

# Carl Rogers plus pertinent aujourd'hui que Freud

**Edwin Kahn, PhD**

*Traduction : Françoise Ducroux-Biass*

Edwin Kahn, docteur en psychologie, est professeur de psychologie au Queensborouh Community College, The City University de New York. Dans ses articles, il compare en les opposant les œuvres de Carl Rogers, Heinz Kohut et Robert Stolorow. Il est membre de l'Association for the Development of the Person-Centered Approach (ADPCA) et de l'Association for Psychoanalytic Self Psychology.

## Résumé

Dans cet article, Kahn reconnaît à Freud les mérites d'avoir découvert l'inconscient, les interprétations et le transfert, mais il remarque que la notion rogorienne de l'écoute avait devancé de plusieurs décennies les récentes « découvertes » de la psychanalyse dans ce domaine. Pour Rogers, c'est l'attitude d'acceptation, de compréhension et d'authenticité dégagée de tout pouvoir et de tout contrôle qui permet à l'homme de grandir car c'est le client qui « sait ». Freud n'a jamais eu cette confiance-là.

*Mots-clés*: inconscient, transfert, interprétation, insight, acceptation, compréhension, authenticité, confiance.

Publié in *Psychotherapy Bulletin*, Official Publication of Division 29 of the American Psychologist Association, Vol 35, spring 1998, pp. 35-36.

Tout le monde connaît la contribution de Freud à la psychologie et à la psychothérapie du vingtième siècle. Mais apprécie-t-on à sa juste valeur la contribution d'un important psychologue américain, Carl Rogers? D'une manière différente, les réalisations de Rogers dépassent celles de Freud et anticipent de plusieurs décennies les récentes découvertes de la psychanalyse. Freud nous a enseigné l'inconscient et l'utilité de la prise de conscience, alors que les idées de Rogers ont contribué au concept de l'estime de soi. Rogers nous a montré combien il est nécessaire d'écouter l'autre en l'acceptant, et qu'il est également nécessaire d'être ouvert et non défensif dans la relation.

Dans la psychologie freudienne, avec l'inconscient au centre, la suppression de la répression est devenue l'un des buts principaux de la thérapie. Les interprétations sont devenues la façon d'aider à l'élargissement de la prise de conscience. Toutefois les premiers psychanalystes allaient imputer des intentions malsaines à leurs patients, soi-disant inconscients. Lorsqu'un patient n'était pas d'accord avec une interprétation, l'analyste ne se souciait pas de l'objection émise, qu'il appelait résistance. Défense et résistance devinrent des thèmes importants en psychanalyse, peut-être à cause d'interprétations qui nuisaient à l'estime de soi.

Une autre contribution importante de Freud fut sa découverte du transfert. Il réalisa que les patients transféraient l'expérience qu'ils avaient faite dans leur enfance sur leurs relations présentes. Le transfert contribua à faire de la psychanalyse une théorie développementale. Les analystes étaient maintenant capables de retracer les causes anciennes des expériences actuelles de leurs clients. Mais des problèmes survinrent. Les analystes agissaient comme s'ils étaient un écran blanc, de telle façon que les réactions des patients puissent être interprétées comme un transfert, c'est-à-dire venant de l'enfance. Mais un écran blanc n'est pas blanc du tout; c'est l'équivalent d'un détachement émotionnel. Ce mode de détachement de l'analyste freudien était aisément ressenti comme le renouvellement du traumatisme d'avoir des parents émotionnellement indifférents.

Ainsi, la colère d'un patient contre l'analyste pouvait avoir des raisons légitimes. Mais ce n'était pas légitime pour l'analyste qui croyait que, conformément à la théorie du transfert, la perception du patient était une distorsion. Que le patient soit en colère n'était pas réaliste et cela reflétait un sentiment appris dans l'enfance. Cette théorie absolvait l'analyste de toute culpabilité d'avoir causé les sentiments du patient. Pour qu'une analyse soit réussie, le client devait acquérir une autre attitude et accepter les interprétations de la distorsion du transfert. Les propres expériences du client

n'avaient que peu de poids. La psychanalyste Evelyn Schwaber (1983) écrit: «deux réalités hiérarchiquement organisées restent emprisonnées dans cette attitude: d'un côté ce dont le patient fait l'expérience, de l'autre ce que l'analyste 'sait'».

Cet état de choses persista jusqu'à ce qu'une révolution psychanalytique intervienne dans les années soixante-dix grâce aux «insights»<sup>1</sup> d'un ancien freudien, Hans Kohut.

Ce n'est peut-être pas une coïncidence si, pendant des années, Kohut et Rogers se sont trouvés dans des départements différents de l'université de Chicago. Au bout d'un long combat, Kohut en vint à comprendre que les expériences des patients étaient valides. Il dit par exemple, dans son dernier livre (1984): «comme j'ai fini par le saisir, le patient insistait – et il avait raison d'insister – pour que j'apprenne à voir les choses exclusivement à sa manière et non à la mienne».

Or, l'importance de l'écoute à partir du point de vue de l'autre était bien ce sur quoi Rogers ne cessait d'insister. Il écrivait par exemple, en 1942: «Il n'y a pas de plus grande tentation que celle d'informer le client sur ses comportements, d'interpréter ses actes et sa personnalité [...] Résister à la tentation d'interpréter trop rapidement, reconnaître que l'insight est une expérience qui est faite par le client, et non une expérience qui lui est imposée, est une étape importante dans les progrès du thérapeute». (Rogers, 1942.)

C'est ainsi que Rogers avait depuis longtemps anticipé le changement de position de l'écoute en psychanalyse. Il est dommage que Kohut et ses disciples ne l'aient pas crédité de ce résultat. Pour atteindre nos potentialités, il existe en chacun de nous un élan constructif appelé tendance actualisante. C'est la prémisse sur laquelle repose l'approche rogérianne. Lorsqu'une personne fait l'expérience d'un regard positif inconditionnel (acceptation sans jugement) et d'empathie de la part d'un autre signifiant, cette personne développe sur elle-même un regard positif inconditionnel (estime de soi); le processus d'actualisation est mis en marche. Mais, à l'inverse, cette croissance naturelle est déviée quand la personne fait l'expérience d'une acceptation conditionnelle et/ou de l'absence d'empathie.

<sup>1</sup> N.d.t.: insight: «The (often sudden) understanding of one's emotional or psychological situation or condition of which one was previously unaware.» In K. Tudor & T. Merry, 2002, *Dictionary of Person-Centred Psychology*, PCCS Books, Ross on Wye. *La compréhension (souvent soudaine) d'une situation ou d'une condition émotionnelle ou psychologique de laquelle une personne n'avait pas conscience précédemment.*

Dans la relation thérapeutique, Rogers n'a jamais voulu avoir de projet pour la personne ni la guider en aucune manière. Le rôle du thérapeute est d'aller au rythme du client. Ce n'est pas un processus très facile que celui qui consiste à essayer d'éviter d'avoir des opinions et des préjugés sur une autre personne ou de lui imposer des valeurs, tout en étant acceptant, compréhensif et authentique. Il ne s'apprend pas dans les livres. C'est une manière d'être qui s'apprend probablement le mieux au sein des relations personnelles.

Rogers n'aimait pas le terme «patient», car il ne pensait pas que les personnes qui avaient des problèmes émotionnels étaient «malades». Il n'avait aucun désir «d'analyser» les gens. Il était contre le modèle médical qui faisait du docteur un expert au pouvoir considérable. Rogers cherchait à donner aux individus leur propre pouvoir en les écoutant, les estimant et en leur faisant confiance.

Dans les dernières décennies de sa vie, Rogers en vint à réaliser que les idées qu'il avait découvertes dans le domaine de la psychothérapie s'appliquaient à toutes les relations humaines. Il chercha à élargir l'éventail de ses activités en les appliquant à l'éducation, aux relations familiales, au management, aux affaires interculturelles et à la résolution des conflits. C'est ainsi qu'aujourd'hui les idées de Rogers pénètrent notre culture à travers les groupes d'entraide mutuelle, la salle de classe et l'éducation parentale. Les idées de Rogers étaient simples mais profondes. C'est grâce à l'attitude d'acceptation, de compréhension et d'authenticité, ainsi qu'à l'abandon du pouvoir et du contrôle sur les autres que les individus grandiront. Freud n'a jamais eu cette confiance-là.

## Références

- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* (A. Golberg & P. E. Stepansky, Eds). Chicago. University Press.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and Psychotherapy*. Boston. Houghton Mifflin.
- Schwaber, E. (1983). Psychoanalytic listening and Psychic Reality. *International Review of Psychoanalysis*, 10, pp. 379-392.