

Le soi: évolution du concept dans la thérapie centrée sur le client et l'Approche centrée sur la personne de 1940 à 1980

Nat Raskin

Traduction : Nicole Stora et Françoise Ducroux-Biass

Nathaniel J. Raskin, né le 6 mars 1921, docteur en psychologie, fut élève de Carl Rogers à l'Université de Chicago. Après avoir terminé ses études universitaires, il retourna à New York, dont il était originaire, enseigna dans les Universités de New York et de Columbia, puis devint Directeur de la planification de la recherche à la Fondation Américaine pour les Aveugles à New York. Nat Raskin fut ensuite nommé Psychologue en chef du Children's Memorial Hospital de Chicago et enseigna à la Northwestern University's Medical School¹ jusqu'en 1991, époque à laquelle lui fut conféré le titre de Professeur Emérite de Psychiatrie et des Sciences Comportementales. Pendant 47 ans, Nat fut collègue et ami de Carl Rogers jusqu'à la mort de celui-ci. Nat Raskin est décédé à Chicago le 3 avril 2010, à l'âge de 89 ans.

Résumé

À travers son expérience à la fois personnelle et professionnelle, Nat Raskin retrace l'évolution de la notion de concept du soi. Sa rencontre avec Carl Rogers a été décisive dans la compréhension

¹ N.d.t.: École de Médecine de l'Université Northwestern.

de ce concept et son intégration. Il en a mesuré la pertinence sur lui-même et sur ses clients. À l'instar de George Mead, Raimy croit que le concept du soi prend sa source dans les interactions sociales. Il sera le pionnier des recherches sur ce concept. Rogers, qui dès 1940 se concentre sur le ressenti du client et la vision subjective de sa réalité, va, en s'appuyant sur ses expériences en psychothérapie, en groupe intensif et sur de nombreuses études, développer dans sa théorie de la personnalité le concept de soi. Il souligne son rôle majeur dans la compréhension de soi. C'est en référence à son concept de soi, que la personne, dans son *experiencing*, peut laisser émerger les prises de conscience de soi. Elle gagne par ce processus une meilleure estime d'elle-même, une conscience de ses sentiments, de ses valeurs et une plus grande fluidité dans sa relation à l'autre.

Mots-clés: soi, développement, estime de soi, processus, évolution.

C'est en 1940, en première année d'études supérieures à l'Université d'État de l'Ohio, que débuta ma formation en *counselling*² et psychothérapie. Auparavant, j'avais été étudiant au «College of the City of New York». La psychologie était ma matière principale. Je savais que je voulais être psychologue clinicien et je cherchais le meilleur programme d'études supérieures dans ce domaine. Au début, j'avais envoyé des demandes d'inscription aux Universités de l'Indiana, de l'Iowa et du Minnesota. Entre temps, j'eus un entretien avec le nouveau directeur du département de psychologie du City College, Gardner Murphy. C'était probablement le psychologue américain qui avait la vue la plus large et la plus pointue dans ce domaine. G. Murphy me suggéra d'essayer l'Université d'État de l'Ohio, qui venait

² N.d.t. : *counselling* (orthographe anglaise correspondant au choix éditorial de *ACP Pratique et recherche*) est un terme qui couvre un certain nombre d'activités ou d'approches correspondant aux nombreuses écoles de pensée dans ce domaine. Pour Rogers, «le *counselling* efficace consiste en une relation définitivement structurée et permissive qui donne au client la possibilité de gagner une compréhension de lui-même à un niveau qui lui permette de prendre des décisions à la lumière de sa nouvelle orientation» (Rogers, 1942). L'Approche centrée sur la personne ne fait pas de différence entre les termes et les activités de *counselling* et de *psychotherapy*, le terme «thérapie» fréquemment utilisé étant inclusif. In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychology*.

de recruter un homme jeune et très prometteur, du nom de Carl Rogers, pour remplacer le vénérable H. Goddard, connu pour les planches du test de mesure de l'intelligence auquel il donna son nom.

J'écrivis à Carl Rogers. Je reçus une réponse chaleureuse et encourageante, fis ma demande d'inscription à l'Université d'État d'Ohio, fus accepté, y obtins ma maîtrise en 1941, et restai à Colombus³ alors que notre pays s'engageait dans la deuxième guerre mondiale. Ensuite, je fis trois ans à l'armée. Une fois démobilisé, je décidai de reprendre mes études supérieures à l'Université de Chicago, où Carl Rogers s'était installé après avoir dirigé un programme de counselling pour les soldats en permission et pour les vétérans.

C'était en 1948, je crois, alors que je travaillais sur ma thèse tout en ayant intégré l'équipe du Centre de Counselling de l'Université de Chicago, que je fis avec une cliente une expérience inoubliable. C'était une femme assez âgée, peu attirante, pauvrement vêtue, avec une histoire de plusieurs hospitalisations en psychiatrie et d'électrochocs. Je ne l'avais vue que quelques fois quand elle entra dans la salle et me raconta l'incident suivant: elle était montée dans un bus de la CIA⁴ plutôt bondé. Ayant trouvé une place entre deux hommes, elle s'était assise tout en se recroquevillant sur elle-même. Puis, réagissant à cette manière d'essayer de se faire plus petite, elle s'était dit: «Non, j'ai droit à autant de place que ces gens-là». Elle se redressa et ce faisant, frôla un des hommes à côté d'elle qui la regarda d'un air irrité. Mais cela ne découragea pas ma cliente, ni ne la fit s'excuser. À la suite de cet incident, elle en vint à prendre une série de décisions, premier signe tout au moins d'un regard positif vis-à-vis d'elle-même après tant et tant d'années.

Je pense à une autre cliente que j'ai surtout vue en thérapie de groupe plus de vingt ans plus tard, vers 1970. Cette femme avait environ 35 ans, son histoire aussi était traumatique: hospitalisation psychiatrique et de nombreuses relations masculines sans succès, dans lesquelles elle se laissait utiliser et maltraiter. Cette femme souffrait vraiment, et lorsque dans notre groupe elle partageait les événements malheureux de sa vie, elle donnait l'impression d'un puits sans fond d'infinies souffrances. Elle avait un appartement près de Lincoln Park qui aurait pu être agréable, mais qu'elle n'entretenait pas. Un jour, après une série d'événements particulièrement

³ N.d.t.: Colombus désigne à la fois la capitale de l'État de l'Ohio et l'Université.

⁴ N.d.t.: il ne s'agit pas de la CIA (*Central intelligence Agency*) mais probablement d'un nom d'entreprise locale.

malheureux qui la laissèrent profondément dégoûtée d'elle-même, elle arbora un panneau sur lequel elle avait écrit «FAIS COMME SI tu te respectais». Elle nettoya son appartement et, comme la femme que j'avais vue en 1948, elle prit une série de mesures, témoins de son respect pour elle-même. Elle alla jusqu'à écrire une lettre à son frère en Californie, pour lui demander de l'aider financièrement à déménager et s'installer là-bas. Sur sa réponse positive, elle déménagea, subit encore quelques revers qui ne ralentirent ses progrès que temporairement, et créa sa propre affaire.

Je pense à un autre exemple concernant la difficulté de croire en soi et au centre duquel je me suis trouvé. La femme dont je viens de parler faisait partie d'un groupe de quatre ou cinq personnes qui se réunissaient chaque semaine pendant quatre heures d'affilée. Ma proposition de faire une heure de présentation au sujet de ces quatre heures de «groupe de rencontre hebdomadaire» fut acceptée pour la réunion de l'*American Psychological Association*⁵ de Miami Beach, en 1970. Notre association se réunissait habituellement le jour de la Fête du Travail, qui tombe souvent vers la fin de la convention, et l'heure de mon intervention était prévue pour la fin de l'après-midi, le jour de la Fête du Travail, vers 17 heures, je crois. J'avais rencontré deux ou trois personnes qui m'avaient fait part de leur intention d'assister à ma présentation. Étant donné l'heure (et mon propre concept de soi?), je m'attendais à une assistance de tout au plus deux ou trois personnes. Lorsque j'entrai dans la salle de réunion, il y en avait, à ma grande stupéfaction, deux à trois cents! Il me fallut quelques minutes pour retrouver mes esprits, mais finalement ce fut une bonne expérience. En vérité, j'aime cet exemple pour son rapport mathématique net entre ma valeur estimée et le résultat réel: un à cent!

Je pense à une femme que j'ai vue en thérapie individuelle pour la première fois il y a juste quelques jours, et dont la difficulté à estimer sa valeur personnelle s'exprimait aussi en chiffres... de salaire. Elle travaille dans une petite société dans laquelle, de toute évidence, elle occupe un poste de direction important dans l'administration. Elle a évoqué son histoire conjugale et ses relations sociales d'une façon qui montre clairement qu'elle se soucie très peu d'elle-même. En ce qui concerne son travail, payée moins de six dollars de l'heure, elle n'a pas été augmentée depuis trois ans alors qu'elle est diplômée universitaire, a des compétences en informatique et un potentiel intellectuel élevé. Cela l'énerve, et elle est d'autant plus irritée que la société envisage de recruter un autre employé

⁵ N.d.t.: Association Américaine de Psychologie.

de bureau à temps partiel à un salaire plus élevé que le sien. En parlant avec moi des mesures qu'elle pourrait prendre pour améliorer sa situation, elle envisagea sérieusement de demander à être augmentée à six dollars et demi de l'heure. À peine avait-elle dit cela, qu'elle fut frappée par l'absurdité du niveau de ses aspirations et de l'estimation de sa valeur personnelle, et elle se mit à rire. J'ai bon espoir que, au cours de nos entretiens, cette femme révisera nettement à la hausse l'estimation de sa valeur, tant du point de vue professionnel qu'interpersonnel.

Je cite ces exemples pour expliquer comment je conçois le concept du soi⁶. Même si ce concept peut être décrit de façon cognitive et qu'une théorie assez complexe⁷ se soit développée autour de lui, ce concept est principalement un phénomène phénoménologique conscient ou proche du niveau de la prise de conscience; il peut être compris par le client en ses propres termes, il peut provenir de l'expérience immédiate de l'individu, peut être ou ne pas être lié à son histoire.

L'appréciation de l'importance de l'estime de soi et des aspects du concept de soi qui s'y rattachent est devenue banale. Outre son émergence en psychothérapie, ce concept a été exploité par Madison Avenue⁸ et apparemment par un nombre incalculable de «livres recettes» sur la façon de développer la confiance en soi et de prendre soin de soi.

Il y a quarante ans, les références au soi n'étaient pas si courantes. Revenons, si vous le voulez bien, en 1940, lorsque j'étais étudiant en psychologie au Collège City de New York et membre de la promotion de 1940. Mes professeurs et les cours étaient excellents. Ils m'ont aidé à apprécier la complexité du comportement humain. La psychologie était définie comme l'étude du comportement, mais j'ai appris qu'il y avait bien

⁶ N.d.t.: «soi» est la traduction littérale de «self». Les deux mots ont la double casquette du pronom réflexif soi (soi-même, ou himself/herself, signifiant «l'individu ou la chose qu'il représente») et de celle de soi substantif, «le soi». De réflexif, «soi (ou self)» devient objectif (le soi). Le changement qui s'est effectué et exprimé très progressivement au gré de l'évolution de la pensée, des écoles et des méthodes psychologiques, n'apparaît pas de manière flagrante en anglais, dont la grammaire est plus pragmatique que la grammaire française, analytique et logique. Aucune solution de continuité n'apparaissant grammaticalement dans le discours de Raskin, la traduction de l'ensemble est laissée en fonction du contexte.

⁷ N.d.t.: «Comment comprendre l'instauration d'une sorte de rapport entre sujet et objet à l'intérieur même de l'organisme» se demandent Cefai et Quéré dans leur introduction à *L'esprit, le soi et la société*, ouvrage de Georges Mead au sein duquel le soi social a pris forme. Voir Mead, G.H. (2006). *L'esprit, le soi et la société*. Paris. PUF.

⁸ N.d.t.: Madison Avenue est le nom d'une avenue de New York réputée pour ses affichages publicitaires.

plus à comprendre que la connexion stimulus-réponse. Il fallait comprendre la façon dont l'organisme percevait ou faisait l'expérience du stimulus. Chaque petit stimulus devait être compris en relation aux autres stimuli de tout le champ du sujet. J'ai développé une certaine connaissance de Freud et des forces inconscientes, de Kurt Levin et du champ des forces inconscientes, de la psychologie de la Gestalt de Koffka, Köhler et Wertheimer, de l'impact de la biologie et de la société sur le comportement. Je ne me souviens pas qu'une importance quelconque ait été donnée au concept du soi lors de ma formation en licence; lequel n'a peut-être pas même été mentionné. Ceci est probable, et Wylie (1961) le confirme en observant dans son livre *The Self Concept*⁹ que «durant les deuxième, troisième et quatrième décennies du XX^e siècle, les constructs¹⁰ concernant le soi ne reçurent pas beaucoup d'attention de la part des psychologies comportementale et fonctionnelle qui dominaient la scène américaine». Elle ajoute que Freud, «au début de sa théorie, insista fortement sur le rôle du ça et ne formula aucune élaboration explicite du soi, ni n'accorda beaucoup d'importance, relativement parlant, aux fonctions de l'ego qui lui sont étroitement liées».

J'ai raconté comment, durant l'automne 1940, je partis pour l'Ohio afin de commencer un travail de thèse en psychologie clinique avec Carl Rogers. Wylie cite Rogers comme un des théoriciens phénoménologiques qui mirent l'accent sur le rôle du concept du soi conscient dans la détermination du comportement d'une personne. En effet, lors de mes études, je fis vraiment l'expérience de Rogers comme de quelqu'un qui introduisit une dimension entièrement nouvelle et positive dans ma façon de penser le comportement humain. Encore plus passionnant fut d'apprendre que je pouvais interagir avec les gens en tant que thérapeute, faciliter leur prise de conscience d'eux-mêmes et observer comment cela se traduisait en changements de comportement. C'était extrêmement passionnant, autant que d'apprendre à voler, j'imagine.

Avec du recul, je pense que dans la situation économique, politique et sociologique de l'époque, la contribution de Rogers fut des plus impressionnantes et des plus remarquables. Je voudrais en dire ici quelques mots.

⁹ N.d.t.: ouvrage non traduit en français.

¹⁰ N.d.t.: «construct» désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté ce terme à George Kelly et l'a utilisé dans les «Sept stades du processus de la psychothérapie» se référant aux constructs comme à des «cartes cognitives de l'expérience» (Rogers, 1961). In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-centred psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books.

Comme Rogers, je suis né et suis allé à l'université peu de temps après la fin de la première guerre mondiale et son incroyable destruction de la vie et des valeurs humaines. L'année 1929 connut les tragédies provoquées par la Grande Dépression, et quelques années plus tard, Hitler commença son ascension au pouvoir dont le point culminant fut l'invasion de la Pologne en 1939.

Dans notre pays, les préjugés raciaux et religieux étaient monnaie courante. Les lynchages de Noirs dans le Sud étaient encore une manière de s'amuser le samedi soir. Comme j'avais grandi dans une grande ville (New York) où il y avait une importante population juive dont le niveau d'éducation progressait rapidement, les préjugés quotidiens auxquels les Noirs étaient confrontés me furent épargnés. Mais pas totalement. Mon frère aîné, dont le niveau requis pour des études de médecine était remarquable, ne put intégrer aucune des écoles de médecine auprès desquelles il avait postulé; toutes pratiquaient la politique des quotas, très réduits pour les étudiants juifs. En conséquence, nombre de ses amis partirent à l'étranger pour y faire leurs études de médecine. Un de ses amis partit pour Munich, et ironie du sort, il s'y trouva en pleine ascension au pouvoir d'Hitler mais il réussit à obtenir son diplôme et à rentrer chez lui.

En Ohio, le poste d'assistant pour lequel j'avais postulé fut donné à une personne d'ascendance anglo-saxonne; j'appris aussi qu'il y avait un étudiant au doctorat qui avait anglicisé son nom parce qu'il voulait faire une carrière universitaire en psychologie; par ailleurs, lors de mon troisième rendez-vous, une étudiante du nom de Katz¹¹ me dit qu'elle était vraiment désolée, mais qu'elle n'avait pas l'autorisation de sortir avec des garçons juifs.

Rétrospectivement, cela pourrait sembler comique, mais ce que j'essaie de dire c'est que, humainement parlant, le climat de 1940, dominé par l'ampleur de la guerre et du fascisme, de même que par les préjugés très répandus envers les Noirs et les Juifs dans notre pays, n'incitait pas à une vision positive de la nature humaine évoquée dans la signification du concept du soi dans l'Approche centrée sur la personne.

Rogers (1953) était très conscient des implications de sa croyance positive dans les individus et pourquoi elle allait à contre-courant:

Ce point de vue est tellement étranger à notre culture actuelle, que je ne m'attends pas à ce qu'il soit accepté. De fait, il est si

¹¹ N.t.d.: Katz est un nom de famille allemand porté notamment par des Juifs ashkénazes.

révolutionnaire dans ses implications qu'il ne devrait pas l'être sans une étude approfondie. Mais même s'il devait réussir les tests, il serait difficile à accepter. La religion, en particulier la religion de tradition protestante, a imprégné notre culture de l'idée que l'homme est fondamentalement un pécheur...

En psychologie, Freud et ses disciples ont fourni des arguments convaincants sur le fait que le ça, la nature fondamentale et inconsciente de l'homme, est le fruit d'instincts primaires qui, s'il lui était donné de les exprimer, aboutiraient à l'inceste, au meurtre et autres crimes. Tout le problème de la thérapie, tel qu'il est vu par ce groupe, est de savoir comment contenir ces forces sauvages d'une manière saine et constructive plutôt que par le mode coûteux utilisé par les névrosés. Mais que, dans le fond, l'homme soit irrationnel, asocial, destructeur d'autrui et de soi-même, voici un concept accepté presque sans discussion [...].

Plus loin dans le même article, Rogers (1953) affirme, en une seule phrase puissante, sa vision opposée :

Lorsque la capacité de prise de conscience, privilège de l'être humain, fonctionne ainsi librement et pleinement, nous trouvons que nous avons, non pas un animal que nous devons craindre, non pas un fauve à mater, mais un organisme capable d'atteindre, grâce à la remarquable capacité d'intégration de son système nerveux central, un comportement équilibré, réaliste, le mettant en valeur, lui-même et autrui, résultat de tous ces éléments de prise de conscience.

Comment le concept du soi exprimait-il spécifiquement un tel point de vue positif au sujet des femmes et des hommes ? En premier lieu, il était positif en ce que le thérapeute considérait sérieusement comme matériau de travail valable les propres attitudes conscientes du client envers lui-même. Pour Wylie, la thèse de Raimy, *Self-Reference in Counseling*¹², terminée en 1943 mais non publiée, représentait la première utilisation, par un psychologue, de la méthode du codage appliquée à des entretiens concernant les attitudes vis-à-vis de soi. Raimy définissait comme unité de fiabilité tout ce que disait le client entre deux réponses du thérapeute selon six catégories : attitude positive vis-à-vis de soi, attitude négative vis-à-vis de

¹² N.d.t. : *auto-référence en counselling*, document non-traduit en français.

soi, autoréférence ambivalente, autoréférence ambiguë, référence autre ou externe, et questions à caractère d'information.

Raimy décrit comme suit sa réflexion: «Le concept de soi est la carte que chaque individu consulte pour se comprendre lui-même. L'approbation, la désapprobation ou l'ambivalence qu'il ressent dans le cadre du concept de soi, est liée à son ajustement personnel. Un fort soupçon de désapprobation provoque souffrance ou perturbation. Lorsqu'une réorganisation réussie de la personnalité a lieu, on peut également s'attendre à ce que survienne un mouvement d'équilibrage allant de la désapprobation de soi à l'autosatisfaction.»

Les résultats obtenus par Raimy étayaient son hypothèse; les cas évalués comme susceptibles de succès présentaient les changements prévus alors que les cas sans potentiel de succès ne montraient aucun changement.

En même temps, comme le font remarquer Seeman et Raskin (1953), ce n'est probablement pas dans les résultats empiriques que se trouvera la principale signification de l'étude de Raimy, mais plutôt dans la formulation compréhensive d'un aspect important de la théorie du soi. Pour Raimy, les enseignements sur le soi étaient la clé-type de l'enseignement en thérapie. Il considéra le concept de soi comme fonctionnant de façon à la fois inductive et déductive. Il sert à réguler le comportement et peut servir à expliquer les uniformités observées dans la personnalité. En même temps, il est lui-même modifié et restructuré par le comportement et les besoins non satisfaits.

À l'instar du célèbre sociologue Georges Mead (1934), Raimy pensait que le concept du soi «avait sans nul doute sa source dans les interactions sociales de la personne commençant avec la proche famille et se poursuivant tout au long de la vie».

Alors que Raimy ouvrait la voie de la recherche au concept du soi en psychothérapie, Rogers (1931), dans sa propre thèse de doctorat douze ans auparavant, avait démontré l'importance qu'il attachait à l'expérience phénoménologique et à son évaluation. Il avait créé «un test d'ajustement de la personnalité» pour les garçons et les filles âgés de 9 à 13 ans, qui comportait six sections, dont quatre reposaient fortement sur les attitudes conscientes de l'enfant envers le soi et/ou le soi idéal.

Barrett-Lennard (1979) résuma le développement de la théorie du soi dans la thérapie centrée sur le client des années 1940 aux années 1960 en ces termes:

Le développement de la théorie du soi avait commencé avec la thèse de Raimy, théorie que Rogers avait effleurée pour la première fois dans le discours qu'il prononça en 1947 sous le titre *Some observations on the organization of personality*¹³, lorsqu'il prit sa retraite en tant que Président de l'Association Américaine de Psychologie. En 1948, Raskin a pu dire que «le concept de soi du client est maintenant perçu comme le facteur primordial de son ajustement, et peut-être comme la meilleure mesure de ses progrès en thérapie». Dans le projet des «études parallèles» de 1949, deux articles, l'un d'Elizabeth Sheerer, et l'autre de Dorothy Stock, étaient directement centrés sur les propres attitudes et propres sentiments. De même, la thèse de Hogan et l'étude de Haigh sur le comportement défensif en thérapie s'appuyaient effectivement sur la théorie du soi qui se développait alors. La déclaration des dix-neuf propositions de Rogers représenta une autre étape de développement, et contribua à établir sa théorie de la thérapie comme une nouvelle source de perspective psychologique, articulée sur la nature et la personnalité humaine.

En outre, dans les années 1950 et 1960, la recherche centrée sur le concept du soi, menée notamment par John Butler et ses collaborateurs, apporta un plus grand éclairage sur la nature et la signification fonctionnelle du concept du soi, le soi idéal, ainsi que des constructs et des variables qui lui sont liés. La plupart des principes de la théorie du soi en tant que telle sont représentés également dans des déclarations théoriques ultérieures plus vastes, telle que celle de Rogers dans la gigantesque collection : *Psychology: a study of a science*¹⁴.

La déclaration des dix-neuf propositions de Rogers, citée par Barrett-Lennard, constitue le dernier chapitre de *Client-Centered Therapy*¹⁵ (1951). Voici quelques exemples de ces propositions, chacune d'elles étant développée :

Pour l'individu, la réalité est le champ tel qu'il est perçu.

Notre meilleure chance de comprendre un comportement est de partir du cadre de référence interne.

¹³ N.d.t. : C.R. Rogers : *Quelques observations sur l'organisation de la personnalité*, document non traduit en français.

¹⁴ N.d.t. : C.R. Rogers. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework, in S. Koch, *Psychology: the study of a science*, ouvrage non traduit en français.

¹⁵ N.d.t. : C.R. Rogers : *La thérapie centrée sur le client*, ouvrage non traduit en français.

Le soi conscient désigne une partie du champ conceptuel total.

Les perceptions sont soit organisées en un système conscient cohérent en relation au soi, soit ignorées ou niées car non compatibles avec le concept de soi.

Lorsque le concept de soi est libre de toute menace, il peut envisager des perceptions contradictoires et les englober en un concept de soi révisé.

Dans les années 1950, une grande partie de la recherche sur le concept du soi reposait sur la Q-technique développée par William Stephenson (1950). Le client répartissait cent cartes auto-descriptives en neuf paquets de cartes portant des mentions qui allaient de «me caractérisent très bien» à «ne me caractérisent pas du tout». «Je suis une personne docile», «j'ai une personnalité agréable», «j'ai peur de ce que les autres pensent de moi» étaient des affirmations typiques. Pour chaque pile, le nombre de cartes était fixé de façon à permettre une répartition normale. Chaque fois que le client tirait une carte le décrivant, il recevait également une autre carte représentant le soi qu'il aimerait être, le soi idéal. Les clients suivaient cette procédure avant, pendant et à la fin de la thérapie, et souvent au cours d'une période de suivi, avec des résultats tels que :

Les changements du soi ont été davantage perçus pendant la thérapie que pendant les périodes hors thérapie, et à un degré nettement plus élevé chez les clients que chez les individus du groupe de contrôle.

Pendant la thérapie, il y a une nette augmentation de la congruence entre le soi et le soi idéal.

La direction du changement dans le soi perçu a lieu dans une direction que des juges compétents qualifieraient d'ajustement.

L'analyse qualitative révèle que les clients se perçoivent comme ayant plus confiance en eux et étant plus sûrs d'eux, ils se comprennent mieux, ils font l'expérience de davantage de bien-être intérieur, de relations avec les autres plus aisées; ils se sentent moins coupables, moins amers, moins influencés et menacés, ils ressentent moins le besoin d'auto-dissimulation.

Les représentations du soi idéal sont bien plus stables que les représentations du soi perçu. Pour le soi perçu, le changement est plus grand que pour le soi idéal, mais le soi idéal diverge davantage du «coefficient d'ajustement». Autrement dit, l'idéal du soi s'est «ajusté» de façon moins parfaite ou est devenu plus accessible (Rogers & Dymond, 1954).

À mon avis, il est évident que le concept du soi, conceptualisé d'abord de façon relativement simple par Raimy, se différencia de façon plus frappante vers le milieu des années 1950. Rogers terminait alors un très vaste travail de recherche à l'Université de Chicago. L'objectif, programmé avec soin, faisait état des résultats de l'utilisation de deux types différents de contrôle dans les attitudes de soi, «l'ajustement» et le comportement. Cette recherche trouva son apogée dans l'ouvrage publié par Rogers et Dymond en 1954. Peu après, Rogers (1954) reprit une étude qualitative intensive des données de l'entretien thérapeutique et formula cet ensemble de concepts :

- L'expérencing¹⁶ des sentiments
- La découverte de soi dans l'expérience
- L'ouverture à l'expérience
- La confiance en son propre organisme
- Un lieu d'évaluation interne
- Disposition à être un processus

Chacun de ces concepts revêt pour moi un sens particulier sur le plan personnel, et j'en ai étudié plusieurs dans une publication antérieure (Raskin, 1978). Ici, j'aimerais simplement les mentionner par rapport à moi-même.

L'expérencing des sentiments

Je me souviens d'un workshop de l'American Academy of Psychotherapists¹⁷ à Lake Arrowhead, il y a 15 ou 20 ans. J'étais dans un petit groupe facilité par Laura Perls et au sein duquel je me suis retrouvé sur «la sellette». Laura me demandait d'être en contact avec mes sentiments. L'expérience fut atrocement difficile, douloureuse et embarrassante. Je suis malgré tout resté aux ateliers de l'AAP, et pendant des centaines d'heures, j'ai participé à d'autres expériences de groupe qui m'aidèrent à contacter et exprimer mes sentiments. Au cours du mois dernier, dans un groupe de week-end avec trois couples et une personne célibataire, je me

¹⁶ N.d.t. : *Experiencing* est un terme anglais qui signifie «ce dont on est en train de faire intimement l'expérience». Il décrit un processus impossible à rendre sémantiquement en français. Dans *A Way of Being* (non traduit en français), Rogers le définit de la manière suivante: «Lorsque, dans une relation thérapeutique, un individu fait l'expérience complète et sans réticence de la prise de conscience d'un sentiment jusqu'ici refoulé, non seulement il perçoit un changement psychologique, mais, un nouvel état de compréhension (insight) s'étant formé, il ressent également un changement physiologique concomitant». In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychology*, Ross-on-Wye, PCCS Books.

¹⁷ N.d.t. : Société Américaine de Psychothérapeutes.

suis libéré d'un blocage émotionnel crucial dans ma relation avec ma femme. J'ai pu pleurer et laisser émerger des sentiments profonds d'affection et d'amour.

La découverte de soi dans l'expérience

En ce qui concerne le concept de soi, ce que je peux dire à propos de cette expérience, c'est qu'une partie importante de mon soi est parvenu à ma conscience, a été exprimée, a été acceptée par moi, par ma femme qui est proche de moi, et par d'autres personnes importantes. Il en est résulté une nette augmentation de mon estime de soi et de mon ouverture à davantage d'expériences. Comme le dit Rogers (1954), lorsque ce genre d'événement se produit, «cela signifie que le soi réel est quelque chose que chacun découvre aisément dans sa propre expérience et non quelque chose qui est imposé».

L'ouverture à l'expérience

Pour moi, cela signifie que je peux incorporer dans mon concept de soi des expériences diverses. Je pense que j'ai amélioré mes capacités dans ce domaine. J'avais l'habitude de me comporter comme si je devais gagner tous les matchs de tennis que je jouais et ne faire aucune faute en jouant. Maintenant, je peux accepter de perdre comme de gagner. Je n'ai pas besoin que tous les clients et tous les étudiants me choisissent comme thérapeute ou comme enseignant. Certains de mes collègues m'aiment et me respectent, d'autres pas. Si je suis capable d'accepter ces diverses réactions envers moi, je peux en retour être plus ouvert à toutes mes expériences. Je n'ai pas besoin de les nier ni de les déformer.

La confiance en son propre organisme

Si je peux m'autoriser à faire l'expérience d'une plus grande palette de mes propres sentiments et de réactions diverses de la part d'autres personnes, alors j'ai une base plus saine pour faire les choix qui me semblent justes. Comme le dit Rogers (1954), «j'offre à mon organisme davantage de données avec lesquelles travailler». En outre, le fait de prendre telle décision plutôt qu'une autre rend moins critique, parce que, d'une façon ou d'une autre, je peux suivre le rythme des résultats. Je n'ai pas besoin d'avoir raison tout le temps.

Un lieu d'évaluation interne

Ce concept est intimement lié aux autres et m'intéresse particulièrement car c'est le sujet de ma thèse. J'ai mis en évidence que l'évaluation globale de succès et de mouvement positif des individus en psychothérapie, selon un nombre de variables pertinentes, était généralement reliée de façon significative au mouvement d'un lieu d'évaluation externe vers un lieu d'évaluation interne. J'ai toujours été sensible à l'évaluation des autres et continue de l'être. Mais je ne suis pas ébranlé si je n'arrive pas à la hauteur des attentes d'autrui. Je crois que mes valeurs et mes principes sont de plus en plus centrés en moi. En conséquence, je suis davantage sûr de ce qui est important pour moi : les relations interpersonnelles, les possibilités d'être créatif, l'expérimentation de la beauté de la nature, de la musique et de l'art.

Disposition à être un processus

Comme Rogers (1954) le fait remarquer, cela implique la capacité d'abandonner attentes et objectifs fixes. Je ne m'attends pas à être *le* thérapeute parfait, *le* directeur efficace, *le* mari ou *le* parent parfait, l'ami le *plus* loyal. Toutes ces manières d'être en relation aux autres sont importantes pour moi, mais je me rends compte que je ferais mieux de «laisser courir» plutôt que de vouloir atteindre un but impossible de toute façon.

Je réalise que cette «disposition à être un processus», qui date de ma découverte de la thérapie centrée sur le client et de la philosophie centrée sur la personne (qui heureusement fut précoce), a toujours caractérisé mon approche de l'enseignement et de la psychothérapie dans laquelle je n'impose pas de ligne prédéterminée ni un ensemble de procédures. Rogers (1954) mentionne aussi les aspects effrayants de cette approche de l'expérience, mais même si je peux être passablement craintif, dans l'enseignement et en thérapie j'ai toujours choisi la voie libre au tracé sûr et monotone. Je crois que je suis plus rigide dans les relations interpersonnelles sans la protection du statut professionnel. Mais dans la mesure où j'ai été capable d'être «un processus» et disposé à l'être, dans ces deux contextes, je me suis donné l'opportunité de devenir réellement plus fort.

Le concept de soi et le processus de développement de la personne

Je pense qu'il est intéressant de noter que les résultats de l'étude qualitative d'entretiens thérapeutiques, enregistrés et organisés sous les intitulés

«ouverture à l'expérience», «confiance en son organisme», «lieu d'évaluation interne» et «disposition à être un processus» ont été communiqués par Rogers lors d'une conférence donnée à Oberlin College en 1954 sous le titre de : *Que signifie devenir une personne ?* Le texte de cette conférence est publié dans *Le développement de la personne*¹⁸.

Cela signifie à mon avis que le centre d'intérêt qui portait sur une analyse des relations statistiques entre le soi perçu et le soi idéal, entre le soi perçu et le coefficient d'ajustement etc., s'est déplacé pour se centrer sur le concept de l'experiencing et le processus de «devenir une personne». Cela concernait autant la personne du thérapeute que celle du client.

Cela ne représente pas un abandon du concept de soi, parce que comme j'ai essayé de le montrer, il existe une relation intime entre le concept de soi et des concepts tels que «être ouvert à l'expérience» et «la disposition à être un processus».

Après douze années fondamentales passées à l'Université de Chicago, Rogers partit pour l'Université du Wisconsin, où de 1957 à 1963, il entreprit avec Gendlin, Kiesler, Truax, van der Veen et d'autres encore, un projet de recherche à grande échelle sur la psychothérapie avec une population de schizophrènes. L'étude de la principale variable du patient portait sur le degré d'immédiateté de l'experiencing, soit «le niveau auquel le client est ouvert à ses sentiments, où il est capable de se les approprier et de les explorer en recherchant leur signification personnelle.» (Rogers & al., 1967). Gendlin (1963) et Rogers (op. cit.) rapportèrent des expériences séparées, dont le but était d'essayer d'établir un contact avec des patients extrêmement repliés sur eux-mêmes. C'est alors que Rogers commença à formuler les éléments du «groupe de rencontre de base», expérience intensive, d'une durée allant d'un week-end à une semaine, et dont les antécédents se trouvaient dans des expériences de groupes intensifs conçues par Rogers et ses collègues de l'Université de Chicago, en 1946 et 1947, dans le but de former des thérapeutes pour le personnel de la Veterans Administration¹⁹ (Blocksma, 1951).

En 1963, Rogers quitta le monde universitaire pour la Jolla, en Californie, où, d'abord au *Western Behavioral Sciences Institute*²⁰, puis à partir de 1967 au *Center for Studies of the Person*²¹, en compagnie de nombreux

¹⁸ N.d.t. : C. R., Rogers, 2005, *Le développement de la personne*. Dunod-Inter-Editions, Paris.

¹⁹ N.d.t. : Administration des Anciens Combattants.

²⁰ N.d.t. : Institut Occidental des Sciences du Comportement.

²¹ N.d.t. : Centre d'Etudes de la Personne.

collègues, il travailla avec des milliers de personnes dans des situations de groupe variées.

Il y avait des gens de la même école ou d'autres types d'organisation, des étudiants en médecine, des universitaires, des administrateurs et leurs épouses. Des workshops centrés sur la personne, il y en eut au Brésil, Mexique, Chili, Venezuela, Japon, Angleterre, Hollande, Allemagne, Italie, Pologne et autres pays, avec parfois des participations multinationales, multiculturelles et multilingues. Dans certaines de ces rencontres, ici comme à l'étranger, il y avait plusieurs centaines de personnes, parfois plus d'un millier. Le fil conducteur de ces groupes était que les leaders travaillaient à faciliter la prise de conscience de soi, l'expression de soi et le développement de communauté par les participants eux-mêmes. Ils se fiaient à la philosophie centrée sur la personne, à sa confiance dans les capacités d'auto-direction des individus et des groupes, et défiaient l'opinion prévalant dans l'éducation, le gouvernement, les affaires, nombre de religions et dans la vie familiale, qu'il faut dire aux gens ce qu'ils doivent faire et, systématiquement, parfois secrètement, les contrôler.

À l'inverse, j'ai récemment essayé de résumer les contributions de Rogers au concept de la «personne» (Raskin, 1978).

Une personne doit être écoutée, avec sensibilité et respect.

Une personne, quel que soit son âge, son degré d'intelligence ou son statut social, a un droit unique au respect.

La perception par elle-même d'une personne est capitale dans la manière dont elle se conduit et est en relation avec les autres.

La force et les grandes capacités d'une personne peuvent être libérées par l'expérience d'une relation empathique, non-possessive et sincère.

Les choix d'une personne pouvant représenter de façon croissante l'expression de son soi personnel et unique, méritent d'être soutenus.

Chaque personne peut être une source d'expérience riche pour elle-même et pour les autres.

Chaque personne a le potentiel d'être une influence sociale puissante.

Jusqu'au mois d'août dernier (1979), je n'avais qu'une connaissance livresque ou racontée oralement des très grands groupes conduits par Rogers et ses associés, mais je n'y avais jamais participé. Quand il me fut

proposé de faciliter une première expérience de 12 heures pour les quelques 2000 personnes participant à la convention annuelle de L'Association de Psychologie Humaniste sur le campus de Princeton en 1979, je saisis l'occasion. Le groupe se réunit à l'extérieur, dans un endroit appelé Blair Meadow²². Ce que j'appris le premier soir, c'est que beaucoup de gens avaient des tas d'idées différentes sur ce qu'elles voulaient faire, en tant qu'individus ou en groupe, et qu'il était important de «suivre le mouvement». Je me suis retrouvé à l'extérieur du campus avec une dizaine de personnes qui s'étaient d'abord assises près de moi et essayaient de faire mutuellement connaissance.

Le lendemain matin, un dimanche, la plus grande partie du groupe s'était rassemblée sur le pré. Avec l'aide d'un tas de micros, différentes personnes firent de brefs discours à l'assemblée, sans relation les uns avec les autres. Ensuite, un Amérindien conduisit tout le groupe dans une méditation qui mit l'accent sur la connexion entre nous et l'unité de la vie sur terre.

Lors de notre dernière séance, le dimanche après-midi, ceux qui le désiraient purent prendre la parole. Un étonnant sentiment de groupe se développa autour de la peur commune que les individus ressentaient alors qu'ils essayaient de trouver le courage de venir prendre le micro, d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments. J'étais un de ceux-là. Je sentais qu'il était très important que je me lève et dise à l'assemblée ce que je ressentais personnellement, et la signification que l'expérience avait pour moi. J'ai senti que j'étais le point de mire lorsque je me suis levé et que j'ai franchi la vingtaine de mètres jusqu'au micro. Quand je pris la parole, je fus très ouvert sur ma peur et sur l'importance d'y faire face.

J'ai trouvé une profonde signification dans le fait que cette peur commune était ressentie par beaucoup d'individus qui, comme moi, avaient une grande expérience de participation dans des groupes et de conduite de groupe. J'attribue cette difficulté à l'éducation que nous recevons tous dans nos familles, au cours de nos études et ensuite dans notre travail, qui nous incite à chercher conseils et direction à l'extérieur de soi. Je fis l'expérience de la situation comme un défi énorme à mon concept de soi qui, dans une énorme lutte, fut péniblement capable d'affirmer «je peux le faire et le ferai. Mes pensées et mes sentiments sont importants, même dans ce grand groupe».

²² N.d.t. : Blair Meadow signifie le pré Blair.

Je pense à la situation dans laquelle je me suis trouvé à Princeton comme à un microcosme de la situation du monde. Avec les gigantesques problèmes qui nous assaillent, la menace d'une guerre nucléaire, l'inflation, le terrorisme, la pénurie d'énergie, il est si facile de se sentir démuni, de s'appuyer sur quelques leaders, et ensuite les rendre responsables de leur manque de succès. Je crois que c'est un vrai défi pour chacun de nous, en tant qu'individus, de penser, de ressentir, de nous exprimer, de contribuer à la réflexion et à la volonté collectives. Je crois très fortement que nous devons étendre nos propres concepts de nous-mêmes, et élargir radicalement la base de notre participation au gouvernement. Si nous pouvons le faire, nous pourrons peut-être survivre, et survivre avec dignité.

Références

- Barrett-Lennard, G. T. (1979). The client-centered system unfolding. In F. J. Turner (Ed.), *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches*, pp. 177-241. New York: Free Press. Second edition.
- Blocksma, D. D. and Porter, E. H. Jr. (1947). A short-term training program in client-centered counseling. *Journal of Consulting Psychology*, 11, pp. 55-60.
- Gendlin, E. T. (1963). Subverbal communication and therapist expressivity: trends in client-centered therapy with schizophrenics. *Journal of Existential Psychiatry*, 4, 105 ff.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago.
- Raimy, V. C. (1943). The self-concept as a factor in counseling and personality organization. Unpublished doctoral thesis: Ohio State University.
- Raskin, N. J. (1948). The development of non directive therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 12, pp. 92-110.
- Raskin, N. J. (1978a). Becoming a therapist, a person, a partner, a parent, a... *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 15, pp. 352-370.
- Raskin, N. J. (1978b). A 'Voices' editorial amalgam. *Voices*, 14, pp. 12-13.
- Rogers, C. R. (1931). *Measuring personality adjustment in children nine to thirteen*. New York: Teachers College, Columbia University, Bureau of publications.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, pp. 358-368.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1953). Some directions and end points in therapy. In O.H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy: Theory and research*, pp. 44-68. New York: Ronald Press.

- Rogers, C. R. (1954). *Becoming a person*. Oberlin College Nellie Heldt lecture Series. Oberlin: Oberlin Printing Co. Aussi dans Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*, pp. 107-124. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, pp. 95-103.
- 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. III. Formulations of the person and the social context*, pp. 184-256. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (Ed.) (1967). *The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte.
- Rogers, C. R. and Dymond, R. F. Eds. (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. R. and Raskin, N. J. (1949). A co-ordinated research in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 13, pp. 149-219 (whole issue).
- Seeman, J. and Raskin, N. J. (1953). Research perspectives in client-centered therapy. In O. H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy: Theory and research*, pp. 205-34. New York: Ronald Press.
- Standal, S. (1954). The need for positive regard: a contribution to client-centered theory. Unpublished doctoral thesis, University of Chicago.
- Stephenson, W. (1950). The significance of Q-technique for the study of personality. In M. L. Reymert (Ed.), *Feelings and emotions*. New York: McGraw-Hill.
- Wylie, R. C. (1961). *The Self Concept: A critical survey of pertinent research: literature*. Lincoln, Neb: University of Nebraska Press.