

L'Approche centrée sur la personne: origines, développements et applications contemporaines

Colin Lago

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

Colin Lago, docteur ès lettres, fut directeur du «Counselling Service» de l'université de Sheffield, Royaume-Uni, de 1987 à 2003. Actuellement psychothérapeute en libéral, il travaille comme formateur, superviseur et consultant. Ingénieur de formation, il a d'abord été éducateur social à Londres puis enseignant en Jamaïque, avant de devenir praticien en psychothérapie à Sheffield, où il vit. Il est *Fellow of the British Association for Counselling and Psychotherapy*. Profondément attaché à la cause transculturelle en psychothérapie, il a publié de nombreux articles, livres et vidéos sur le sujet. En ce moment, il co-dirige avec Divine Charura, jeune collègue d'origine africaine, un ouvrage collectif qui aura pour titre: *Person-centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Cet article¹ est directement inspiré par les 29 chapitres de ce livre et les 35 auteurs qui ont participé à son élaboration.

¹ Note de l'éditeur: cet article a été préparé à la demande du comité éditorial d'*ACP Pratique et recherche* pour une présentation donnée lors d'une journée organisée à l'occasion des 10 ans de la revue. Cela explique le ton personnel et parfois proche de l'oral de ce texte.

Résumé

L'ouvrage co-dirigé par Colin Lago sur l'Approche centrée sur la personne, ses origines, développements et applications contemporaines constitue la trame de cet article, qui en porte le titre. Après quelques mots sur la personnalité de Carl Rogers, radical visionnaire qui avait confiance dans les capacités des êtres humains et en la tendance actualisante, Lago mentionne les conditions nécessaires au changement thérapeutique et s'attarde notamment sur la congruence et l'empathie. Viennent ensuite des considérations sur les développements nouveaux comme la tendresse, la profondeur relationnelle, les configurations de soi, les tribus de l'Approche centrée sur la personne et d'autres encore plus récents qui signent l'élargissement de la perspective théorique. Colin Lago note enfin que l'enthousiasme pour la recherche a considérablement diminué après la mort de Rogers mais qu'il subsiste un noyau de personnes suffisamment accrochées à l'héritage qu'il a laissé pour continuer son œuvre.

Mots-clés: acte de séminaire, changement, écoute, accompagnement thérapeutique, cadre thérapeutique, attitude du professionnel, empathie, savoir être, résilience, tendresse, relation interpersonnelle, interculturel.

Réflexions sur Carl Rogers et son héritage considérable

Il écoutait et une écoute telle que la sienne nous induisait au silence, un silence dans lequel enfin nous entendions ce que nous étions censés être (Lao Tseu).

Quelle belle citation que celle-ci! Qui a eu la chance d'avoir vu Rogers conduire des interviews de démonstration reconnaîtra immédiatement la simplicité de l'écoute attentive et agissante qu'il apportait dans ses interactions avec les autres.

Jerold Bozarth, ancien étudiant et collègue de Rogers, écrit que celui-ci fut un petit garçon timide, réservé, introverti, studieux, maladroit en public, fréquemment taquiné par ses grands frères et souvent au bord des larmes. Rogers lui-même a remarqué qu'à l'adolescence, son attitude mentale aurait été considérée comme tout à fait bizarre (Bozarth, 2016).

Plus tard dans sa vie, en parlant d'une crise qu'il traversa alors qu'il travaillait avec une cliente au centre de counselling de l'université de Chicago, il nota :

Je réalise que mon problème majeur fut peut-être de ne pas être capable de m'aimer, ou de n'avoir pas eu d'«amour pour moi-même» (Rogers & Russel, 2002).

Et pourtant, de ces commencements très solitaires, timides et introvertis émergea un homme de formidables vision, sagesse, courage et capacité. Il fut radicalement vrai et il resta fidèle à son *experiencing*², à son soi, et initia une vaste arène de travail avec beaucoup de gens en dehors de la thérapie individuelle.

Sa sagesse, me semble-t-il, s'inscrit dans la lignée de beaucoup de penseurs et philosophes des temps anciens. Une de mes bonnes amies écossaises, Mairi McMillan, a comparé les réflexions de Rogers sur les êtres humains à celles d'Ibn El Arabi, soufi mystique qui vivait en Espagne au XIII^e siècle. Ils ont tous les deux exprimé des sentiments extraordinairement similaires (McMilan, 1999).

Un autre passage de Lao Tseu a été mentionné par Rogers (1980)³ comme faisant partie de ses citations favorites :

Quand j'arrête de me mêler de leurs affaires, les gens prennent soin d'eux-mêmes. Quand j'arrête de leur donner des ordres, les gens se comportent bien. Quand j'arrête de leur faire des sermons, les gens s'améliorent. Quand j'arrête de m'imposer, les gens deviennent eux-mêmes.

En essence, Rogers possédait une profonde confiance dans les capacités des êtres humains et dans la puissante nature de la relation à travers laquelle nous sommes nés, nous avons grandi, nous avons mûri et finalement nous mourrons. Sa philosophie envers les êtres humains était essentiellement positive ; il croyait que nous sommes tous plus sages que nous

² N.d.t. : le terme «*experiencing*» signifie littéralement «être en train de faire une expérience intime». Rogers l'explique ainsi : «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 s'étant formé (*insight*), il ressent également un changement physiologique concomitant» (Rogers, 1980). In K. Tudor & T. Merry (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books. S'agissant d'un processus, «*experiencing*» est sémantiquement intraduisible.

³ Rogers, 1980, p. 42.

ne le pensons et que nous possédons une considérable capacité de résilience, d'homéostasie et de croissance.

C'est à partir des conditions «nécessaires et suffisantes pour qu'il y ait changement thérapeutique» que grandit tout l'ensemble «centré sur la personne». Etant donné que ces conditions sont très connues (Rogers, 1957; 1959)⁴, je ne les examinerai pas en détail ici. Néanmoins j'ai choisi d'inclure une histoire intéressante relative à la congruence, une des conditions offertes par le thérapeute, puis de vous parler de l'élégance et de l'inspiration de la définition de l'empathie par Rogers.

Une histoire de congruence

Peggy Natiello (voir Lago & al, 2014) raconte que, pendant de très nombreuses séances, elle reçut une cliente dont le mari était décédé tragiquement. Malheureusement pour elle, la manière de parler de sa cliente était ennuyeuse, manquait d'énergie et de sagacité:

À chaque séance c'était la même chose. Ma cliente poursuivait son bourdonnement sans fin, et je devais lutter contre le sommeil et l'ennui, les mêmes phrases se répétant de la même manière monotone. Un jour où nous nous trouvions dans notre schéma habituel, j'essayais de fortement me concentrer lorsque je remarquai un oiseau dans la cour. Très spontanément je dis: «oh, regardez! Il y a un oiseau dans la cour. Ils ne viennent jamais ici». Très surprise, la femme jeta juste un coup d'œil puis retourna à son lent et monotone discours.

Natiello raconte que, pendant ce temps, elle s'était sentie particulièrement mal à l'aise d'avoir si rudement interrompu sa cliente. Non seulement l'avait-elle interrompue (quelle grave erreur, penserons-nous) mais elle avait aussi manqué de lui manifester un tant soit peu d'empathie! La femme continua cependant simplement à ronronner, tandis qu'elle s'efforçait à nouveau d'écouter. C'est alors qu'elle remarqua que, s'étant envolé, l'oiseau était allé se poser sur la rambarde jouxtant la véranda. Elle ne put s'empêcher de s'exclamer à nouveau: «oh, regardez! C'est un grand géo-coucou. Ils ne viennent jamais ici» (à nouveau très perplexe, elle se demanda pourquoi elle avait une nouvelle fois complètement interrompu sa cliente). Cependant, la cliente restait complètement immobile. Quelques

⁴ Note de l'éditeur: ces deux articles se trouvent en français in Rogers, C. (2001). *L'approche centrée sur la personne*. Lausanne, Randin, pp. 253-269 (article de 1957) et pp. 270-292 (version abrégée de l'article de 1959 – voir à ce sujet la page 235).

larmes commencèrent à perler à ses yeux. Puis elle dit: «les grands géo-coucoups étaient les oiseaux préférés de mon mari. Il en avait un tatoué à la cheville.» Natiello répondit alors: «peut-être que juste maintenant, il est venu vous rendre visite».

Cette histoire démontre bien comment le courage de faire confiance à l'instant, le courage d'exister pleinement, et de s'efforcer de comprendre l'autre, est insuffisant s'il n'est accompagné de l'intentionnalité, de l'authenticité et de l'acceptation du thérapeute.

Peut-être cette histoire jette-t-elle quelque lumière sur un apparent paradoxe! Le paradoxe est simplement évident dans cette phrase que j'ai lue récemment dans le Jardin japonais de Portland, dans l'Oregon:

Oubliez tout ce que vous avez appris à l'école (Shoji Hamada)⁵.

Et cela me rappelle une citation de Rogers concernant la relation thérapeutique: «Au moment de la rencontre existentielle, il n'y a pas de place pour la théorie».

Dans la même veine, Jung écrivait: «Apprenez vos théories aussi bien que vous le pouvez mais laissez-les de côté lorsque vous rencontrez le miracle de l'âme vivante».

La théorie, bien sûr, est utile. D'ailleurs, cet article repose sur les développements de la théorie et de la pratique clinique pendant des décennies. Mais nous avons aussi reconnu l'inconnu, l'imprévisible et les réalités inattendues des relations humaines, nous avons essayé de les traiter spontanément et avec congruence... quelque chose qui peut sembler extrêmement risqué et qui, sur le moment, ne présente aucune garantie d'utilité ou de valeur.

Pour les thérapeutes, la problématique est de savoir comment conserver et honorer leur position éthique, leur discipline professionnelle et leur ligne théorique tout en restant pleinement humains dans la relation. Voici une autre phrase de Peggy Natiello que j'aime bien et qu'elle cite fréquemment: «rien n'arrive jamais!»

Quelque chose arrive toujours, même si nous n'avons aucune idée de ce que c'est.

Même si, dans nos moments les plus pessimistes, nous pensons que rien ne se passe pour le client, quelque chose se passe toujours... une chose qui, pour nous, n'est peut-être pas évidente.

⁵ Soji Hamada, potier japonais (1894-1978).

L'empathie: s'efforcer de comprendre l'« autre »

La définition de l'empathie par Carl Rogers est, je crois, élégante, intense et complète. Elle est présentée ci-dessous dans sa totalité. Il est clair que la qualité de l'empathie que nous sommes capables d'apporter à la relation thérapeutique est directement liée au progrès du client dans la thérapie. Passer du temps avec des collègues, des étudiants ou avec soi-même, à lire cette citation phrase après phrase, une phrase à la fois et en prenant le temps de réfléchir sur chacune d'elles, est un exercice que j'ai trouvé d'une immense utilité. La profondeur simple et le souffle de la conceptualisation de cette notion par Rogers la rendent alors évidente. Après avoir fait cet exercice, je me dis toujours que si je pouvais arriver ne serait-ce qu'occasionnellement à la pleine expression de cette qualité empathique, je serais très satisfait.

La manière d'être empathique avec une autre personne revêt différentes facettes. Cela signifie entrer dans le monde privé, perceptuel de l'autre et de s'y sentir complètement chez soi. Cela implique d'être sensible, instant après instant aux significations changeantes des sensations qui parcourent cette autre personne, jusqu'à la peur ou la rage, la tendresse, la confusion, quel que soit ce dont elle fait l'expérience. Cela veut dire vivre temporairement dans la vie de l'autre, s'y mouvoir délicatement, sans faire de jugement. Cela veut dire ressentir les sensations de ce dont la personne prend à peine conscience mais sans essayer d'en découvrir tous les sentiments inconscients, ce qui serait trop menaçant. Cela comprend communiquer vos sensations du monde de la personne dont vous regardez, d'un œil frais et assuré, les éléments qui lui font peur. Cela signifie que vous vérifiez fréquemment avec la personne l'exactitude de vos ressentis et soyez guidé par les réponses que vous recevez. Vous en êtes un compagnon sûr dans son monde intérieur. En pointant sur les significations possibles dans le flot de tout ce dont une autre personne fait l'expérience, vous aidez l'autre à se centrer sur ce type de référent utile, à en faire l'expérience plus complètement et à avancer dans son *experiencing*.

Être ainsi avec une autre personne signifie que pour le moment vous laissez de côté vos idées et vos valeurs pour entrer dans le monde de l'autre sans préjugés. Dans un sens, cela signifie que vous mettez votre soi de côté, ce que seules peuvent faire des personnes qui sont assez sûres d'elles-mêmes pour savoir qu'elles ne

se perdront pas dans ce qui pourrait devenir le monde bizarre et étrange de l'autre et qu'elles pourront confortablement retourner dans leur propre monde quand elles le désirent.

Cette description peut peut-être rendre évident qu'être empathique est une manière d'être complexe, exigeante, forte et pourtant subtile et délicate (Rogers, 1980)⁶.

Je me suis particulièrement rappelé cet exercice en entendant parler d'une récente expérience en Angleterre durant laquelle des thérapeutes expérimentés, s'étant tous décrits comme «centrés sur la personne», participaient à une session de formation avancée. Ils avaient présenté des enregistrements de leur travail thérapeutique. Je me rappelle leur consternation lors de l'évaluation. Ils constataient avec choc le très petit nombre d'exemples de compréhension empathique.

En tant que praticiens centrés sur la personne, nous sommes face à la question: «pratiquons-nous réellement ce que nous prétendons pratiquer?»

J'aimerais maintenant commencer à faire état des idées qui ont émergé depuis 1970 à l'intérieur du champ de l'Approche centrée sur la personne.

Quelques développements après Rogers

Tendresse, présence, profondeur relationnelle

Bien que ces trois concepts soient apparus à quelques années de distance, séparément les uns des autres, je les présente ensemble ici car, pour moi, ils saisissent ou décrivent des moments particuliers du processus psychothérapeutique.

En 1985, Brian Thorne écrivit un article intitulé *La qualité de la tendresse*. Dans cet essai, il essayait de décrire les différentes qualités de ce qui plus tard s'est appelé «présence». Rogers lui-même, dans un article sur le sujet, soulignait qu'en elle-même, la manière d'être suffisait à transformer la qualité de la relation entre soi et un autre, entre le thérapeute et le client (Rogers, 1986⁷). De tels moments peuvent, certaines fois, paraître «d'un autre monde», mystiques, certainement pas quotidiens et peuvent s'avérer des plus transformateurs dans la relation. Il est important de préciser que ni Thorne ni Rogers ne suggéraient qu'il s'agissait d'une nouvelle condition devant être ajoutée à notre liste des conditions thérapeutiques. Ils notaient

⁶ N.d.t.: Rogers, 1980, p. 142.

⁷ Note de l'éditeur: traduit en français in Rogers, C. (2001). *L'approche centrée sur la personne*. Lausanne, Randin, pp. 166-184.

simplement l'importance et le caractère mystérieux de tels moments transformateurs.

Au cours des dernières années, Dave Mearns et Mick Cooper (Mearns & Cooper, 2005; Knox & al., 2013) ont commencé à parler de moments de «profondeur relationnelle». Ce vaste concept est, me semble-t-il, similaire à ceux de tendresse et de présence cités plus haut, si ce n'est qu'il semble avoir incité les nouveaux étudiants en thérapie à croire qu'ils devaient chaque fois atteindre cette qualité de relation. Quelle pression sur eux... et visiblement, quelle totale incompréhension des intentions des auteurs!

L'histoire que voici fait ressortir les qualités de ce concept: une personne, actuellement en supervision avec moi, me racontait récemment l'histoire de l'un de ses clients, un réfugié qui avait subi de nombreuses expériences traumatiques l'ayant conduit à fuir son pays d'origine. Ce client lui avait été adressé avec enthousiasme et il passait son temps à lui dire: «je sais que vous pouvez m'aider». De son côté cependant ma supervisée, sans raison apparente, se trouvait avoir peur de cet homme et de toute évidence elle ne l'aimait pas. Il est certain qu'elle ne comprenait pas comment il pouvait croire qu'elle serait capable de l'aider. Il semblait raciste, sexiste et chauvin.

Séance après séance, il revenait. Elle ne comprenait pas comment sa capacité à le supporter, voire à l'accepter, était chaque fois totale. «Entre nous, Colin, me dit-elle, je ne voulais pas qu'il continue à venir... Je trouvais sa présence tellement pénible».

Un jour, en arrivant à son bureau, ma supervisée reçut l'information qu'il lui fallait changer de pièce car il y avait des travaux. Elle alla dans la nouvelle salle et essaya de placer les chaises comme dans sa pièce habituelle. Puis elle alla chercher son client difficile à la salle d'attente et, chemin faisant, lui expliqua qu'ils seraient dans un lieu différent.

Ils entrèrent dans la nouvelle pièce et elle lui indiqua sur quelle chaise s'asseoir. Elle s'assit presque en face de lui. Mais toute l'attention de son client semblait fixée sur un tableau accroché au mur juste derrière elle. Elle me raconta qu'il resta assis pendant un long moment, dans un grand silence, puis que des larmes embuèrent ses yeux.

«Et moi j'étais là, dit-elle, simplement assise en silence, essayant d'être sensible à tout ce qui pouvait se passer chez lui. Finalement, il me dit: 'merci beaucoup... j'ai toujours su que vous me compreniez... la scène du tableau juste derrière vous m'a replongé directement dans l'ambiance de mon enfance...'».

«Colin, ce fut un moment très particulier dans la thérapie, expliqua-t-elle, et nos rencontres ont toujours été différentes après ça.»

L'un et l'autre ont été puissamment influencés par ce moment – provoqué évidemment par le changement de pièce – et il est bien clair qu'aucun des deux n'aurait pu le créer délibérément. Ce fut un moment littéralement co-créé... Incidemment, la co-création des relations thérapeutiques est un concept de plus en plus reconnu par les récents développements théoriques au sein de l'approche. Il ne s'agit pas de la création par le thérapeute sur laquelle les premières conceptions de la relation thérapeutique insistaient habituellement.

Les configurations du Soi : «le gang à l'intérieur!»

C'est dans les années 1990 que Dave Mearns introduisit ce concept pour la première fois (voir Mearns & Thorne, 2000, 2007, 2013). À travers des exemples de cas, il a remarqué que les clients en faisaient un concept et donnaient un nom à certains aspects de leurs personnalités, leurs sois. Par exemple, une cliente parlait de «sa partie petite fille» qui voulait toujours jouer et être joyeuse et d'une autre partie, sa partie «bonne sœur» qui était toujours dans le jugement, toujours dans l'interdiction, toujours sévère. Pour Dave Mearns, ces différents aspects des clients sont importants, et il note combien la présentation de certains d'entre eux serait susceptible de séduire les thérapeutes que nous sommes. Comment ne pourrions-nous pas ne pas aimer ou être capables d'accepter leurs autres parties apparemment négatives dont les clients pourraient parler? Il souligne que, pour les thérapeutes, le point important et critique est d'essayer de travailler de manière égale avec toutes les parties du client car chaque aspect présent trouve sa raison d'être dans le contexte du client. En s'appuyant sur le concept de l'«acceptation» ou du «regard positif inconditionnel», il affirme qu'il est souhaitable que nous acceptions pleinement toutes les parties du client.

David Acres (Acres, 2016) traite de ce sujet et dit qu'il travaille avec le «gang interne». Il cite des extraits de son travail avec un de ses clients au cours duquel chacun d'entre eux, thérapeute et client, découvrit qu'il avait plusieurs parties, chacune ayant un impact sur son comportement et ses relations (Greenfield, 2014).

Un de mes collègues m'a parlé d'une de ses clientes actuelles qui, d'après lui, a jusqu'ici mentionné 38 aspects différents de son «soi»... aspects qu'elle a développés naturellement pour faire face à des abus sexuels réguliers. Ces abus ont débuté dans son enfance, au sein de sa

famille, et se sont poursuivis jusqu'à sa participation à groupe systémique pour abusés sexuels auquel ses parents étaient associés.

Travailler avec des traumatismes – Processus fragiles et dissociatifs

Le cas que je viens de mentionner nous amène à la complexité du travail avec des clients qui, dans leur passé, ont été traumatisés et ont développé des mécanismes de défense complexes, presque impossibles à comprendre de l'extérieur, ayant pour conséquence d'être étiquetés de «troubles d'identité dissociatifs», «personnalité limite», «borderline». Margaret Warner a probablement été la thérapeute qui a le plus contribué à la compréhension des présentations complexes de ces clients. Présentations qui peuvent causer aux thérapeutes beaucoup d'angoisse, de confusion, et quelquefois nous faire désespérément désirer que le client arrête de venir nous voir (Warner, 2016).

N'oublions pas que Carl Rogers lui-même eut une telle cliente. Cette cliente l'a conduit à douter de tout ce qu'il était arrivé à croire et dire à propos de la thérapie, une cliente qu'il a dû fuir, ce qui le contraignit à prendre un long congé sabbatique de l'université! Le travail avec cette cliente le rendait fou. En fait, il entreprit aussi une nouvelle thérapie avec son collègue Nat Raskin pour survivre à ce scénario complexe. La thérapie et la supervision sont vraiment utiles et nécessaires... et ce particulièrement dans de telles circonstances.

Capacités du client à rebondir – La résilience

Au cours des dix dernières années, Art Bohart a énormément écrit sur nos capacités, en tant qu'êtres humains, à être résilients dans les circonstances les plus éprouvantes (Bohart, 2016). À travers ses recherches, il a noté que, même lorsque les thérapeutes sont inefficaces ou maladroits, les clients tirent le meilleur profit du processus thérapeutique. C'est vraiment rassurant! Il a aussi remarqué que nous avons des capacités auto-curatives même sans faire de thérapie. Ce bref paragraphe semble bien peu apte à décrire les importantes contributions faites par Bohart à notre compréhension.

Autres développements de l'Approche centrée sur la personne après Rogers

- La thérapie en tant que rencontre (Schmid, 2001).
- La thérapie à la fois comme thérapie et processus expérientiel (Ellingham & Haugh, 2016).

- L'exploration de la psychothérapie du point de vue de l'Approche centrée sur la personne (Brites & al, 2016).
- Le développement du travail en groupe (petits et grands) (Paul, 2016; Lago & MacMillan, 1999; Lago, 2016).
- La thérapie familiale du point de vue de l'Approche centrée sur la personne (O'Leary, 2016; Gaylin, 2001).
- Réflexions sur les critiques faites à l'Approche centrée sur la personne (Tudor, 2016).
- L'Approche centrée sur la personne et l'éducation (Rogers, Lyon & Tausch, 2014).
- La résolution des conflits.

D'autres développements plus importants comprennent la communication non-violente (Rosenberg), la thérapie avec les enfants (Axline) et la médiation sociale.

Les tribus de l'Approche centrée sur la personne

Cette expression «tribus de l'Approche centrée sur la personne» a été utilisée par Margaret Warner dans un important article qu'elle écrit en essayant de comprendre les idées qui émergent du champ de l'Approche centrée sur la personne et se développent (Warner, 2000).

Comme vous le voyez d'après la liste ci-dessous, tout un éventail d'approches thérapeutiques s'est développé au cours de ces trente dernières années. Toutes reconnaissent avoir leurs sources dans le travail humaniste de Rogers tout en développant des accents qui diffèrent légèrement du point de vue clinique et attitudinel. Cette liste est directement tirée de Sanders (2004). Stumm (2016) a récemment produit une appréciation plus finement nuancée de ces perspectives théoriques et variées :

- Thérapie centrée sur la personne classique ;
- Focusing ;
- Thérapie expérientielle ;
- Thérapies existentielles ;
- Thérapie intégrative centrée sur la personne.

Dans notre livre, Gerhard Stumm⁸ et Germain Lietaer ont écrit des chapitres qui synthétisent les similarités et les différences entre les accents de ces divers développements «tribaux». De plus, Lietaer a offert une analyse

⁸ Note de l'éditeur: voir aussi la présentation donnée par Gerhard Stumm lors du *PCE Symposium Prague 2014*: <http://www.pce-europe-events.eu/praha2014/downloads/>

de ce qu'il considère comme étant le premier et le deuxième ordre d'identification des aspects du paradigme centré sur le client et expérientiel :

- Premier ordre :
- Centrage sur le soi de l'expérienting ;
 - Empathie moment par moment ;
 - Haut niveau de présence personnelle ;
 - Position égalitaire, dialogique ;
 - Croyance en l'importance primordiale des conditions du thérapeute rogérien.
- Deuxième ordre :
- Centralité holistique de la personne ;
 - Insistance sur l'auto-organisation et le processus d'auto-actualisation ;
 - Autodétermination et libre choix en tant que possibilités humaines ;
 - Nature pro-sociale de l'être humain ;
 - Autonomie et solidarité en tant que tâches existentielles.

L'Approche centrée sur la personne et l'approche expérientielle fonctionnent-elles ?

Je pense qu'il est juste de dire que, au fur et à mesure que Rogers s'arrêtait d'écrire sur la thérapie individuelle, diminuait un peu de l'enthousiasme originel, de l'énergie et de la verve pour comprendre cette œuvre comme pour la recherche. Je crois qu'il est juste de dire que beaucoup de thérapeutes de terrain avaient été énormément inspirés par les philosophies originelles de Rogers mais que, en tant que profession, nous avons peu fait pour maintenir cet élan de la recherche.

Heureusement, certains comme Robert Elliot, Leslie Greenberg, Mick Cooper, John McLeod, Jeanne Watson, Germain Lietaer et d'autres encore ont continué à mener une recherche méticuleuse sur l'utilité de cette approche pour la thérapie... avec des résultats très impressionnants.

Robert Elliot (2016) a enregistré quelques-unes de ces découvertes hautement importantes basées sur des méta-analyses incluant un grand nombre de clients (dans un cas, plus de 14 000) et compilant une analyse de plus de 200 études (voir aussi Cooper & al., 2010). L'Approche centrée sur la personne, ce n'est pas simplement être gentils avec nos clients ! Les résultats de la recherche fournissent une preuve évidente de son efficacité tout en tirant des éléments significatifs de la comparaison avec les autres approches thérapeutiques.

Conclusion

Il est triste de constater que les différences entre les personnes ont toujours causé des difficultés et des défis. Notre histoire humaine est pleine de drames, de guerres où nous nous sommes montrés agressifs, oppresseurs et meurtriers les uns envers les autres. J'affirme qu'en tant que thérapeutes, il est absolument essentiel que nous arrivions à développer des savoir-faire et des modes de compréhension pour que nous puissions travailler avec des gens qui sont si différents de nous et si divers.

L'Approche centrée sur la personne avec tous ses développements nous offre un modèle merveilleux sur lequel baser un travail si important. Carl Rogers était un vrai visionnaire, radical, qui nous a laissé un héritage considérable.

Je voudrais vous quitter sur une histoire courte : deux de mes collègues travaillaient avec des groupes d'adolescents, âgés de 11 à 16 ans, dans une école secondaire défavorisée de l'East End de Londres. Ils travaillaient avec les plus âgés, tous des émigrés récents. Les jeunes détestaient l'école, et il va sans dire que les enseignants traditionnels trouvaient difficile de travailler avec eux. Chaque semaine, mes deux collègues travaillaient avec ce groupe pendant 2 heures. Le temps passant, ces jeunes répondaient à leur approche acceptante, respectueuse et empathique et en arrivaient même à partager bien des aspects de ce qu'ils vivaient, dont certains étaient traumatisants et profondément inquiétants. Ils finissaient par vraiment apprécier cette opportunité de dialogue sérieux et attentionné les uns avec les autres.

Pourtant il y avait un jeune qui ne voulait jamais s'asseoir mais tournait en rond à l'extérieur du cercle, lançant fréquemment un hello à l'un ou l'autre des participants ou essayant d'attirer quelque attention. De temps en temps, un de mes collègues s'adressait à lui, lui disant quelque chose comme : «Roberto, tu me sembles plein d'énergie aujourd'hui» ou bien : «y a-t-il quelque chose que tu voudrais partager avec nous dans le groupe?» Le jeune ne répondait jamais à aucun de ces commentaires ou invitations. En fait, mes collègues n'étaient pas même certains qu'il les avait remarqués.

Ce système continua jusqu'à la fin de l'année scolaire. Chaque semaine le groupe partageait bien des choses, chaque semaine ce jeune tournait en rond à l'extérieur du cercle de discussion sans répondre, évidemment, à aucune des invitations d'y participer. Il n'était jamais agressif ni perturbant.

Simplement il ne participait pas. Le groupe se termina avec la fin de l'année scolaire.

Ros, une de mes collègues, se trouva à marcher dans une rue menant au marché du coin quand ce même jeune homme (qu'elle n'avait pas vu depuis l'expérience de groupe) l'aperçut de l'autre côté du chemin et lui fonça dessus en la saluant avec enthousiasme. Il lui parla des expériences difficiles qu'il avait traversées après l'école, expériences qui finirent par le conduire en prison; étant considéré comme violent, il dut même passer quelque temps à l'isolement.

«Pendant que j'y étais», dit-il à ma collègue, «j'ai beaucoup pensé au groupe et j'en suis venu à réaliser que vous étiez les deux seules personnes à m'avoir vraiment aimé... cette pensée a changé ma manière de voir le monde et mes relations... Un grand merci!»

Et cela alors que mes collègues n'avaient même pas pris conscience qu'ils avaient eu un contact psychologique quelconque avec ce jeune!

De tels moments sont maintenant appelés «contacts ténus» (Pearce & Sewell, 2014)... ce qui nous ramène tout droit à la première des conditions de Rogers.

Peut-être ne saurons-nous jamais comment nous touchons les autres dans notre monde, nos clients, nos amis, notre famille... Mais ce qui est important c'est que nous essayions... et continuions d'essayer.

Comme dit le Dalai Lama :

Soyez bons quand vous pouvez. Vous pouvez toujours.

Références

- Acres, D. (2016). Configurations of Self: 'The Gang Inside'. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Bohart, A. C. (2016). Journey To The Heart of Person-Centered Psychotherapy: A Belief in Clients' Self-Righting Capacities. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Bozarth, J. (2016). The Phenomenological, cultural and historical antecedents to the Person Centered Approach. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Brites, R., Nunes, O. & Hipólito, J. (2016). Psychopathology and the Person-Centred Perspective. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Cooper, M., Watson, J. & Holldampf, D. (Eds.) (2010). *Person-Centered and Experiential Therapies Work: A review of the research on counselling, psychotherapy and related practices*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Ellingham, I. & Haugh, S. (2016). Developing Perspectives and Themes in Person-Centred Theory. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Elliot, R. (2016). Research On Person-Centred-Experiential Psychotherapy and Counselling: Summary of the Main Findings. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Gaylin, N. L. (2001). *Family, self and psychotherapy: A person-centred perspective*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Greenfield, M. (2014). *I'm Surviving and Thriving*. Independently published.
- Knox, R., Murphy, D., Wiggins, S. & Cooper, M. (Eds.) (2013). *Relational Depth: New Perspectives and Developments*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Lago, C & MacMillan, M. (Eds.) (1999). *Experiences in Relatedness: Groupwork and the Person Centred Approach*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Lago, C. & Christodoulidi, F. (in collaboration with Shukla Dhingra and Sheila Mudadi-Billings) (2013). Aspiring towards relational depth when working with client-therapist diversity. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.) (2013). *Relational Depth: New Perspectives and Developments*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.

- Lago, C. & Churara, D. (Eds.) (2016). *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill
- Lago, C, Natiello, P. & Wolter-Gustafsen, C. (2014). The Person Centered Approach: Courage, Presence and Complexity: A template for relationship in a post modern/post-structuralist world. In D. Charura & S. Paul (Eds.) *The Therapeutic Relationship Handbook: Theory and Practice*. Maidenhead: Open University/McGraw Hill. (pp.51-62)
- Lago, C. (2015). The Person-Centred Approach to Encounter Groups. In Mikuni, M. (Ed.) *The Person Centred Approach*. Tokyo: Shigen Sha.
- Lietaer, G. (2016). Identity Aspects of the Person Centred and Experiential Psychotherapy Family. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- MacMillan, M. (1999). In you there is a universe: Person Centred Counselling as a Manifestation of the Breath of the Merciful. In: I. Fairhurst (Ed.) *Women Writing in the Person-Centred Approach*. Ross-On-Wye: PCCS Books. (47-62.)
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Mearns, D & Thorne, B. (2000). *Person-Centred Therapy Today: New Frontiers in Theory and Practice*. London: Sage Publications.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2007). *Person-Centred Counselling in Action*. London: Sage.
- Mearns, D, Thorne, B. & McCleod, J. (2013, 4th Ed). *Person-Centred Counselling in Action*. London: Sage.
- O'Leary, C. (2016). Person-Centered Couple and Family Therapy. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Paul, S. (2016). Group Therapy and Therapeutic Groups. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Pearce, P. & Sewell, R. (2014). 'Tenuous Contact': New theory about adolescent process. In P. Pearce & L. Sommerbeck (Eds.) *Person-Centred Practice at the Difficult Edge*. Ross-on Wye: PCCS Books.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 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 science: Vol. 3. Formulation of the person and the social context* (pp. 184- 256). New York: McGraw Hill.

- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counselling Psychologist*. Vol. 3, n° 2.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1986). A Client-centered, Person-centered approach to therapy. In I. Kutash & A. Wolf (eds.) *Psychotherapist's Casebook: Theory and technique in practice*. San Francisco: Jossey-Bass, pp. 197-208.
- Rogers, C. R. and Russell, D. (2002). *Carl Rogers: The quiet revolutionary: An oral history*. Roseville, CA: Penmarin Books.
- Rogers, C. R., Lyon, H. C. & Tausch, R. (2014). *On Becoming an Effective Teacher*. Abingdon: Routledge.
- Sanders, P. (2004). *The Tribes of the Person-Centred Nation*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Schmid, P. F. (2001). Authenticity: the person as his or her own author: Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions. Vol. 1: Congruence* (pp. 213-228). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Stumm, G. (2016) Emerging Tribes, Practices and New Paradigms. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.
- Thorne, B. (1985; Revised Text 2004). *The Quality of Tenderness*. Norwich: Norwich Centre Publications.
- Tudor, K. (2016). Critiques of Person-Centred Theory - From Within and from Outside the Person-Centred Nation. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/ McGraw-Hill.
- Warner, M. (2000). Person-Centered Psychotherapy: One Nation, Many Tribes. *Person Centered Journal*, 7, (1), pp. 28-39.
- Warner, M. (2015). Difficult Process: Working with Fragile and Dissociated Client Experience. In C. Lago & D. Churara (Eds.) *Person-Centred Counselling and Psychotherapy: Origins, Developments and Contemporary Applications*. Maidenhead: Open University/McGraw-Hill.