évaluation organismique de l'enfant peut en être bouleversée (Rogers, 1959, pp. 210, 222, 226-230, et 1964). Personnellement, je dirais qu'il y a des ensembles de signaux contraires dans l'expérience de l'enfant qui se connectent graduellement à la vision qu'ils ont d'eux-mêmes.

S'il s'agit de voix puissantes, celles des parents ou des principales personnes qui s'en occupent par exemple, dont les *attitudes sont très différentes*

⁴ Dans un article précédent, je m'étais déjà penché sur le sens du soi, suggérant une division de premier ordre en deux soi distincts, proches des Natures 1 et 2. L'un des deux correspond au «soi articulé, réflexif, actif, un soi avec des valeurs, un soi qui parle pour lui-même et pour l'ensemble *corps-esprit*, un soi qui se réfère à lui-même en tant que 'Je' et se voit comme l'agent responsable et le centre vital de l'être en tant que personne.» Ce soi est jumelé et en lien étroit avec le «soi organique» qui n'est pas une simple machine mais un système vivant, sensible, constitué d'éléments entrelacés et de sous-systèmes tissés dynamiquement dans une union d'une complexité si exquise qu'elle soutient et permet la croissance du soi conscient, qui se connaît, symbolise, est articulé. (Barrett-Lennard, 1997, p. 107.)

les uns des autres, la personne de l'enfant doit apprendre à composer avec au moins deux modèles différents d'acceptabilité ou de manières d'être qui lui assurent la prise en considération par les adultes dont il dépend. Bien sûr, pour Rogers, chacun de nous a besoin d'un regard sur soi positif, et la satisfaction de ce besoin peut reposer sur les normes du soi que nous avons intériorisées, remodelées en quelque sorte pour les faire nôtres (Rogers, 1959, pp. 223-224). Il n'a pas suggéré que nous puissions intérioriser plus d'une sorte ou d'un ensemble de normes de soi, mais à mon avis c'est une extension logique de la même manière de penser.

Avant de continuer sur cette ligne de pensée, je vais une fois encore revenir sur les principes de base. Tout système dynamique de grande complexité est capable de mettre en évidence une variété considérable de patterns, et même parfois de passer de ce qui semble être un état à un autre. Un tel système contient invariablement des sous-systèmes distincts qui ont des fonctions différentes dans la complexité du système tout entier. L'organisme humain (l'ensemble corps-esprit) est à l'évidence formé de tout un système extrêmement complexe composé d'un vaste ensemble de sous-systèmes spécialisés et de sous-systèmes de constituants. Ses principales caractéristiques biologiques sont parmi les plus faciles à repérer: notre cerveau et le système nerveux (avec ses subdivisions nombreuses et variées), le système de la structure de notre squelette et celui de nos muscles, le système circulatoire très compliqué, les systèmes digestif et endocrinien, nos poumons et le système respiratoire et de nombreux autres encore, sans oublier le système des codes génétiques. Chacune de ces structures et chacun de ces systèmes constituants sont en soi très complexes et tout à fait distincts, mais très interdépendants du fonctionnement des autres systèmes constituants. Il me semble tenir du miracle que cette énorme diversité de structures et de processus puisse fonctionner d'une manière synchronisée comme un tout – l'ensemble de l'organisme humain.

La conscience, en tant que propriété émergente de cet incroyable tout biologique, n'est pas un simple spectateur d'événements internes et externes. Il s'agit d'un autre processus de niveau semi-autonome, complètement différent de ses partenaires physiologiques et qui possède de nombreuses propriétés élaborées qui lui sont propres⁵. Une prise de conscience de soi complexe en est l'un des traits marquants. Cette prise de conscience

⁵ Ces propriétés découlent d'une part de la connexion sensible et compliquée de la conscience à presque tout ce qui se passe dans notre corps, et d'autre part de nos capacités à traiter l'information à plusieurs niveaux, sans oublier le rôle que jouent nos prises de conscience dans le choix de nos voies de développement et de pilotage de l'ensemble corps-esprit.

est à la charnière de feed-back internes et externes extrêmement variés transmis par de nombreux canaux. Les autres personnes, dans toute leur diversité, constituent une source et une sphère essentielles des réponses informatives. Etant donné la multiplicité de toutes les sortes et sources de feedback, est-il plausible de s'attendre à ce que l'idée de soi que se construit une personne soit excessivement cohérente, unitaire et consistante avec elle-même? Ou est-ce que la perception et la qualité du soi sont susceptibles de refléter le large éventail et la diversité des feed-back que nous recevons et traitons, de s'en trouver influencées dans leur structure et leur fonctionnement et posséder ainsi des qualités de complexité, diversité et même de multiplicité⁶? A mon avis, la seconde réponse est la bonne.

J'ai commencé à souligner plus haut l'impact de la *diversité* de la réponse conditionnelle provenant de personnes très importantes. La plupart des réponses interpersonnelles sont plus ou moins conditionnelles en cela qu'elles reflètent la façon dont la personne à laquelle il est répondu touche l'autre. La manière dont les comportements d'une personne sont reçus par une autre personne dépend de toute évidence des caractéristiques de cette autre personne. C'est ainsi que la première personne reçoit divers messages en réaction aux «mêmes» comportements et aspects implicites de soi. Il semble évident que la force et l'impact de ces messages dépendent du type et de la qualité de la relation ainsi que du niveau de fluidité auquel la personne réceptrice perçoit le sens de son identité.

Dans un contexte parent-enfant, surtout si le parent se dissimule à lui même une partie de son expérience et qu'implicitement il considère l'enfant comme une extension de soi, la violation par l'enfant du sens d'un soi parental acceptable conduit à une réaction conditionnelle pénible et anxieuse. Lorsque le schéma se répète, dans une relation de dépendance (en particulier si elle revêt un aspect nourricier) la personne de l'enfant commence à nier intérieurement les aspects de soi qui sont offensants. *J'aimerais croire que ce déni est relatif et que, dans son ampleur maximale, il ne concerne que l'orbite de cette relation ou d'autres ressenties comme telles.* Il est également probable que le monde de l'enfant comprenne d'autres relations déterminantes, des relations dans lesquelles la réaction à *différents aspects de l'expérience de soi et au comportement est conditionnelle.* Dans ce monde il peut y avoir des frères et des sœurs, d'autres relations à l'intérieur de la famille, des enseignants et d'autres modèles importants en dehors de la famille. Au fur et à mesure que l'enfant

⁶ Un système peut être complexe, diversifié à l'intérieur et même multiple de différentes manières très conséquentes et avoir, en tant que tout, une forte connexion, communication, intégration et viabilité internes. L'organisme humain est de cette nature (Seeman, 1989).

grandit, les relations avec ses pairs enrichiront probablement la diversité de son soi, comme le feront tout au long de sa vie ses relations amoureuses, les relations avec ses amis et ses adversaires ou « ennemis ». L'engagement dans des groupes particuliers, des organisations ou des communautés peut à la fois refléter et influencer le sens qu'une personne a de soi.

Ainsi il est peu probable que le soi, qu'il soit sain ou malsain, ne corresponde qu'à un pattern-type unique et constant⁷. La diversité du soi aurait sa source à la fois dans la complexité inhérente à notre nature et dans les effets (de modestes à très importants) des différents patterns de réponse conditionnelle provenant de diverses autres personnes importantes. Les personnes qui *sont* stressées par un conflit interne ou de l'anxiété, conséquence de la différence notoire entre le soi qu'elles manifestent dans certains contextes et les prescriptions internes de leur soi, feraient bien de rechercher une aide thérapeutique. Mais les individus qui ne sont pas concernés par ce conflit ont, de par leur nature versatile et la diversité de leur expérience, la possibilité de développer des répertoires de soi variés. Généralement à l'aise avec leur nature fondamentale les personnes de ce dernier groupe accepteront probablement plus facilement la diversité de leur soi que celles qui se sentent poussées intérieurement à conformer leur soi à l'une ou l'autre prescription.

Les expressions de la diversité du soi dans la littérature et en thérapie

Il n'est pas difficile de trouver des exemples de la diversité du soi en littérature ou en thérapie. Parmi les sources littéraires on ne peut esquiver le conte bien connu de R.L. Stevenson, « Docteur Jekyll et Mister Hyde », publié pour la première fois en 1886. Il est possible de voir quelque chose de la vie réelle dans la dissociation du personnage central extrêmement et dramatiquement provoquée par la drogue. Dire de quelqu'un que c'est un

⁷ A la lumière de ce qui précède, il pourrait être nécessaire de revoir le concept de congruence tel qu'il a été précédemment énoncé. Rogers (1959, pp. 205-207, 226, 236, 240) définit la congruence en terme de cohérence entre les trois « strates » du processus que sont l'expérience sous-jacente, la prise de conscience et la clarté de l'expression. Pour lui, l'incongruence était avant tout caractérisée par une différence suspectée entre l'expérience et la prise de conscience. Toute différence, même non évidente, entre l'expérience et la prise de conscience était la caractéristique déterminante de l'incongruence. Or les personnes dont la configuration de soi change en passant d'un certain contexte relationnel à un autre nettement différent pourraient fonctionner de manière congruente à l'intérieur de chaque configuration. En outre, comme nous le verrons plus loin, les subsoi peuvent effectivement être ouverts au dialogue.

Hyde ou un Jekyll n'est pas nouveau et, même dans les milieux professionnels de la santé mentale, cela est encore courant. *L'écriture littéraire d'aujourd'hui*, ne semble satisfaire le lecteur que si les personnages principaux sont campés comme des êtres crédibles et humains, ses semblables. Il n'en reconnaît l'humanité que dans la manière dont la vie intérieure et les actions extérieures marquantes sont dépeintes et évoquées avec subtilité. Les caractères sont tri-dimensionnels, en un mot ils sont complexes, compliqués, et ont plusieurs facettes; souvent ils présentent des soi légèrement différents suivant les divers contextes et relations de la vie qu'ils dépeignent.

Les écrivains australiens, parmi lesquels David Malouf, en fournissent des exemples remarquables. Le merveilleux livre de Malouf, *The conversations at Curlow Creek* (1996)⁸ donne une profondeur vivante des mondes et des patterns intérieurs de deux personnages principaux et suggère la complexité de plusieurs autres. Au moment de la rencontre on se trouve dans une hutte située dans un endroit isolé du bush où un jeune officier et un prisonnier condamné à mort passent la dernière nuit du condamné. Carney, le prisonnier, n'a pas d'instruction; il est issu d'un milieu social défavorisé. Son histoire est celle d'un être résigné qui s'est battu pour sa survie. Il sait que la bataille va bientôt finir et il trouve en l'officier un auditeur attentif, plus enclin à se juger lui-même et le système auquel il appartient qu'à juger Carney *personnellement*. Ceci est précisément vrai quand Carney commence à lui parler avec une simple franchise de son soi complexe dans ses différentes manifestations. Une personne qui s'exprime a ses secrets, comme chacun d'entre nous, et Adair, l'officier, en a également. Les secrets d'Adair se dévoilent à l'intérieur de lui, puis au lecteur, au cours de longs interludes, de retours en arrière de sa mémoire et de sa réflexion sur lui-même, dans la nuit qui passe.

L'un des secrets de Carney est qu'il a tué un homme, un compagnon de son équipe de travail dans les chemins de fer. Cet homme avait deviné les points sensibles de Carney et l'attaquait continuellement en persécutant de manière calculée une troisième personne sans défense. Cette façon de faire engendra chez le prisonnier une rage folle et meurtrière. Le fond du secret qui pesait si lourdement à l'intérieur de Carney n'était pas le fait qu'il ait enlevé la vie à cet homme, mais bien qu'il ait *voulu* le faire, qu'il ait *choisi* d'aller aussi loin que de le tuer et que, même une fois sa rage retombée, il puisse avouer: «À vrai dire, je ne me suis jamais senti aussi bien dans ma vie» (p. 136). Mais ce soi second, sa conscience, qui s'exprime auprès

⁸ Ndt.: En français: *Conversations dans la crique de Curlow*.

d'Adair est en agonie en pensant à cet autre soi, cet alter ego qui s'est réjoui d'avoir tué son persécuteur et même de s'être senti renforcé par cet acte. C'est sur ce soi qui lui pèse à l'instant même que Carney voudrait entendre la réaction d'Adair : «Jusqu'à présent je n'ai jamais eu la chance de pouvoir parler de cela. J'aimerais savoir ce que vous en pensez.» Adair : «De ce que vous avez fait?» Carney : «Oui, de *moi*, Monsieur.» Adair cherche une réponse et, parlant pour lui même autant que pour l'autre : «Si j'étais Dieu», commença-t-il à dire en pensant à la nature sous-jacente que nous tordons et façonnons pour suivre un code civilisé, «si j'étais Dieu, je choisirais de vous pardonner parce que, au fond de moi-même, je ne pourrais pas faire autrement.»

Pour Adair, cette longue nuit fut l'occasion de retracer intérieurement ses souvenirs depuis son enfance, souvenirs qui le laissèrent également avec un sens de marginalité. Sa scolarité, dans une famille du voisinage, l'avait rapproché de la fille de la maison qui était de son âge. En grandissant, il avait trouvé en elle une âme sœur, un esprit libre et un complément à son soi le plus intime, une amoureuse en perspective. A l'âge adulte, comme il avait rejoint l'armée et qu'il était la plupart du temps posté à l'étranger, c'est par correspondance que leurs partages atteignirent de nouvelles profondeurs qui éveillèrent en lui un soi nouveau dont il lui avait fait part, un soi encore très peu connu de son entourage. C'est ce soi qui, de manière implicite, rejoignit Carney, le prisonnier, et l'aida à supporter la fin de sa vie avec maîtrise et dignité – une vie qui dans d'autres temps et d'autres lieux aurait peut-être pu se poursuivre avec le soutien actif de ce soi d'Adair.

Je serais tenté d'aller voir dans d'autres sources littéraires.⁹ Cependant je voudrais encore mentionner quelques illustrations de la diversité du soi rencontrées en thérapie. Il y a déjà longtemps que le cas de Mary Jane Tilden, cliente de Rogers dans les années quarante, a été publié. A un certain moment, Mary Jane parle de tiraillements qui s'opposent en elle. Rogers lui propose une réponse de clarification :

Carl Rogers. : *Vous dites que cette force en vous qui doute est définitivement plus forte que votre force constructive.*

⁹ Si vous êtes intéressés par l'œuvre de Malouf, j'ajouterais que j'ai particulièrement aimé un autre de ses livres, «*Remembering Babylon*» (Souvenirs de Babylone), qui met en relief plusieurs soi complexes vivant des patterns variés dans différents contextes et saisons de vie. Si j'avais le temps et encore un peu de place pour d'autres exemples, je relirais le monumental roman de Peter Carey *Oscar et Lucinda* (1988). Dans la littérature moderne et ancienne il y a beaucoup d'œuvres littéraires et dramatiques qui mettent en évidence les soi complexes de leurs personnages principaux. On peut ainsi remonter aussi loin qu'aux tragédies grecques telle que l'*Œdipe Roi* de Sophocle.

Mary Jane.: *Oui, c'est bien ça. (Pause). Il me semble que j'ai toujours cru l'autre [le soi qui doute] parce que je l'ai mis tellement haut. Alors il est si gros que je crois qu'il est vrai. (Très longue pause). C'est une chose à laquelle je n'ai jamais réfléchi. Il me semble que plus j'essaie de le chasser, plus il hurle... Je veux dire il me semblait tellement plus positif que les petits... J'ai juste accepté ça.*

Carl Rogers.: *C'est juste que vous sentiez que les armées du doute sont imbattables (la cliente: M-hum. Oui) et que de l'autre [côté], il y a une pauvre petite chose qui se bat.*

La cliente ressent clairement le soi en elle qui doute (même jusqu'à la faire douter de sa thérapie); elle le reconnaît pleinement. Mais ce n'est pas ce qui domine son attitude pendant ce moment de clarté et de confiance. En effet, elle dit: «C'est résumer toute l'histoire en deux mots» (pp. 179-180). Dans les séances suivantes, elle parle de ses parents, en particulier de son père et de la manière dont elle était arrivée à ne «vivre que dans l'attente de ses compliments», doutant de soi et de sa capacité à se sentir sûre d'elle-même de manière indépendante. Pourtant, il lui semble *faire* des progrès. Au cours de la dixième séance, bien qu'elle continuât à se sentir mieux, elle ajoute:

Même s'il y a toujours un petit fantôme qui marche à côté de moi.

Il semble que pour Mary Jane, le fantôme ait été ce soi diminué qui doute et qui l'incitait encore à ressentir: «je n'ai plus rien à donner». (Le «petit fantôme», cette merveilleuse métaphore, me semble correspondre à l'idée de Rogers: «ce qui est le plus personnel est [souvent] ce qu'il y a de plus général». Quel est celui d'entre nous qui n'a jamais fait l'expérience, sous une forme ou une autre, «d'un petit fantôme qui marche à ses côtés»?) La onzième séance fut la dernière avec Mary Jane. Elle explique comment elle ressent qu'elle a changé:

Eh bien, maintenant je sens que j'utilise mon instinct bien plus que je ne l'ai jamais fait auparavant. Vous souvenez-vous de ce que je disais au début, que des gens pouvaient agir en suivant leurs ressentis personnels alors que moi je devais toujours penser avant d'agir? Maintenant, je pense que je peux juste agir naturellement (pp. 198-199).

Instinct est un terme démodé mais je crois que Mary Jane veut dire que son soi qui doute, circonspect, ne la domine plus et qu'elle puise spontanément dans son soi organique profond – désormais en relation aisée avec son soi qui pense, celui qui parle au thérapeute.

Quelque quarante ans plus tard, Rogers eut un entretien de démonstration avec une femme qu'il appellera Jill. Jill explore les sentiments qui la troublent dans sa relation avec sa fille. Celle-ci tend à s'éloigner quand sa

mère essaie de la serrer dans ses bras et de la sentir contre elle. Jill pense qu'il y a quelque chose de malsain en elle, un côté «monstrueux» que sa fille ressent. En attirant sa fille elle pense aussi qu'elle répond à son propre besoin personnel de dépendance: «Quelques fois, dit-elle, lorsque [vraiment] je la câline, je *sens* que je suis [celle qui est] câlinée» (Farber, Brink & Raskin, 1996, p. 75). Plus tard dans la séance elle aborde un côté positif d'elle-même et, répondant en partie à Rogers, elle dit: «Eh bien, il y a un côté de moi qui est aimable.» Et Rogers de poursuivre: «O.K. Alors à certains égards, vous vous aimez réellement.» Jill continue: «Oui, j'aime et j'apprécie le petit enfant qui est une partie de moi (C.R.: M-hm), qui s'est bien battue pour en arriver là et à survivre. (C.R.: M-hm) [J'aime cette partie-là] énormément.» Un moment plus tard, elle ajoute: «Elle est comme ma fille» (1996, p. 81).

Ce ne sont pas seulement les relations personnelles qui influencent le soi, qu'il s'agisse d'une expérience ressentie à l'intérieur de soi ou remarquée par d'autres. Des systèmes humains plus vastes peuvent avoir un rôle significatif. Lors d'un autre entretien de démonstration de Rogers qui, comme il le reconnut lui-même, ne figure pas parmi les meilleurs, le client est un psychologue du service civil de l'apartheid en Afrique du Sud. Mark, c'est son nom, décrit ainsi son problème: «Je veux être honnête. Je veux être vrai avec moi-même. Mais je suis obligé d'avoir une façade, un rôle. Et je dois l'accepter. Je suppose qu'on ne va pas comprendre ce qui se passe à l'intérieur de moi, mais qu'on verra une façade. Les gens vont réagir vis-à-vis de moi comme si j'étais en uniforme, les gens ne verront pas vraiment qui je suis...» En d'autres termes ils ne verront pas le soi nodal sous-jacent dont Mark fait l'expérience à l'intérieur. Plus tard, Mark reconnaîtra que ce qu'il voulait dire, lui comme tant d'autres qui ont vécu grâce à un «système exécutable», c'est simplement: «nous ne sommes pas vraiment de mauvaises gens» (Farber, Brink, Raskin, 1996, pp. 337-338). Jugés «mauvais» ou pas, il semble évident que Mark, comme bien d'autres avec lui et pas seulement dans l'apartheid de l'Afrique du Sud, soit obligé de vivre un «soi survivant» public qui diffère profondément d'un autre soi intérieur, privé ou informel.

Je mentionnerai encore rapidement l'entretien que Rogers, alors âgé de quelque soixante-dix ans, eut avec «Sylvia». On trouve dans *The Psychotherapy of Carl Rogers*, (Farber, Brink et Raskin, 1996) deux évaluations contrastées et intéressantes de cet entretien surprenant. La cliente est une femme blanche qui se trouve personnellement et sexuellement attirée par des hommes noirs. Elle a peur qu'il y ait quelque chose de malsain en elle voire de malade; il semblerait que sa famille pense qu'elle est folle, que ses

amis ne la comprennent pas ; elle se demande si un homme noir vers lequel elle se sent attirée ne pensera pas d'abord qu'elle est étrange. Il est visible que Rogers répond aux sentiments contre lesquels elle se bat. A la fin, elle dit qu'il l'avait aidée à s'écouter et en conséquence à être moins jugeante vis-à-vis d'elle-même. L'un des critiques a trouvé la séance superbe (Cain, pp. 275-283). L'autre y a vu des côtés positifs, certes, mais elle fut frappée par une limite significative : une dimension vitale de l'expérience de Sylvia et de son sens n'a pas été reconnue et encore moins abordée (O'Hara, 1996, pp. 284-299). Le thérapeute comme la cliente ont considéré que les problèmes de Sylvia étaient de nature individuelle, qu'ils concernaient ses attitudes personnelles et que Sylvia pouvait les résoudre en étant plus réceptive à sa propre expérience. Mais *pourquoi*, se demande O'Hara, Sylvia pense et ressent-elle que le fait d'être attirée par tant d'hommes noirs signifie qu'il y ait quelque chose d'individuellement malsain en elle ? Vu sous cet angle, le problème réside dans le fait que dans le questionnement du sens de son conflit, elle est sur une fausse piste. Comme je le dirais maintenant, l'un des subsoi de Sylvia est celui qui émerge et vit de sa relation avec sa subculture. Ce soi a intériorisé, avec le soutien complice des soi des membres de sa famille et de ses amis, un ensemble d'attitudes et de croyances qui entrent en conflit avec le soi qui s'éveille dans sa réaction aux hommes noirs. Le potentiel libérateur du soi qui, chez Sylvia, recherche l'intimité psychosexuelle nécessaire pour continuer la découverte et la poursuite de sa direction naturelle, réside dans la découverte et le développement de son soi culturel.

David Mearns présente et commente la multitude des soi sous un angle légèrement différent. Selon ses observations, il n'est pas inhabituel qu'un client s'identifie à différentes personnalités internes ou subsoi et leur donne un nom. Les diverses *configurations du soi*, pour utiliser les termes¹⁰ de Mearns, peuvent différer les unes des autres par l'attitude, l'intention, la manière de faire et leur soumission à des règles «morales» quelque peu différentes. Ces subsoi vivent ensemble comme les membres d'une famille, différents dans la qualité de leur relation et leur effet mutuel. Mearns (1999, p. 126) cite le cas de Derek, un homme d'affaires, qui s'est identifié à de nombreux patterns de soi, tels que «moi, le malin», «moi, le dur»,

¹⁰ Pour Mearns (1999, p. 126), une configuration de soi est «faite d'un certain nombre d'éléments qui forment un pattern généralement réflexif d'une dimension de l'existence à l'intérieur du soi». Ou, dans une définition ultérieure plus formelle : «Une configuration est une construction hypothétique qui dénote un pattern de sentiments de pensées et de réponses comportementales préférées, symbolisées ou présymbolisées par la personne en tant que réflexives d'une dimension de l'existence à l'intérieur du soi» (Mearns, 2000, p. 102).

«le petit garçon perdu» et «moi qui sait ce qui est juste». Jim, un autre de ses clients parlait, lui, de «mon gardien», «mon soi salaud», et de «ma partie triste et solitaire» (Mearns, 2000, pp. 101-103). Quant à Alexandre, il faisait allusion à différentes parties de lui-même, y compris une configuration rebelle et quelque peu délinquante étiquetée «le saligaud», un «autre moi» plus respectable et un «moi tel que je me suis toujours connu», cette dernière se reformulant évidemment en «le moi tel que j'étais» et «le moi tel que je suis maintenant» (Mearns, 1999, pp. 128-129). Il est difficile de dire si le Je qui parle au thérapeute se réfère à l'un d'entre eux. Ce Je semble être un soi médiateur, un soi solutionneur-de-problème, traçant de manière réfléchie son chemin parmi les factions et s'attachant à favoriser le changement ou la croissance dans leurs relations comme dans le système du soi tout entier¹¹.

Les changements à l'intérieur du soi et entre le soi et les autres

Les problèmes qui préoccupent les clients et les circonstances qui les amènent en thérapie varient. Toutefois, un questionnement intérieur et une difficulté de communication avec soi en sont l'une des caractéristiques presque constante. Mais comme je peux le dire maintenant, un axe-clé et un potentiel de thérapie vont s'ouvrir et libérer le dialogue à l'intérieur du soi multiple. Ce multisoï possède des voix variées, qu'elles soient explicitement nommées ou non. Dans un partage exploratoire avec un thérapeute qui écoute profondément, qui facilite la communication intérieure et en est le médiateur – de la même manière, en quelque sorte, qu'il aiderait les membres d'une famille à s'écouter les uns les autres¹² – les voix se connectent, interagissent plus librement et collaborent davantage à l'intérieur du soi total. Ainsi que je l'ai suggéré, il est possible de considérer que le client possède un système de soi médiateur qui fasse attention à la personne et l'incite en quelque sorte à chercher aide ou assistance; ce système permet l'expression du questionnement intérieur et d'une certaine manière le préside. Ce soi médiateur est grandement soutenu par la façon dont un thérapeute efficace écoute de manière empathique, aide l'expression de chacune des voix et assiste l'échange de clarification intérieure.

¹¹ Dans le livre dont il est coauteur avec Thorne, Mearns a depuis lors proposé des extensions de la théorie centrée sur la personne se rapportant au soi et à la motivation (cf. Mearns, 2000, pp. 173-186).

¹² Je suis redevable à David Mearns (1999) de cette analogie efficace avec un processus familial.

Quel est le «soi» qui peut changer? Il existe diverses possibilités. Certaines voix à l'intérieur du soi pourraient perdre de leur stridence et diminuer en influence si, au cours du dialogue intérieur du client, elles sont simultanément et complètement entendues par un thérapeute empathique. On en trouve un exemple dans la diminution du «soi qui doute» chez Mary Jane Tilden. Il se peut que d'autres voix croissent en force et en influence effective dans l'économie de la vie de la personne ou bien qu'un système de soi et de voix particulier, qui se serait peu exprimé, puisse s'élargir jusqu'à transformer des voix jusqu'ici différentes et séparées. Par exemple dans l'histoire de Malouf, on pourrait imaginer qu'une fois libéré, le soi d'Adair, expressif et imaginaire qui ne s'était librement exprimé qu'à son âme sœur, en arrive à pénétrer et éclairer le soi (ou les soi) bien plus effacé et réservé qui, de toute évidence, contrôle d'autres relations de sa vie. Je pense également à cette cliente d'un groupe de thérapie dont il est question dans le classique rapport de Hobbs (1951, pp. 290-291). Cette femme réalisa que même dans le soi qu'elle avait vécu au sein de sa famille elle n'avait pas fait l'expérience de la chaleur, de l'acceptation, de la sécurité et de la compréhension qui sont devenues pour elle une réalité à la suite de sa thérapie de groupe. L'intention de rechercher et d'essayer de produire une nouvelle qualité de relation dans sa vie est devenu une valeur essentielle qui anime son soi.

Les personnes qui vivent assez distinctement des soi différents dans des contextes de vie différents peuvent avoir conscience qu'il en est ainsi. A travers cette prise de conscience, les différents patterns de soi sont effectivement en communication, ils ne sont pas fermés les uns aux autres. Les personnes qui *ne semblent pas prendre conscience* de combien elles changent quand différents subsoi entrent en jeu souffrent d'une communication interne appauvrie, qui les condamne à davantage de patterns répétitifs. Dans ce dernier cas, les subsoi vivent comme s'ils se trouvaient dans des chambres séparées à l'intérieur de la personnalité totale. Lorsqu'un mouvement intervient qui fait passer de cet état d'enfermement à un dialogue intérieurement plus ouvert, ce n'est pas seulement un sous-système qui change mais il y a un mouvement intégratif dans le fonctionnement de la combinaison du système du soi. La personne devient plus «entière», une entièresité dans laquelle la diversité du soi reflète le souffle d'être de la personne et travaille comme une ressource positive et versatile.

La thérapie est un contexte qui conduit à un tel changement lorsque les relations internes sont en mouvement et en révision grâce au processus de la relation externe thérapeute-client. Mais cette relation a également son importance au-delà du dialogue et du changement interne. D'abord, il s'agit

d'une véritable relation même si l'aide en est l'objectif. Le client met en pratique des modes de communication personnelle, significative et ouverte, et développe ou affine considérablement ses «compétences à s'engager sur le plan relationnel». Quelle qu'en soit l'importance, il ne s'agit pas d'un simple dialogue avec le soi. Il s'agit également d'une nouvelle expérience en communication et relation interpersonnelles. De surcroît, la plupart du temps (à moins qu'il n'en soit découragé) le client explorera probablement le processus et le sens de son expérience dans ses relations extérieures – utilisant parfois la relation thérapeutique comme source explicite de référence.

A mesure que le client devient de plus en plus à l'aise avec lui-même et avec le dialogue de ses voix et subsoi intérieurs et variés, il a tendance à s'engager avec moins d'anxiété dans des relations avec les autres, à être plus pleinement présent à l'autre et à faire davantage attention à lui. Il se peut néanmoins que cette connexion virtuellement plus ouverte et gratifiante ne se réalise pas pleinement ou qu'elle ne concerne pas toutes les relations dans lesquelles le client s'est engagé. Comme nous l'avons vu, même dans le cas du travail de Rogers avec Sylvia, les thérapies individuelles, de nos jours, essaient d'être sélectives afin de faciliter au mieux l'exploration et la prise de conscience relationnelles. Le manque d'attention portée à l'exploration relationnelle n'est pas le fait de l'incompétence du thérapeute mais la conséquence des limites de nos perspectives qui tendent à être renforcées à la fois à l'intérieur de la thérapie et à l'intérieur des cultures en général. Pour m'y être essayé, je sais qu'il est difficile de dépasser ces limites.

La plupart d'entre nous avons des constellations du soi qui fonctionnent raisonnablement bien, tout au moins dans quelques-uns des contextes dans lesquels ils sont engagés et qui revêtent une importance vitale. Mais il nous arrive aussi de nous engager dans d'autres contextes relationnels avec un soi inquiet et peureux, ou peut-être trop sûr de lui. Le catalogue du soi qui affleure à notre conscience dans cette situation problématique n'est pas, de toute vraisemblance, le reflet d'un apprentissage expérientiel, bénéfique et auto correcteur, effectué dans des situations analogues. L'exploration thérapeutique des contextes dans lesquels nous luttons peut nous permettre de faire une nouvelle découverte du soi auquel nous sommes confrontés et nous indiquer comment nous engager le mieux possible dans nos relations. Mais la thérapie peut encore nous aider d'une autre manière. Même si notre engagement dans certains systèmes auxquels nous appartenons – qu'il s'agisse d'une communauté ou d'une organisation quelconque, ou d'un système sociétal ou environnemental plus large – est susceptible d'avoir

de graves conséquences sur notre vie et de générer de grandes difficultés, il se peut que nous n'ayons pas vraiment conscience de toute la qualité de notre engagement dans ces systèmes. Dans ce cas, la thérapie peut être considérée comme une entreprise d'éveil de la conscience. Je pense que nous vivons dans une culture, et dans une culture de la thérapie en particulier, qui met l'accent sur l'individualité et l'autonomie au détriment de la prise en compte de la nature de la vie humaine qui est fondamentalement interactive. La thérapie *peut* être aussi une ressource grâce à laquelle non seulement les personnes puisent plus profondément dans leur propre flux vital, mais en arrivent à voir comment ce flux est à la fois tissé avec le processus de vie des autres individus et relié au fonctionnement des groupes et des systèmes au sein desquels tant de notre vie est vécue.

Dans mon désir d'exprimer vraiment ce que je voulais dire, je suis conscient d'avoir utilisé un vocabulaire du soi varié, sans toujours en définir exactement les termes ou rechercher une totale cohérence. Ceci reflète mon grand souci de me détacher des constructs étroits pour que chacun puisse à nouveau explorer, faire bouger, reformer ses perspectives. Les glissements, dans le cas présent, me rappellent le moment où je pensais exposer mes idées principales sous une forme opérationnelle, destinée principalement à la recherche. De tels mouvements m'aident à approfondir et à affiner mes idées, et à davantage stimuler mon intérêt. Ce qui suit constitue une méthode de recherche pour l'étude du soi dans son contexte.

Une étude du soi dans son contexte

J'ai déjà élaboré une carte générale des nombreux niveaux du monde relationnel dans lequel, nous les humains, nous habitons (voir Barret-Lennard, 1998, pp. 365-368) et ce qui suit constitue une toile de fond supplémentaire à ma pensée actuelle. J'ai dit *dans-lequel-nous-habitions*, mais ceci ne signifie pas que le monde de la relation soit juste un environnement dans lequel nous choisissons de puiser pour le bénéfice de nos vies individuelles. Au contraire, je vois la vie comme un ensemble compliqué de processus interactifs et réguliers à l'intérieur de nous et entre nous. Nous ne faisons pas que puiser dans nos relations, nous vivons à travers elles. Notre soi lui-même, bien qu'unique dans sa spécificité, est un soi de connexion né, dans une large mesure, d'engagements relationnels précédents et qui garde une marque de toute cette expérience. Dans chaque contexte de notre vie, nous vivons grâce à notre soi évolué, mais aussi sous sa contrainte. Comment

nous est-il possible d'examiner ce marquage configurationnel du soi? Ci-après, voici ce qui m'est apparu comme une façon possible de le faire.

Tout en se centrant sur *le soi qui a fait l'expérience de la relation*, les données principales seraient obtenues grâce une révision du Q-sort, instrument conçu pour l'étude des résultats de la thérapie centrée sur le client (Rogers et Dymond, 1954). A l'époque, il consistait en cent items auto descriptifs que les participants classaient en groupes échelonnés entre ces deux extrêmes: «tout à fait comme moi» et «pas du tout comme moi». J'ai par la suite modifié ce Q-sort en le réduisant à quatre-vingts items sous la forme d'un questionnaire à choix multiple. La question suivante était posée aux participants: «Répondre aux formulations qui décrivent la *vision personnelle que vous avez de vous-même*, au moment présent». Cet exercice s'est presque toujours avéré une tâche significative fournissant ce que j'appelle maintenant une image du soi généralisée. Dans sa version de quatre-vingts items, cet instrument est simplement appelé «L'inventaire du concept du soi» (ICS). On trouvera dans ce qui suit un exemplaire de travail de cinquante de ces items, dont quelques-uns ont été modifiés en vue d'une nouvelle version sans avoir été renumérotés.

1. J'exprime librement mes émotions.
2. J'ai en moi une certaine originalité et capacité d'invention.
5. Il est très important pour moi de savoir ce qu'ils/les autres pensent de moi.
6. Je suis intérieurement sur mes gardes.
8. J'ai confiance en moi.
9. Je suis distant et réservé.
11. J'ai souvent du ressentiment.
12. Je suis fort et compétent.
13. Je suis plein de vie et de bonne humeur.
18. J'ai honte de moi.
20. J'essaie de me changer ou de changer mes attitudes pour satisfaire les autres.
21. J'ai de l'initiative et j'entreprends des choses.
22. Je ressens beaucoup de pression en moi.
24. Je suis bien dans mon corps et ma sexualité.
26. Je ne suis personne. Je ne suis pas une personne de plein droit.
27. J'ai souvent peur de ce qui peut arriver.
28. Je suis capable d'utiliser pleinement mon énergie et mes capacités.

32. J'oublie facilement. Je ne suis pas rancunier. Je n'essaye pas de me «venger».
33. L'espoir dans le futur me motive.
35. Je me cherche des alibis et des excuses quand ça va mal.
37. Je me ressens comme attirant, attractif, quelqu'un de bien.
40. Je me comprends.
41. Je me sens isolé et seul.
42. J'agis avec ma pleine capacité d'intelligence.
44. Je suis désorganisé.
45. Je me sens souvent tendu et anxieux.
49. Je ne sais pas vraiment ce que je veux.
52. Je suis solide intérieurement.
53. Je suis critique vis-à-vis des autres.
56. Je suis prudent. Je n'aime pas prendre des risques.
57. Je suis gêné par le changement de vieilles choses familières.
58. Je me sens bien comme je suis.
00. Je peux facilement partager mes rêves et ce que j'imagine.
59. Je suis axé sur moi, préoccupé par *moi*.
60. C'est très difficile d'être vraiment moi-même.
64. Je vis suivant ce que les autres pensent qu'il est juste.
65. Je ne pense pas beaucoup changer ou grandir.
67. Je fais confiance à ce que je ressens.
68. Je ressens de la chaleur quand je suis en relation ou en lien avec quelqu'un.
69. Il faut que je me pousse pour faire quelque chose.
70. Je me sens coupable.
71. Je suis plutôt effacé et soumis.
72. Je me sens capable de prendre des décisions et de m'y tenir.
73. Je suis plutôt calme et détendu. Pas grand-chose ne m'ennuie.
74. Je me fabrique une façade car je veux agir ou paraître autrement que je le sens.
76. Je suis prévenant et aimable.
77. J'ai de grandes difficultés à exprimer ce que je ressens vraiment.
78. J'ai une pensée claire et équilibrée.
79. Je suis une personne aimante.
80. Je suis digne de confiance.

L'instrument du concept de soi (ICS), dans ses formes précédentes, était basé sur l'hypothèse que la personne n'a sur le moment qu'une seule image ou un seul concept de son soi réel. Je ne désire pas me faire le défenseur des procédures d'élimination qui produisent une image du soi généralisée. Mais ce qui m'intéresse maintenant, c'est l'investigation du soi tel qu'il en est fait différemment l'expérience dans des contextes relationnels importants et distincts. En un mot, la méthode consiste à demander aux participants de fournir une image de leur propre soi dans chacun des divers contextes nommés en utilisant l'ICS sous une forme modifiée. Voici un échantillon de contextes de soi possibles dans des situations particulières :

- Comment je sens que je suis en moi-même, [lorsque je suis] *avec mon épouse ou ma partenaire* ?
- Comment suis-je en moi-même *avec mes parents* (éventuellement mon enfant, mes frères et soeurs) ?
- Si je suis étudiant, qui suis-je avec mes camarades de classe ?
- Si je suis un homme d'affaires, qui suis-je avec des collègues en qui j'ai confiance ?
- Moi, tel que je suis avec mes meilleurs amis ou avec des compagnons particuliers.
- Moi, tel que je suis avec mes adversaires, mes ennemis ou avec quelqu'un avec lequel j'ai affaire mais en qui je n'ai pas confiance.
- Moi, tel que je suis dans mon contexte travail et les membres de l'équipe.
- Moi, tel que je suis dans mon contexte professionnel avec mes clients (ou avec les étudiants).
- Moi, tel que je suis dans ma communauté ethnique et/ou ma subculture.
- Moi, tel que je suis dans ma relation aux autres espèces et l'environnement naturel.

Pour mettre en pratique la recherche telle que je la conçois j'envisage une série d'étapes éventuelles. L'échantillonnage d'items ci-dessus constitue le premier stade de révision et de réduction des items figurant à l'ICS. Il est suivi des étapes suivantes :

1. La première étape concernerait la révision de l'échantillonnage des items et la restructuration de l'inventaire pour permettre l'établissement de séries d'évaluation multiples ; soit une série pour chaque soi contextuel sélectionné. (Dans les grandes lignes, il pourrait ressembler au formulaire RI OS-S-40, conçu

- pour obtenir un profil du monde des relations personnelles et de la vie sociale tel que les participants en font l'expérience.)
2. A la deuxième étape, il s'agirait de vérifier et d'affiner la liste actuellement représentative des soi contextuels pour obtenir une série de quelque douze contextes relationnels primaires et distinctifs ainsi que d'éventuels subsoi.
 3. La troisième étape serait une étape de collecte de données. Il serait demandé aux participants de sélectionner les subsoi qui s'appliquent à leurs situations personnelles et, en utilisant le nouveau formulaire de l'ICS, de se décrire en tant que le soi qu'ils sont dans chaque situation.
 4. L'étape suivante consisterait à examiner les données des systèmes constitutifs du soi, afin de découvrir d'abord l'ampleur de la variation (dans quelle mesure les soi contextuels sont-ils différents), ensuite le contenu principal de cette variation (quels sont les facteurs, les groupes d'items, ou les items-référence du soi qui sont concernés) et enfin dans quelle mesure les individus varient-ils dans ces situations (les subsoi peuvent être relativement secondaires chez certaines personnes, beaucoup plus hétérogènes chez d'autres).
 5. La découverte, par vérification et recoupement des résultats pertinents du stade 4, d'un critère alternatif plausible de la diversité du soi, (ou tout autre construct qui s'y apparenterait de manière significative), constituerait éventuellement une validation de la méthode.
 6. Une étape suivante consisterait à élaborer une enquête chez les participants pour mettre en lumière les relations et la communication entre leurs subsoi telles qu'ils en font l'expérience.
 7. Un éventuel défi pour le futur serait de trouver des moyens pour explorer de manière empirique comment les subsoi et leurs relations changent à la faveur d'expériences personnelles significatives et formatrices, y compris l'expérience de la thérapie individuelle ou des groupes intensifs.

Voilà pour cette ébauche d'un plan de recherche établi pour avancer dans le sens des perspectives présentées dans ce papier et les affiner. D'autres développements de recherche se feront jour au fur et à mesure de l'avancement des travaux. Dans cet article, je vais laisser de côté cette alléchante éventualité pour en revenir à la première partie de mon titre et conclure.

La chaîne et la trame du soi en thérapie – résumé

La chaîne de la thérapie désigne le processus intérieur et les expériences du soi suivant des patterns distincts dans différents contextes de relation. Je considère ces manifestations organisées du soi comme des subsoi contextuels ; des patterns de soi configurés qui sont ou peuvent être accessibles à la conscience du soi, qui fonctionnent de manière indépendante à des degrés divers et « dialoguent » les uns avec les autres. Dans cette métaphore de la chaîne, il n'y a pas de fils individuels, aucun élément isolé, mais des bandes modelées de façon longitudinale. Quant à la trame qui croise la chaîne, il s'agit de la face externe et de l'expression de ces modèles du soi qui sont visibles dans les engagements de la personne dans la vie présente. Ces engagements couvrent l'éventail des relations individuelles proches dans des systèmes familiaux divers, les relations dans les groupes, les communautés, les associations ethniques ou organisationnelles et enfin les identifications et connexions personnelles avec des systèmes humains et naturels encore plus vastes. Les propriétés de la trame peuvent être comparées à des fils d'action qui sont tissés et croisés avec chaque configuration de la trame et lui donne sa présence vivante et sa texture.

Je crois que la plus grande partie de l'activité humaine qui se passe en dehors de la présence littérale des autres, aussi bien qu'à l'intérieur de cette présence, trouve son sens sous-jacent dans le contexte de la relation. L'écriture de mon dernier livre, et même de cet article, a été une activité fréquemment « solitaire ». Pourtant j'étais en communication avec d'autres personnes dont je me souvenais ou que j'imaginai, et qui formaient une toile de fond dans mon esprit pour soudainement surgir sur le devant. L'un de nos potentiels innés, qui m'est cher comme il l'est probablement à vous, c'est la qualité d'être curieux et désireux de comprendre ; cette qualité augmente notre capacité d'action dans notre monde. Mais elle peut être clairement contrariée ou étouffée dans certains contextes relationnels, et fleurir et s'épanouir dans d'autres. Il en est de même pour les différents effets de la relation sur d'autres qualités éventuelles.

Nos expériences relationnelles, les expériences intérieures comme extérieures, sont tellement entremêlées dans la tapisserie du processus vital que la chaîne et la trame en disparaissent presque. Dans les niveaux multiples du processus interactif du yin et du yang, l'intérieur et l'extérieur sont étroitement liés, et le soi et l'autre se définissent par la relation et non par des constantes limitées. Les idées traditionnelles d'un soi souverain et potentiellement indépendant ne sont plus soutenables. Ceux d'entre nous

qui s'intéressent au travail thérapeutique sont confrontés à une possibilité plus vaste que jamais de ce que j'appellerais «l'appréhension du besoin humain». Le défi consiste à être préparés et prêts à aider nos clients non seulement dans des angoisses qui étaient jadis considérées comme purement intra psychiques mais aussi dans les blessures et les contraintes de la conscience et de la capacité relationnelle du soi. Ce soi est à la fois un et multiple. Et toutes ses voix, ainsi que les contextes dont elles émanent, demandent à s'ouvrir et à être à la fois exprimés et explorés par le client avec un thérapeute qui se met à l'unisson et dont la conscience est sensible à la diversité des mondes du soi humain et de ses expressions vécues dans la vie complexe d'une personne qui vient chercher de l'aide.

Références

- Barrett-Lennard, G. T. (1997). The recovery of empathy – toward others and self. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, pp.103-121. Washington, DC: APA Books.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). Carl Rogers' helping system: Journey and substance. London: Sage.
- Cain, D. (1996). Rogers and Sylvia: An intimate and affirming encounter. In Farber, B. A., Brink, D. C., & Raskin, P. M. (Eds), *The psychotherapy of Carl Rogers: Cases and commentary*, pp.275-283. Guildford: New York and London.
- Ends, E. J., & Page, C. W. (1959). Group psychotherapy and concomitant psychological change. *Psychological Monographs*, 73 (10). Whole number 480.
- Farber, B. A., Brink, D. C., & Raskin, P. M. (Eds), *The psychotherapy of Carl Rogers: Cases and commentary*. Guildford: New York and London.
- Hobbs, N. (1951). Group-centered psychotherapy. In C. R. Rogers, *Client-centered therapy*, pp.278-319. Boston: Houghton Mifflin.
- Mearns, D. (1999). Person-centred therapy with configurations of self. *Counselling*, May, pp.125-130.
- Mearns, D. (2000). The nature of 'configurations' within self (Chapter 6), and Advancing person-centred theory (Chapter 9). In Mearns, D. & Thorne, B., *Person-centred therapy today: New frontiers in theory and practice*, pp.101-119 & pp.172-195. London: Sage.
- O'Hara, M. (1996). Rogers and Sylvia: A feminist analysis. In Farber, B. A., Brink, D. C., & Raskin, P. M. (Eds), *The psychotherapy of Carl Rogers: Cases and commentary*, pp.284-300. Guildford: New York and London.
- 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: *Formulations of the person and the social context*, pp.184-256. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68 (2), pp.160-167.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press.
- Seeman, J. (1989). Toward a model of positive health. *American Psychologist*, 44, pp.1099-1109.
- Snyder, W. U. (Ed.) (1947). *Casebook of non-directive counseling*. Boston: Houghton Mifflin.