

Les fondements philosophiques de la thérapie centrée sur la personne

Paul Wilkins

Traduction : Jean-Marc Priels

Paul Wilkins est l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés au counselling et à la psychothérapie. Il a exercé en tant que praticien et superviseur en milieu académique. Il est actuellement maître de conférences au département de psychologie et de changement social de la Metropolitan University de Manchester.

Résumé

Dans cet article, l'Approche centrée sur la personne est située face aux trois grands paradigmes (moderniste, romantique et postmoderne) de la philosophie occidentale. Elle est également mise en regard de la psychologie humaniste et de la phénoménologie. La théorie centrée sur la personne possède cependant sa propre cohérence théorique et pratique. Pour importantes que soient ses racines culturelles et intellectuelles, elle ne se laisse pas facilement réduire à une quelconque tradition de pensée.

Mots-clés : philosophie de la psychothérapie, Approche centrée sur la personne, psychothérapie humaniste, modernisme, romantisme, phénoménologie, postmodernisme.

Titre original de cet article: Wilkins, P. (2010). There is a philosophical basis to person-centred therapy, in *Person-Centred Therapy, 100 Keypoints*. London & New York: Routledge, pp. 9-11.

On peut considérer l'Approche centrée sur la personne comme tirant ses racines d'un ou de plusieurs paradigmes philosophiques ou épistémologiques. S'il est reconnu qu'il existe trois métaparadigmes qui étayent la pensée occidentale moderne de la nature humaine (Modernisme, Romantisme et Postmodernisme), il est possible d'asseoir l'argument selon lequel l'Approche centrée sur la personne s'appuie ou s'est appuyée sur chacun d'eux. Le développement initial de la thérapie centrée sur le client, par exemple, était très en accord avec l'empirisme et le positivisme. Au moyen d'un processus de construction et de mise à l'épreuve d'hypothèses – ce qui correspond à une perspective Moderniste et à une méthodologie scientifique – il était clairement question de tenter d'établir ce qui rendait une thérapie efficace et de montrer comment elle se déroulait au mieux. Toutefois, la tendance actualisante et les idées à propos de la liberté existentielle de la personne et de la valorisation de l'expérencing¹ se trouvent plus en concordance avec le courant du Romantisme. Pareillement il y a, me semble-t-il², des arguments qui permettent d'entrevoir l'Approche centrée sur la personne en tant que Postmoderne au moins telle que la connaissance y est subjectivement définie, dépendante de la nature et du regard de la personne ayant cette connaissance. Dans les termes de l'Approche centrée sur la personne, il n'y a pas de vérité objective qui soit en attente d'être révélée mais bien une signification construite – ou, plus vraisemblablement, co-construite.

Il n'est pas possible de pointer l'un des paradigmes majeurs de la philosophie en affirmant catégoriquement que l'Approche centrée sur la personne lui appartient. Ainsi, l'Approche centrée sur la personne n'est pas «humaniste» (terme considéré comme partie prenante du paradigme Romantique) même si elle a été reconnue comme telle et qu'elle possède quelques caractéristiques en commun avec les approches humanistes. Reprenant, par exemple, Spinelli³, le fait que la thérapie centrée sur la personne soit humaniste implique que les éléments qui suivent y soient soulignés :

- l'expérience actuelle du client plutôt que les causes passées qui pourraient expliquer cette expérience ;
- la totalité du client plutôt qu'un «problème» particulier ;
- la compréhension et l'interprétation personnelle du client de sa propre expérience plutôt que celles du thérapeute ;

¹ N.d.t. : «ce dont on est en train de faire intérieurement l'expérience».

² Voir Wilkins, 2003, pp. 26-30.

³ Voir Spinelli, 1994, pp. 256-260.

- la liberté du client et sa capacité à choisir comment être ;
- la relation égalitaire entre le client et le thérapeute ;
- la relation thérapeutique comme intrinsèquement réparatrice et inspirée par le développement ;
- l'intégration du concept de soi et le soi en tant que tel ;
- la tendance actualisante inhérente au client et sa nature positive innée ;
- le soi du client, central et unifié, comme source du développement individuel.

Quoi qu'il en soit, il apparaît que les principes de la thérapie centrée sur le client ont été établis *avant* ceux de la psychologie humaniste⁴ et qu'ils ont probablement contribué au développement de cette ligne de pensée plutôt que d'en être dérivés. La théorie centrée sur la personne est une théorie organismique. Elle n'est pas une théorie du self⁵. Cela signifie qu'elle se réfère à la somme totale des sous-systèmes biochimiques, physiologiques, perceptuels, cognitifs, émotionnels et aux comportements interpersonnels qui constituent la personne plutôt qu'à un construct psychologique, le self, qui peut être considéré comme un «concept culturellement connoté et ethno-centré»⁶, particulier voire curieux et propre à la pensée occidentale.

Etant donné qu'elle porte attention à l'expérience subjective – «être au monde», «être au monde avec d'autres» – et à la personne ou à l'organisme dans sa totalité⁷, il est justifié de comprendre l'Approche centrée sur la personne comme étant phénoménologique. Bien qu'elle lui soit antérieure, la phénoménologie a beaucoup à partager avec le Postmodernisme. Selon moi, l'Approche centrée sur la personne est plus proche de la phénoménologie que de n'importe quelle autre branche de la philosophie. C'est ce qui ressort clairement de la première des deux propositions de Rogers⁸ que voici :

- chaque individu existe dans un monde d'expérience continuellement changeant duquel il est le centre ;
- l'organisme réagit au monde tel qu'il est vécu et perçu. Le champ perceptuel est, pour l'individu, «réalité».

Mais est-il si important de savoir qu'il est compliqué voire même impossible de classer l'Approche centrée sur la personne selon les termes d'une philosophie ou un métaparadigme particulier ? En fait non. Tout cela découle

⁴ Voir Tudor & Merry, 2002, pp. 96-103.

⁵ Voir Tudor & Merry, 2002, p. 92.

⁶ Voir Sanders, 2006, p. 31.

⁷ Voir Becker, 1992, pp. 13-18.

⁸ Voir Rogers, 1951, pp. 483-484.

d'une part des origines non conventionnelles⁹ de l'approche et de l'idée qu'il s'agit d'un paradigme révolutionnaire. Tout cela découle également du fait que, au fil de l'histoire de l'approche, la théorie s'est établie et s'est modifiée à la lumière de la pratique. L'Approche centrée sur la personne ne se fige dans la théorie. Elle n'est pas pour autant a-théorique. Comme l'a brillamment fait Schmid¹⁰, il est important de concevoir l'approche avec clarté, d'en maîtriser pleinement la théorie et, par exemple, de poser les développements conceptuels et linguistiques de la pensée centrée sur la personne en lien avec la tradition intellectuelle occidentale. Ce faisant, la valeur ultime de la théorie risque cependant de sembler plus tenir à sa construction qu'à sa diffusion. En un sens la mise en œuvre de la théorie serait, pour certains, secondaire à l'attention portée à la relation. La théorie informe la pratique mais ne la dicte pas. Elle est, ou devrait être, hors du champ de la conscience immédiate au moment de la rencontre.

Références

- Becker, C. S. (1992). *Living and relating: An Introduction to Phenomenology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sanders, P. (2006). *The Person-Centred Counselling Primer*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Schmid, P. (1998a). 'Face to face' – the art of encounter. In B. Thorne & E. Lambers (eds.). *Person-Centred Therapy: A European Perspective*. London: Sage.
- Schmid, P. (1998b). On becoming a person-centred approach: a person-centred understanding of the person. In B. Thorne & E. Lambers (eds.). *Person-Centred Therapy: A European Perspective*. London: Sage.
- Schmid, P. (2002). Knowledge or acknowledgement? Psychotherapy as the 'art of not-knowing' – prospects on the further development of a radical paradigm. *Person-centered and Experiential Psychotherapies*, 1 (1&2), pp. 56-70.
- Schmid, P. (2003). The characteristics of a person-centered approach to therapy and counseling: criteria for identity and coherence. *Person-centered and Experiential Psychotherapies*, 2 (2), pp. 104-120.
- Spinelli, E. (1994). *Demystifying Therapy*. London: Constable.
- Tudor, K., Merry, T. (2002). *Dictionary of Person-Centred Psychology*. London: Whurr.
- Wilkins, P. (2003). *Person-centred therapy in Focus*. London: Sage.
- Wilkins, P. (2010). *Person-Centred Therapy, 100 Keypoints*. London & New York: Routledge.

⁹ N.d.t.: le terme du texte original est «anti-establishment».

¹⁰ Voir Schmid, 1998a, 1998b, 2002, 2003; Wilkins, 2010, chap. 26.