

# L'essence de la psychothérapie

## Les moments de mouvement

**Carl R. Rogers**

*Traduction : Françoise Ducroux-Biass*

### Résumé

Lors de cette conférence, donnée à l'occasion de la première réunion de l'Académie Américaine de Psychothérapie, à New York, le 20 octobre 1956, Carl Rogers pose comme postulat qu'il existerait un élément fondamental de l'expérience thérapeutique du client. Illustrant son propos par un extrait d'entretien enregistré avec Madame Oak, il définit quatre caractéristiques de cette expérience et montre qu'il s'agit d'une expérience totale et immédiate de son vécu intérieur.

Rogers développe ensuite l'idée que de tels moments de contact avec soi sont au cœur même du processus de changement de la personnalité. Il énumère par ailleurs plusieurs caractéristiques que ces moments n'ont pas et corrobore son propos par d'autres illustrations. Enfin, il pose quelques jalons sur la dimension physiologique de tels moments et propose de développer l'observation des changements physiologiques qui accompagnent ce moment d'intégration du client.

*Mots-clés:* moment de mouvement, intégration, psychothérapie réussie, qualités psychologiques, signaux physiologiques, changement de personnalité.

Serait-il possible de discerner au cœur de la relation psychothérapeutique, si riche en interactions, quelque élément essentiel ou fondamental qui ferait que tout le reste de l'expérience serait secondaire? Cette question a depuis longtemps forcé mon intérêt et j'y ai apporté diverses réponses au cours de ces deux dernières décennies. Par le passé, j'ai pensé que l'insight<sup>1</sup> une fois bien défini, constituait un tel élément fondamental; j'en ai depuis longtemps abandonné l'idée. J'ai souvent dit que la relation pouvait être cet élément fondamental et dans un sens je crois que c'est vrai. Pour le thérapeute c'est certes l'élément fondamental puisque la qualité de la relation est le seul élément sur lequel il puisse avoir une influence directe. Mais quand je pense à la psychothérapie en tant que changement de personnalité et que je me demande s'il n'y a qu'un seul élément fondamental dans ce changement, je me surprends à donner une réponse différente. Je me suis donné pour tâche dans cette présentation de définir aussi précisément que possible, en termes cliniques d'abord puis théoriques ensuite, l'expérience qui constitue aujourd'hui, je pense, l'élément fondamental en psychothérapie.

Avant de décrire cette expérience, je tiens à préciser que je ne vais pas essayer de spécifier les conditions qui y conduisent bien que je sois sûr qu'elles puissent être spécifiées. Dans un article récemment paru<sup>2</sup> je me suis hasardé à les définir et plusieurs projets sont actuellement en cours pour vérifier cette formulation. Mais ici il n'est pas de mon propos de m'arrêter sur ces conditions même si, de toute évidence, aucun élément de la thérapie regardé comme fondamental ne peut exister sans que n'en existent aussi les pré-conditions nécessaires.

Je n'ai pas non plus l'intention de m'arrêter sur les conséquences de ce phénomène essentiel. Tous les résultats obtenus en psychothérapie, j'en suis certain, découlent de cette expérience centrale et ces résultats nous les avons décrits antérieurement, de même que nous nous sommes appliqués à les mesurer de bien des manières. Dans un livre récent<sup>3</sup> nous avons présenté un ensemble coordonné de plusieurs de ces études concernant les effets de la psychothérapie.

<sup>1</sup> N.d.t.: *Insight*: compréhension (souvent soudaine) d'une condition ou d'une situation psychologique ou émotionnelle de laquelle on n'avait pas pris conscience précédemment. In K. Tudor et T. Merry (2006), *Dictionary of Person-Centred Psychology*, Ross-on-Wye, PCCS Books. Ce terme n'a pas d'équivalent lexical en français.

<sup>2</sup> Note de l'auteur: «The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change», *Journal of Consulting Psychology*, 1957. N.d.l.r.: «Les conditions nécessaires et suffisantes d'une modification thérapeutique de la personnalité», *L'approche centrée sur la personne*, Randin, Lausanne, 2001, pp. 253-269.

<sup>3</sup> Note de l'auteur: Rogers, Carl. R, and Dymond, Rosalind, *Psychotherapy and Personality Change*, University of Chicago Press, 1954, chap. 15.

Je désire me concentrer exclusivement sur ce que je perçois comme en étant un élément central ou fondamental et d'en examiner de plus près la nature. Certaines de mes idées vous seront peut-être très familières. En revanche, d'autres pourront vous paraître nouvelles.

Je pense que je vais commencer par un exemple clinique tiré d'un entretien enregistré. J'ai choisi, parmi tant d'autres, le cas de Madame Oak pour que le lecteur qui s'intéresserait au contexte – ou désirerait connaître les réponses de cette cliente aux tests projectifs, le Q-sorts et ses pairs – puisse se référer au rapport volumineux dont le cas a fait l'objet.

Au cours du trente-et-unième entretien, la cliente essaie de décrire l'expérience qu'elle est en train de faire. Il s'agit d'une forte émotion. Elle pense qu'il ne s'agit pas de culpabilité. Elle pleure pendant un certain temps, puis dit :

C : C'est simplement que ça fait terriblement mal... Et puis je commence à voir et à penser que j'ai bien recouvert tout ça... Vous voyez, je l'ai bien recouvert.

Quelques instants après, elle reprend les choses d'une manière différente.

C : Vous savez, c'est presque physique. C'est presque comme si je regardais à l'intérieur de moi-même et que je voyais toutes sortes de terminaisons nerveuses – et des bouts d'un tas de choses qui ont comme été écrasés. (*Elle pleure.*)

T : Comme si des aspects de vous-même, les plus délicats – presque physiques – avaient été écrasés ou blessés.

C : Oui. Et vous savez, j'ai vraiment le sentiment que je pourrais dire : «Pauvre gosse, va!»

T : Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser que vous avez profondément de compassion pour cette personne qui est vous.

J'en suis arrivé à considérer ce moment, dans son expérience, comme un «moment de mouvement» en thérapie, et d'une manière générale comme un moment de changement de personnalité. Mon hypothèse est que la thérapie est faite d'une succession de ces moments de changement qui sont parfois étroitement reliés les uns aux autres, parfois séparés par de longs intervalles, mais toujours précédés de périodes d'expériences préparatoires. Voici certains des éléments caractéristiques que je peux retirer de ce bref exemple.

Il s'agit d'abord de quelque chose qui se passe dans ce moment existentiel. Il ne s'agit pas d'un *penser* à quelque chose, c'est l'*expérience* de quelque chose en ce moment même, dans la relation.

Ensuite c'est un *experiencing*<sup>4</sup> sans barrière, sans inhibition, ni retenue. La cliente se sent consciemment aussi pitoyable qu'elle est, en fait, pitoyable. Ses viscères, ses canaux lacrymaux et les prises de conscience de ses sensations sont congruents. À cet instant la cliente est l'expérience intégrée d'une seule chose – l'état de blessure qu'elle ressent, la tristesse et la peine qu'elle ressent pour elle-même.

Troisièmement, il s'agit, somme toute, d'une expérience qui s'est maintes fois répétée par le passé mais qui n'a jamais été expérimentée complètement. Par le passé elle l'a ressentie à un certain niveau physiologique, mais elle l'a «bien recouverte». C'est la première fois qu'elle en fait complètement l'expérience. C'est la première fois que ce refrain organismique, qui jusque-là avait été refusé à la prise de conscience, est librement présent dans sa prise de conscience.

Quatrièmement, cette expérience a la qualité d'être acceptable. En tout état de cause, il ne s'agit pas de «J'ai de la peine pour moi, c'est répréhensible». Bien au contraire, il est question de l'expérience qui dit: «Ce que je ressens, c'est de la pitié pour moi et, cela, c'est une partie de moi qui est acceptable».

Selon mon hypothèse, chaque fois qu'en thérapie une expérience revêt ces quatre qualités psychologiques, il s'agit d'un «moment» de changement de la personnalité. De toute évidence, dans la relation, bien des qualités concourent à rendre ce moment possible. Mais une fois présent, celui-ci a presque la qualité de l'irréversible et ce, malgré le temps qui est nécessaire au client pour assimiler ce qui s'est passé. Dans le cas de Mme Oak, par exemple, je doute que jamais elle puisse faire à nouveau l'expérience de telles réactions physiologiques d'apitoiement sur elle-même sans éprouver une prise de conscience concomitante du genre: «J'ai de la pitié pour moi et c'est une partie de moi qui est réelle et acceptable».

---

<sup>4</sup> N.d.t.: *Experiencing* est le gérondif du verbe anglais «to experience» qui ne signifie pas expérimenter mais faire intérieurement une expérience, d'où le néologisme «*expérencier*». «[l'] *experiencing* est un concept central à la thérapie centrée sur le client et a été défini [comme suit] par Rogers en 1980: «Lorsqu'au cours de la relation thérapeutique est expérimentée pleinement et de manière acceptable, la prise de conscience d'un sentiment réprimé jusqu'ici, non seulement un mouvement psychologique est définitivement ressenti mais il se produit également un changement physiologique concomitant, tel un nouvel état d'insight.» In K. Tudor et T. Merry (2006), *Dictionary of Person-Centred Psychology*, Ross-on-Wye, PCCS Books.

Si je devais décrire en une phrase cet élément moléculaire de la thérapie, je dirais qu'il s'agit d'une expérience immédiate d'intégration nouvelle, d'acceptation de soi. C'est une expérience immédiate. Elle a lieu maintenant. C'est une expérience totale. Cela ne procède pas de la pensée, ni de la compréhension intellectuelle. C'est une expérience nouvelle et particulière en ce sens que, en grande partie, elle a déjà été faite de nombreuses fois auparavant mais jamais complètement, jamais avec une prise de conscience correspondant à (égalant) des réactions physiologiques. C'est une expérience d'acceptation de soi en ce sens qu'elle est considérée comme une partie de soi, qu'elle n'est pas rejetée. Et finalement c'est l'expérience d'être intégré. On dit que l'intégration est le but de la thérapie. Voici une unité moléculaire, une expérience momentanée de ce qu'est l'intégration. Cette femme *est* la pitié qu'elle ressent pour elle-même – elle entre pleinement dedans et l'accepte totalement – il s'agit d'une intégration complète, à ce moment donné.

Pour moi, une thérapie réussie consiste en un grand nombre de ces unités au sein desquelles sont expérimentées<sup>5</sup> toujours davantage certaines de ces facettes de l'expérience que le client n'a pu accepter précédemment comme parties intégrées de soi. En d'autres termes, les expériences qui, jusqu'ici, ont été déniées à la conscience sont maintenant expérimentées tant dans la prise de conscience que viscéralement ou organiquement. On peut encore dire que le client est capable d'expérimenter, de manière intégrée, une portion de sa vie sans cesse croissante, et de s'approprier cette vie comme étant la sienne propre. Lorsque sur une tranche de vie suffisamment importante le client fait cette expérience, de cette manière auto-acceptante, entière et non déformée, on peut considérer que formellement sa thérapie se termine. Mais s'il s'agit d'une thérapie vraiment réussie, je suis certain qu'il continuera à trouver qu'il est possible de faire l'expérience, de manière intégrée, des facettes nouvelles de sa vie. C'est ainsi qu'une thérapie réussie génère sans discontinuer un pattern de croissante intégration.

Après avoir fait autant de commentaires sur un très petit exemple, je voudrais vous proposer d'autres situations qui ne vous sont peut-être pas étrangères. Le montage récemment filmé «*Psychothérapie en cours de développement: le cas de Mlle Mun*»<sup>6</sup> met en évidence plusieurs de ces «moments» de changement de personnalité. Ils varient en sens et en intensité, comme pour

<sup>5</sup> N.d.t. : voir note 3.

<sup>6</sup> Note de l'auteur: Ce film concernant un entretien thérapeutique complet est distribué par Psychological Cinema Register, Pennsylvania State University, University Park, Pa.

tous les clients, je crois. Le mouvement le plus intense survient lorsque la cliente, après avoir exprimé son désir d'être accompagnée avec bienveillance dans ses expériences de peur, de solitude et de crainte de la mort, prend soudain conscience qu'elle a bien eu cet accompagnement avec son thérapeute. C'est l'expérencing «que quelqu'un s'intéresse *vraiment* à moi» ou encore «que je *ne suis pas* seule», ou peut-être même «que je *suis* aimée». Cet exemple décrit vraiment ce que je voulais dire.

«*Out of darkness*»<sup>7</sup> (Hors de l'obscurité) est un téléfilm documentaire qui, à son tour, illustre bien mes propos. Le Dr Louis Cholden, aujourd'hui décédé, est en séance avec une personne psychotique mutique. Dans une des séquences, on le voit tendre son peigne à la patiente en lui disant qu'elle peut l'utiliser si elle le désire tout comme elle peut l'utiliser, lui, et l'aide qu'il lui offre. À un moment donné, craintive et hésitante, la patiente finit par saisir le peigne. Ce moment est, à l'évidence, un moment de mouvement. Bien que l'interaction soit entièrement non-verbale, il est clair qu'après un temps de grande lutte intérieure, la patiente fait l'expérience d'un sentiment qui est nouveau pour elle. Exprimer en paroles son expérience, intégrée en ce moment précis, pourrait donner, si on s'y essayait, quelque chose comme: «Je choisis craintivement», ou plus justement: «Je choisis, avec quelque crainte, d'utiliser votre aide».

J'espère que ces exemples complémentaires constitueront une base commune pour notre discussion.

Peut-être pourrais-je clarifier le sens que je donne aux termes de moments fondamentaux en spécifiant quelques-unes des caractéristiques qu'ils n'ont pas, selon moi. Tout d'abord, je ne pense pas qu'il s'agisse d'un contenu particulier. Je veux dire par là qu'il ne s'agit pas nécessairement de sentiments d'ordre sexuel, ou négatif, ou associé à des tabous sociaux, ou encore relevant d'un autre contenu spécifique. Le contenu du moment est extrêmement individuel. On ne peut le spécifier qu'en considérant qu'il s'agit de quelque chose qui n'a pas été acceptable pour l'individu. Cela peut être une question d'affirmation de soi, de haine de soi, de sentiments négatifs. Un autre élément, non primordial à première vue, réside dans la manière de percevoir les relations. Le fait de faire pleinement l'expérience d'un tel sentiment inacceptable peut engendrer divers «insights» mais ces perceptions de relations modifiées apparaissent comme une conséquence et non une caractéristique première.

---

<sup>7</sup> Note de l'auteur: Il est possible d'obtenir une copie de ce film auprès de The Wyeth Laboratories, Philadelphia, Pa.

Je voudrais souligner que ces moments n'ont pas nécessairement de lien avec la genèse du sentiment. À la suite d'un tel moment il se peut que le client exprime quelque insight du type: «Il me semble que jusqu'ici, je me sois *toujours* senti pas aimé parce que mon père ne m'aimait pas». Or en ce moment, l'expérience est celle d'être aimé. L'enchaînement génétique ou causal apparaîtra plus tard, éventuellement. Avec ces illustrations négatives il sera possible, peut-être, de définir plus distinctement le «moment» de thérapie que je suis en train de décrire.

Je fais encore une autre spéculation quant à ces moments fondamentaux. J'ai la conviction que, dans ces moments-là, il existe certains changements physiologiques bien définis que nous serons peut-être à même d'évaluer un jour. Il est d'ailleurs possible que ce soient eux qui constituent l'élément irréversible de ces moments. Pour en parler je désire utiliser les termes les plus simples de l'observation.

À différents instants de sa thérapie, et pour décrire de tels moments, Mme Oak utilise les expressions suivantes: «une sorte de pic», «un choc... qui affecte mon système nerveux tout entier», «comme si des impulsions de pensée nouvelle, en quelque sorte, étaient forcées de se frayer un passage», «un élargissement». D'autres clients se sont exprimés en termes analogues ou ont décrit de tels moments comme étant accompagnés d'une relaxation physiologique, de la sensation que tout leur corps était parcouru par l'expérience. «Juste maintenant, je suis frappé par le sentiment que...» est une phrase qui revient souvent. Pour le thérapeute, les yeux humides constituent la réaction souvent visible qui apparaît lorsque l'experiencing complet d'un sentiment envahit l'organisme tout entier. Je reconnais que ce ne sont là que des observations rudimentaires. Néanmoins je crois qu'au cours de la thérapie, des changements de nombreuses conditions physiologiques bien définies accompagnent ces moments fondamentaux. Les détecter et les évaluer pourrait fournir d'intéressants sujets de recherche.

Pour terminer, je vais essayer de résumer ce que j'ai voulu dire. Lorsque le client fait l'expérience de la sécurité et de la chaleur d'une relation thérapeutique, quand il sent qu'il a du prix aux yeux du thérapeute et qu'il est compris par lui avec empathie, c'est alors qu'existent les conditions nécessaires à ces moments fondamentaux de la thérapie. Au cours de cet exposé, j'ai émis l'hypothèse que ces *moments* de changement de la personnalité ont des caractéristiques que l'on peut définir. Dans ces brèves périodes il se fait une expérience immédiate et existentielle d'unité et d'entièreté, à savoir qu'un sentiment ou une émotion qui existe dans le système physiologique du client est de manière concomitante doublé d'une représentation

symbolique dans la prise de conscience de ce sentiment et accepté comme une partie de la totalité de la personne. Ce sentiment est ainsi complètement expérimenté et complètement accepté. Dans ces moments-là, un sentiment qui a souvent été expérimenté organismiquement – qu'il s'agisse de peur, de pitié pour soi, de désir, de courage, de tendresse ou autre – et qui jusque-là avait été refusé à la prise de conscience, ou encore avait été déformé dans la prise de conscience comme étant menaçant pour l'organisation du soi, est maintenant accepté totalement et ressenti ouvertement et pleinement à travers la personne tout entière. C'est un moment d'intégration. Il est relaxant de reconnaître que vivre une expérience telle qu'elle est constitue une manière d'affronter la vie qui est plus satisfaisante que le déni ou la distorsion de cette expérience. Il s'agit d'un moment d'acceptation de soi aussi bien que d'intégration. J'ai suggéré que dans ces moments puissent exister des changements physiologiques qui, s'ils étaient évalués, éclaireraient encore davantage le phénomène.

Aujourd'hui, je formule l'hypothèse que ces moments constituent les éléments les plus fondamentaux et les plus essentiels du changement de personnalité.