

# Dossier: la tendance actualisante

Traduction : Odile Zeller

## La question brûlante de la tendance actualisante

La notion de tendance actualisante occupe un large espace dans la constitution de la théorie de l'Approche centrée sur la personne. Et elle joue également un rôle central dans le cadre du questionnement sur la relation entre l'Approche centrée sur la personne et les théories des systèmes. C'est la raison pour laquelle nous avons demandé dans ce cahier thématique à huit auteurs ce que cette notion signifie pour eux du point de vue théorique ou pratique. Il en résulte huit contributions aux titres formulés différemment, qui ont pour auteurs *Eva-Maria Biermann-Ratjen, Jef Cornelius-White, Michael Gutberlet, Dietber Höger, Sylvia Keil, Brian Levitt, Peter Schmid et Keith Tudor*.

Dans le préambule de Gerhard Stumm, quelques énoncés fondamentaux au sujet de la tendance actualisante sont présentés de manière condensée sous forme de thèses; certaines sont formulées indépendamment des contributions, d'autres les résument. Avec l'espoir que ces articles clarifieront certains malentendus ou élargiront le champ du débat.

*Le comité éditorial de la revue Person*

Ce dossier est paru dans *Person*, 2010, vol. 14, n° 2, pp. 135-150, sous le titre «Die Aktualisierungstendenz im Brennpunkt».

## La tendance actualisante: une présentation synoptique sous forme de thèses

Gerhard Stumm

Gerhard Stumm est psychothérapeute en Approche centrée sur la personne et psychologue clinicien (psychologie de la santé). Il exerce en pratique privée à Vienne en Autriche et est formateur auprès de la section «Forum» de la *Arbeitsgemeinschaft Person-zentrierte Psychotherapie, Gesprächsführung und Supervision* (APG) (Groupe de travail en Psychothérapie centrée sur la personne, entretien et supervision). Gerhard Stumm est l'auteur de nombreux articles et ouvrages sur la psychothérapie.

### Résumé

Cet article est le premier de cette série de contributions sur le thème de la tendance actualisante publiées ensemble dans la revue *Person* en 2010. Sans éluder les points de vue contradictoires et tout en expliquant sa propre conception de cette notion, Gerhard Stumm présente 17 thèses sur la tendance actualisante qu'il a tirées de ces contributions.

*Mots-clés:* Approche centrée sur la personne, tendance actualisante, tendance formative, actualisation de soi, organisme.

Le discours de l'Approche centrée sur la personne comporte une série de positions contradictoires quant à la place à accorder à la notion de tendance actualisante, en particulier pour ce qui a trait à son utilité et sa nécessité dans le cadre de la théorie de l'Approche centrée sur la personne. Alors que de nombreux auteurs, comme par exemple Kriz, Bozarth et la plupart des publications ultérieures considèrent la tendance actualisante comme un élément central de l'Approche centrée sur la personne ou plutôt comme le second pilier significatif au côté des «conditions nécessaires et suffisantes»; le construct<sup>1</sup> de Frankel et al. (2010) se référant à la théorie de l'évolution est quant à lui jugé caduc.

Du point de vue des approches existentielles également (Friedman, Cooper par exemple), des doutes sont émis quant au fait de situer inutilement les projets, choix et décisions éminemment personnels dans un contexte biologisant (voir également thèse 8). D'autres encore n'attribuent qu'une pertinence limitée au construct de la tendance actualisante et lui préfèrent une perspective éthique, qui va de manière non-directive, sans aucun préjugé (également à l'égard de cette notion scientifique très «vague»), à la rencontre du monde expérientiel éminemment personnel du client. De même, l'essence de la tendance actualisante est discutée de manière controversée au sein de la communauté des praticiens et des chercheurs en Approche centrée sur la personne. Tandis que les uns y reconnaissent un principe expliquant des phénomènes physiques (comme par exemple l'attraction terrestre) observés de manière empirique (une position que défend Kritt entre autres; voir aussi la contribution de Cornelius-White dans ce dossier), Schmid insiste notamment sur l'aspect axiomatique (Levitt, 2008)<sup>2</sup>, c'est-à-dire que la tendance actualisante relèverait d'une question de foi ou plutôt d'un ordre de valeurs. Du point de vue du construct, la contribution de Gutberlet précise phénoménologiquement la référence à l'expérience elle-même.

### **Thèse 1: la notion de tendance à l'actualisation favorise, en tant que substantif<sup>3</sup>, une chosification du construct (comparer avec thèse 16)**

Pour y remédier, Tudor plaide pour que l'on parle d'une «tendance à actualiser» plutôt que d'une tendance à l'actualisation (à comparer avec sa contribution; voir aussi Tudor & Worrall, 2006)<sup>4</sup>. Cela tiendrait compte d'une conception orientée sur le processus, donc sur le fait que les personnes se trouvent constamment en mouvement comme dans un fleuve, mais ne se développent pas de manière téléologique vers un but (final).

<sup>1</sup> N.d.t.: «construct» désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté le terme à Georges 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». In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychotherapy*. Ross-on-Wye. PCCS Books.

<sup>2</sup> N.d.t.: Levitt, 2008, p. 88.

<sup>3</sup> N.d.t.: jeu de mots sémantique entre *Aktualisierungstendenz* (tendance à l'actualisation – substantif) et *Tendenz zu aktualisieren* (tendance à actualiser – verbe).

<sup>4</sup> N.d.t.: Tudor & Worrall, 2006, p. 86.

## **Thèse 2: la tendance à l'actualisation est une propriété ou une caractéristique de l'organisme**

Cela a du sens d'identifier et de nommer l'organisme comme le lieu où la tendance peut être observée. Autrement dit: la validité de la supposition d'une telle tendance devrait se limiter à l'organisme. Du fait de son contenu, cette terminologie n'est pas appropriée pour d'autres objets tels que les constructions sociales («couples», «familles», «groupes» ou même «peuple»), les catégories sociologiques et politiques («entreprises», «cultures» ou «états») ni même les structures supérieures inanimées («Univers») (voir aussi thèse 5). Le construct de la «tendance formative» s'y prête probablement mieux.

## **Thèse 3: l'hypothèse d'une «tendance formative» est insignifiante pour la théorie et la pratique de la psychothérapie centrée sur la personne**

La notion de «tendance formative» a été introduite afin de mieux localiser les phénomènes qui s'étendent au-delà du domaine organismique – c'est-à-dire l'ensemble des structures et processus somatiques et psychiques. La tendance formative doit cependant être distinguée de la tendance actualisante en ce sens qu'elle est conceptualisée comme lui étant prééminente et qu'elle constitue de ce fait un champ certes intéressant pour l'Approche centrée sur la personne, mais dont on peut se passer dans le domaine de la psychothérapie.

Avec cette thèse, je me situe consciemment en contradiction avec Jürgen Kriz, qui reconnaît dans la tendance actualisante un principe explicatif qui «décrit de manière fondamentale la constitution d'un niveau d'organisation, ou la transition de niveau à niveau – peu importe si les phénomènes de base sont alors de nature biologique (structure du corps) ou psychique (producteurs de sens) ou interactive (règles, modèles, *pattern* familiaux) ou même s'ils sont présents dans la matière inerte (instabilité de Bénard, structures dissipatives)» (courriel du 11.08.2010).

De manière analogue à la terminologie présentée plus haut, Tudor & Worrall (2006)<sup>5</sup> sont d'ailleurs convaincus que «*the universe does not have a formative tendency. It is a tendency to form, or it tries to form*»<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> N.d.t.: Tudor & Worrall, 2006, p. 98.

<sup>6</sup> N.d.t.: en anglais dans le texte original, «l'univers n'a pas de tendance formative. Il a une tendance à former ou il essaie de former».

**Thèse 4: dans la pensée des sciences humaines, l'homme (l'individu, la personne, le sujet) est aussi un organisme, dans son interconnexion (surtout sociale) avec son entourage**

Le terme d'organismique comprend tous les phénomènes physiologico-somatiques ainsi que psychiques (comme penser, fantasmer, sentir, ressentir). Il ne faut en aucun cas se référer de manière réductrice uniquement au corps (en tant qu'organismique), même si notre corps en sait parfois davantage que ce qu'une réflexion purement cognitive parvient à comprendre (comparer avec Wunderlich, 2008).

**Thèse 5: la tendance actualisante est une tendance qui correspond à un principe de développement ou d'organisation**

Les textes de l'Approche centrée sur la personne parlent fréquemment de «méta-motifs», «sources de motivation», «énergie», «force», etc., pour caractériser la tendance actualisante. Ce sont des périphrases regrettables, car imprécises. Le terme de «motivation» est un terme psychologique, celui de tendance actualisante par contre est un terme anthropologique, qui énonce une affirmation relative à la nature humaine. Les notions d'énergie et de force se réfèrent à certains paramètres physiques (ou physiologiques) qui ne rendent pas compte de la compréhension du construct en tant que tendance (ou principe) d'auto-organisation ou d'ordre, voire de développement (selon Höger).

**Thèse 6: l'homme se co-actualise au sein d'un réseau de rapports sociaux**

L'accent mis par cette thèse sur les rapports sociaux renvoie au «*need for positive regard*»<sup>7</sup>, un besoin qui devrait être pensé à l'intérieur du cadre de la tendance actualisante et non comme son opposé, qui jouerait pour ainsi dire un tour à l'aspiration à l'autonomie. Dans ce dossier, Schmid parle en cela d'une «personnalisation». L'insistance sur le caractère relationnel (relationalité) (Schmid) et l'homonomie (Tudor en lien avec Angyal) se situe en affinité avec la signification de l'être-avec de la philosophie existentielle.

<sup>7</sup> N.d.t. : en anglais dans le texte, «besoin d'un regard positif».

### **Thèse 7: la tendance à l'actualisation est rattachée à l'organisme vivant**

Cette thèse précise clairement qu'il faut considérer que la tendance actualisante n'existe pas avant la naissance (du moins pas avant la conception) ni *post-mortem*. Il faudrait élaborer ou recourir à d'autres constructs pour cela.

### **Thèse 8: la tendance à l'actualisation se réfère explicitement aux aspects de développement et de conservation**

Rogers et bien d'autres auteurs représentatifs de l'Approche centrée sur la personne ou qui lui sont proches ont une fois ou l'autre assimilé l'actualisation au développement de manière pour le moins ambiguë (voir à ce propos également la contribution de Höger). Cela conduit à certaines contradictions théoriques insolubles. Car alors, tous les processus visant la sécurisation et la conservation (également de la conception de soi) ne devraient plus être considérés comme relevant de l'actualisation. Une personne pourrait sans doute s'engager dans un tel processus de manière peu satisfaisante, mais de telles formes n'en constituent pas moins des actualisations qui méritent respect – ce à quoi s'ajoute ici un aspect très pratique. Quelle que soit la manière incompréhensible, bizarre, nuisible pour soi ou pour autrui dont certaines personnes peuvent bien se manifester, l'idée d'actualisation en tant que la meilleure variante possible peut contribuer à appréhender la personne en question dans sa propre logique, plutôt que de la condamner. L'acceptation positive inconditionnelle de cette actualisation spécifique ne suppose naturellement pas que j'approuve toujours tout. Toutes les manifestations du client méritent un respect positif, car elles sont au service de l'organisme ou de sa conservation et de sa sécurisation. Dans l'attitude phénoménologique décrite par Husserl, cela correspond au principe de l'horizontalité selon lequel tous les phénomènes doivent être considérés dans un premier temps comme «d'importance égale» et sans aucun présumé hiérarchique.

Selon ma propre conviction ouverte tant à la pensée existentielle qu'à la notion de tendance actualisante, cette perspective offre toutefois la possibilité d'une jonction avec la pensée existentielle. La liberté du sujet à l'intérieur de certaines limites reste intacte. Nous ne sommes pas prédéterminés, pas même par la tendance actualisante, mais face à nos possibilités de choix – qui sont sans doute très restreintes – nous devons assumer notre responsabilité. Cela est valable pour les clients comme pour les psychothérapeutes.

### **Thèse 9: l'homme s'actualise tant qu'il vit.**

#### **La tendance actualisante est présente de manière constante dans l'organisme vivant**

En ce qui concerne la psychologie organismique telle qu'elle a été présentée par les auteurs dont il s'est imprégné (Angyal et Goldstein), Rogers lui-même a formellement émis l'opinion que tant qu'il est vivant, l'homme s'actualise. En fin de compte, on pourrait même comprendre le processus de mourir comme si l'homme s'actualisait jusqu'à son dernier souffle, avec plus ou moins de conservation ou de développement.

En ce sens, la tendance actualisante n'est jamais (!) bloquée. Elle est tout au plus entravée dans sa qualité de capacité de développement. Mais les fonctions de conservation doivent tout autant être considérées comme une expression (souvent créative) de la tendance actualisante. Et en considérant les choses ainsi, il y a du sens à remettre en question la notion de «client non motivé». Ce dernier peut bien sembler manquer de motivation pour la psychothérapie, mais il est toujours motivé pour quelque chose (d'autre) (voir aussi la contribution de Tudor).

### **Thèse 10: se développer et se conserver ne se situent pas l'un face à l'autre dans la dichotomie d'une opposition ou bien /ou bien, mais sont des notions liées à des processus, qui se meuvent le long d'un *continuum* qui va de la seule conservation jusqu'au développement constructif de nouveauté**

Dans la définition de la tendance actualisante de Rogers de 1959, il y a une différenciation claire qui précise que dans l'actualisation, il est autant question du développement que de la conservation de l'organisme. Ce dernier se développe aussi bien que possible, plus précisément aussi bien que le permettent les dispositions internes (génétiques) ainsi que les circonstances externes (sociales) et leur évolution (voir Brodley, 1999). Pour que l'actualisation suscite un développement encore plus large, il est essentiel que le client exploite son potentiel ou ses ressources tant internes qu'externes. La qualité relationnelle présente dans une psychothérapie (en particulier telle qu'elle est décrite dans le cadre de l'Approche centrée sur la personne) peut être comprise comme l'utilisation des ressources internes et externes.

Néanmoins, il n'existe aucune garantie nous assurant de pouvoir nous développer de manière optimale – même pas dans une psychothérapie optimale.

**Thèse 11: la tendance actualisante a certes une visée, celle de la conservation ou du développement de l'organisme, mais elle agit en même temps de manière ouverte quant aux résultats. La notion de tendance actualisante ne présume pas un « plan de la nature » prédéterminé, que chaque homme actualiserait – et encore moins quelque chose de l'ordre de la « providence » ou d'une « volonté de Dieu »**

En dehors du fait que certains potentiels servant au développement et à la conservation de l'organisme soient mis en œuvre, rien n'est prédéterminé quant à ce qui est actualisé ou réalisé concrètement. Il n'y a en aucun cas un plan qui préciserait les modalités de la tendance actualisante, mais elle constitue plutôt un principe de développement. Dans son dialogue avec Buber, Rogers était certes plus optimiste que ce dernier quant à la qualité fondamentale (sociale et constructive) de ce qu'il y a à actualiser. Mais dans ses conceptions, il y a de nombreux embranchements parmi les différents chemins possibles, ce qui peut s'accompagner d'une lutte laborieuse. Là aussi, une telle perspective est compatible avec l'accent mis sur une liberté de choix aux fondements existentiels.

**Thèse 12: c'est un bienfait, mais d'une certaine manière également une fatalité pour l'homme que de pouvoir saisir ses expériences et les symboliser (verbalement) sous la forme de la conception de soi, autrement dit d'actualiser le soi**

La conception de soi est un sous-système de l'organisme en tant que tout. La capacité humaine de former une conception de soi, alliée à notre besoin d'être considéré de manière positive par d'autres personnes ou à notre besoin d'une image positive de nous-même, coïncide tout à fait avec le fait que nous tendions à conserver le mieux possible cette conception de soi – comme pour toutes les parties de notre organisme – mais aussi à la développer (l'accroître et l'étoffer).

**Thèse 13: la tendance actualisante et la tendance à l'actualisation de soi, dans la mesure où celle-ci constitue une sous-catégorie de la tendance actualisante, ne sont pas contradictoires**

Il me semble problématique de partir d'une contradiction entre le tout et une partie du tout. En considérant les choses de manière formelle et

logique, une partie d'un système, ainsi par exemple le soi comme sous-système du système «organisme», ne peut pas avoir une autre tendance que le système tout entier, dont il constitue justement une partie. Mais le sous-système lui-même peut entrer en tension dynamique avec le reste du système «organisme» (comparer avec Merry, 2003/2008) (voir aussi thèse 14).

### **Thèse 14: les tendances de l'organisme au développement ou à la conservation peuvent cependant être en tension entre elles**

L'actualisation du soi (actualisation de soi)<sup>8</sup> en tant que sa sécurisation et sa conservation aux dépens de potentialités non déployées de l'organisme, revêt ici une importance capitale.

### **Thèse 15: l'actualisation de soi et la tendance à l'actualisation de soi sont des termes aux significations multiples qui doivent être précisés en vue de leurs significations respectives**

La tendance à l'actualisation de soi est pour une part une notion introduite par Goldstein (servant de précurseur à la notion de tendance actualisante) qui permettait de souligner que quelque chose s'actualisait ici «par soi-même», c'est-à-dire à partir de soi, et non par une intervention venant de l'extérieur. Après que Rogers ait conceptualisé le *soi*, il a distingué la notion de *tendance actualisante* de celle de *tendance à l'actualisation de soi*. Cette dernière restait désormais limitée à la tendance à l'actualisation se *rapportant au soi*, donc à l'actualisation de soi.

### **Thèse 16: des constructs tels que la tendance au développement de soi et la tendance à la conservation de soi courent alors pour de bon le danger d'une chosification (comparer avec la thèse 3)**

La différenciation de la tendance actualisante en diverses directions (voir également les tendances à l'affirmation de soi, à l'auto-défense ou à la persistance chez Biermann-Ratjen et al., 2003<sup>9</sup>; voir aussi la tendance à l'appréciation dans la contribution de Biermann-Ratjen) leur fait courir

<sup>8</sup> N.d.t.: jeu de mots en allemand: normalement, les deux mots soi (Selbst) et actualisation (Aktualisierung) sont accolés en un mot unique (*Selbstaktualisierung*) comme c'est le cas en anglais pour *self-actualization*; l'auteur a séparé ici le *soi* du reste (Aktualisierung des *Selbst*) pour bien dire que l'objet de l'actualisation est le *soi*.

<sup>9</sup> N.d.t.: Biermann-Ratjen et al., 2003, pp. 79 et s.

le risque, encore bien plus que la notion de tendance actualisante (de soi), de mener leur vie propre, tel des *homunculi*, ce qui est contraire à une approche s'orientant sur le processus et l'expérience.

### **Thèse 17: l'aspect de la reproduction en tant que caractéristique supplémentaire de la tendance actualisante a été largement ignoré dans le cadre de l'Approche centrée sur la personne**

Un passage de la contribution de Tudor, qui relève chez Erikson cet aspect de la reproduction dans sa qualité intersubjective et sa proximité avec la «générativité» (par exemple dans la puissance créatrice), y constitue une exception.

### Références

- Bierman-Ratjen, E.-M., Eckert, J. & Schwartz, H.-J. (2003). *Gesprächspsychotherapie. Verändern durch verstehen*. 9. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart. Kohlhammer.
- Brodley, B. (1999). The actualizing tendency concept in client-centered theory. *The Person-Centered Journal*, vol. 6, n° 2, pp. 108-120.
- Levitt, B. E. (2008). *Reflections on human potential. Bridging the person-centered approach and positive psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Merry, T. (2008). The actualisation conundrum. In B. E. Levitt (Ed.). *Reflections on human potential. Bridging the person-centered approach and positive psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books (pp. 46-55). [Orig. (2003): *Person-Centred Practice*, vol. 11, n° 2, pp. 83-91].
- Frankel, M., Sommerbeck, L. & Rachlin, H. (2010). Rogers' concept of the actualizing tendency in relation to Darwinian theory. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, vol. 9, n° 1, pp. 69-80.
- Tudor, K. & Worrall, M. (2006). *Person-centred therapy. A clinical philosophy*. London. Routledge.
- Wunderlich, K. (2008). *Der Organismus. Eine Annäherung an einen vielschichtigen Begriff und seine Bedeutung im Personzentrierten Ansatz*. Norderstedt. BOD.

## La notion de tendance actualisante détermine la proposition relationnelle non-directive que j'adopte avec le client

**Eva-Maria Biermann-Ratjen**

Eva-Marie Biermann-Ratjen est psychologue diplômée. Elle exerce en qualité de psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est également formatrice auprès de la GwG (*Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung*) de Hambourg.

### Résumé

Dans cet article, au-delà de la complexité des débats autour de la notion de tendance actualisante, l'auteure aborde la notion de tendance actualisante en référence à la théorie du développement de la personnalité énoncée dans le cadre de la psychothérapie non-directive de Carl Rogers.

*Mots-clés:* Approche centrée sur la personne, psychothérapie non-directive, gestalt, processus psychique, autodétermination, actualisation, soi, symbolisation, motivation.

Après de nombreuses années d'observation précise et d'analyses de processus psychothérapeutiques, Rogers en est arrivé à supposer qu'une tendance actualisante constructive de l'organisme humain constitue le moteur – «la force de motivation» – de la psychothérapie. Elle est le seul axiome de l'Approche centrée sur le client: le seul énoncé théorique qui ne puisse pas être démontré au sens strict, et qui est défini comme une tendance intrinsèque de l'organisme humain à développer toutes ses capacités de manière à le conserver et à favoriser sa croissance, son amélioration, son optimisation, etc.

### Que signifie pour moi la notion de tendance actualisante, du point de vue théorique ?

Le construct<sup>1</sup> de la tendance actualisante est très complexe, et l'hypothèse de la tendance actualisante récapitule de nombreuses réflexions théoriques

différentes. Je vais commencer par évoquer celles qui me semblent importantes du point de vue théorique.

1. *La notion de tendance actualisante contient l'hypothèse selon laquelle les développements de l'homme s'effectuent de manière autodéterminée.*

Rogers a repris la notion de tendance actualisante du neurologue et théoricien de la Gestalt Goldstein, qui évoquait l'«actualisation de soi» dans des contextes dans lesquels nous parlerions aujourd'hui d'auto-organisation. En reprenant cette notion, Rogers souligne que les évolutions de l'homme – même celles que nous pouvons observer dans le processus de la psychothérapie – procèdent à partir de lui-même et selon des règles qui lui sont propres. Elles ne sont pas le résultat d'influences venues de l'extérieur. De même, la manière dont ces évolutions procèdent n'est pas déterminée de l'extérieur. L'organisme assure sa conservation et son développement lui-même, en les pilotant lui-même.

2. *Cependant, l'actualisation est considérée en même temps comme un processus qui ne se joue pas dans l'organisme, mais entre l'organisme et son environnement.*

Dans le cadre de sa présentation de la tendance actualisante, Rogers n'indique pas seulement que les processus de la vie humaine se déroulent de manière auto-organisée et autodéterminée – c'est-à-dire «autonome». Il se réfère par exemple également à Angyal, qui a énoncé que la vie humaine est un processus entre l'organisme et son environnement. Chaque processus organismique partiel, mais également le processus de vie en tant que tel, est toujours la résultante de deux composantes: l'autodétermination et l'hétéro-détermination. Dans l'actualisation, il est essentiellement question d'expériences en contact avec l'environnement, d'assimilation des influences de l'environnement sur l'organisme, sur son développement et sur la représentation de ces procédés, etc.

---

<sup>1</sup> N.d.t.: construct désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté le terme à Georges 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». In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychotherapy*, Ross-on-Wye, PCCS Books.

### 3. *Une tendance à l'évaluation fait partie de la tendance actualisante*

La définition de la tendance actualisante en tant que tendance à développer toutes ses capacités de manière à conserver et soutenir l'organisme dans sa croissance, son amélioration, son optimisation, etc., comprend également une tendance ou une compétence à une évaluation expérientielle.

La notion d'actualisation implique une évaluation «saine» des expériences quant aux significations qu'elles peuvent avoir pour celui qui les a faites ; elle implique aussi de distinguer les expériences favorisant le développement et la stimulation de celles qui les entravent et sont menaçantes. De même, cette évaluation des expériences – bon nombre d'entre elles résultent de contacts avec le monde extérieur – ou la manière de ressentir ces processus d'évaluation procèdent à partir de soi et sont autodéterminés.

### 4. *L'actualisation de soi fait partie de l'actualisation*

Dans la théorie de l'Approche centrée sur le client, l'actualisation de soi revêt une signification légèrement différente que chez Goldstein.

Elle constitue une part importante de la tendance actualisante, c'est-à-dire de la tendance à développer une conscience à partir de son propre être et de son propre fonctionnement (c'est la même chose que de symboliser des expériences), à faire des expériences de soi au fil de ses propres expériences, et surtout à les intégrer dans une *Gestalt*: le soi ou le concept de soi. Quand émerge la possibilité de prendre conscience de sa conception de soi et de la garder au centre de son attention, alors surgit également la tendance à pouvoir évaluer les expériences en fonction de leur compatibilité avec le concept de soi.

### 5. *C'est surtout l'actualisation de soi qui s'effectue en corrélation avec la réalité, c'est-à-dire avec l'expérience de certaines relations sociales.*

Les expériences d'actualisation de soi se caractérisent par le fait qu'une personne peut percevoir qu'une autre personne peut considérer ses expériences et leur évaluation en corrélation avec leur actualisation, et ce de manière empathique et inconditionnellement positive tout en restant entièrement elle-même.

Le fait que l'actualisation de soi dépende des conditions de telles expériences relationnelles est établi tant par les recherches en psychothérapie que par les recherches concernant la petite enfance.

## Que signifie pour moi la notion de tendance actualisante d'un point de vue pratique ?

1. Ma conviction selon laquelle l'évolution des personnes se déroule de manière auto-organisée ou selon des règles inhérentes à leur propre organisme m'amène à conduire la thérapie de manière centrée sur le client ou non-directive.
2. En partant de la définition de Rogers de la tendance actualisante, j'essaie de considérer les expériences du client avec ses propres yeux, à l'intérieur de son cadre de référence. J'essaie de ressentir de l'intérieur les processus d'évaluation de ses expériences pour percevoir s'il s'agit d'expériences permettant la croissance ou d'expériences représentant une entrave ou une menace. J'essaie de ressentir de l'intérieur son expérience vécue, et d'être gênée le moins possible par mes propres sentiments – surtout par ceux dont je ne suis pas consciente et aussi par ceux qui résultent de ma sympathie.
3. Conformément à mon hypothèse d'une tendance à l'actualisation de soi, je garde surtout les évaluations que mes clients font de leurs expériences personnelles au centre de mon attention. Est-ce qu'ils reconnaissent, admettent, symbolisent entièrement et comparent les expériences qu'ils font d'eux-mêmes avec leur concept de soi? Quels sentiments ou symptômes émergent-ils de cette comparaison? Et comment tout cela se déroule-t-il?
4. La question suivante revêt alors toujours une importance particulière: mon client perçoit-il la peur et parvient-il à symboliser le fait qu'elle n'est pas compréhensible dans l'expérience qu'il fait de lui-même, ni acceptable? Et comment cette peur ou la menace que l'expérience représente pour le concept de soi se manifeste-t-elle ou se cache-t-elle?

## La tendance actualisante – quelle signification revêt-elle pour moi dans la théorie et dans la pratique ?

Jeffrey H. D. Cornelius-White

Jeffrey Cornelius-White a étudié au *Counselling and Psychotherapy Center* ainsi qu'au *Pre-Therapy Institute* de Chicago. Il est diplômé de l'Université Argosy à Chicago; il est professeur associé de counselling à l'Université d'État du Missouri et directeur de thèse en leadership éducationnel et analyse politique de l'Université du Missouri-Columbia. Depuis 2015, il est éditeur de la revue *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, journal de l'Association Mondiale pour la Psychothérapie et le Counselling Centrés sur la Personne et Expérientielle (WAPCEPC). Entre 2008 et 2010, il a été président du comité de cette association. Il est l'auteur de très nombreuses publications.

### Résumé

Dans cet article, l'auteur aborde la tendance actualisante en référence à la théorie des systèmes et comme un construct de l'Approche centrée sur la personne. Il propose ensuite une réflexion plus pratique qui articule thérapie et apprentissage, tendance actualisante et conditions nécessaires et suffisantes au développement personnel, à la croissance personnelle et à la relation pédagogique. Il termine sur le mode du témoignage.

*Mots-clés:* tendance formative, éducation, théorie systémique, théorie du jeu, relation pédagogique, relation parent-enfant, témoignage.

*Théoriquement*, la notion de tendance actualisante fournit une justification indiquant comment certaines personnes utilisent leur environnement pour grandir intérieurement. C'est une justification tirée de la thérapie, de l'éducation, de la parentalité et du management qui indique pourquoi certaines personnes changent et font des apprentissages lorsqu'un climat relationnel

favorable marqué par l'authenticité, le regard positif inconditionnel et l'empathie leur est proposé.

De concert avec la tendance formative introduite durant la dernière décennie de Rogers, la tendance actualisante jette un pont vers la théorie des systèmes, c'est-à-dire vers la question de savoir comment de nombreux processus non mécaniques fonctionnent dans des champs sociaux, des champs de perception, et dans d'autres champs scientifiques (Kriz, 2008). Elle constitue un lien vers le jeu à somme non nulle de la théorie du jeu qui offre un potentiel complet pour une tendance évolutionnaire coopérative, de plus en plus complexe et cependant économe parfois (Wright, 2000). Elle fournit une explication indiquant pourquoi de l'ordre et de la beauté peuvent surgir à partir du chaos.

Dans l'œuvre théorique majeure de Rogers (1959), la tendance actualisante a représenté le principe explicatif fondant l'énoncé «si-alors» ironiquement mécanique: si dans une relation, six conditions sont remplies (contact, vulnérabilité, congruence, empathie, acceptation et perception), *alors* il en résulte des processus thérapeutiques et des progrès, un développement de la personne et/ou des apprentissages.

La tendance actualisante a représenté le construct<sup>1</sup> portant sur la question de savoir par quel biais certaines personnes parviennent à utiliser cette qualité de relation pour elles-mêmes. La tendance actualisante constitue en outre le fondement de la résilience. Aux Etats-Unis, la plupart des psychologues et conseillers estiment que les conditions thérapeutiques sont nécessaires, mais pas suffisantes.

J'ai soutenu le point de vue de Bozarth (1998), selon lequel les conditions sont suffisantes, mais pas nécessaires. La tendance actualisante offre une explication indiquant pourquoi certaines personnes continuent d'apprendre, de changer et de grandir, bien qu'elles ne bénéficient pas d'un climat thérapeutique, ou lorsque plusieurs conditions favorisantes manquent.

Je vais même au-delà du point de vue de Bozarth au sujet des conditions suffisantes, mais pas nécessaires, en affirmant que pour de nombreuses problématiques (telles que certaines phobies, apprendre à épeler) dans des situations spécifiques (par exemple thérapies cofinancées par des assurances, classes scolaires traditionnelles), les conditions présentes

<sup>1</sup> N.d.t.: construct désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté le terme à Georges 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». In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychotherapy*, Ross-on-Wye, PCCS Books.

peuvent être tout à fait suffisantes – même si elles ne sont pas optimales. En d'autres termes : lorsque ce n'est pas la croissance intérieure fondamentale d'une personne qui est attendue, mais des capacités spécifiques, et que des tiers se réfèrent à leurs propres conditions d'évaluation, alors le recours à certaines méthodes alternatives (par exemple *self help*, exercices, pratiques *evidence-based*) peut faire la preuve de meilleurs résultats. Dans ce cas, je pense que la prise en compte de ces conditions supplémentaires, accompagnée de transparence, peut améliorer les résultats perceptibles.

*Pratiquement*, la tendance actualisante offre une justification quant à l'assurance d'«être-avec» et de faire confiance. La tendance actualisante me donne un appui pour être pleinement présent et me plonger d'une manière tout à fait neutre, marquée par une profonde sympathie, dans le monde des clients ou des étudiants.

Elle me permet de faire preuve d'une empathie confiante dans une acceptation inconditionnelle et d'être en même temps certain que je peux exprimer la manière dont je perçois une autre personne ou les problèmes avec lesquels elle est en train de se débattre. Elle me soutient moi-même ainsi que mes clients et étudiants dans leurs processus douloureux, et ce sous la forme du sentiment tangible d'une certitude que les choses progressent, changent, se retournent et vont encore évoluer.

Dans les groupes et les communautés, la tendance actualisante propose une autre formulation pour le sentiment d'unité et de silence intérieur que je connais bien. En présence d'une personne seule, elle me donne une notion concrète de la patience et de la curiosité que je ressens.

Chez les clients et les étudiants, je ne perçois souvent aucun besoin d'une confiance profonde. Autrement dit : les dimensions spirituelles ou religieuses de la tendance actualisante, que certains collègues saluent (Fallows, Thorne) ou critiquent (Brodley, Sachse), ne me touchent que de façon marginale.

Dans l'éducation de mes enfants, je ressens pourtant parfaitement le besoin de confiance. Il m'est important de savoir que mes enfants grandissent, s'épanouissent et évoluent de manière magnifique malgré (et même à cause de) mes faiblesses. Pour mes enfants, il n'y a pas un «horaire de thérapie» ni des «heures de bureau», de «séance», d'«heure de cours» ni une quelconque «limitation» qui définirait quand je dois être empathique, dans l'acceptation inconditionnelle et quand je ne dois pas l'être. En tant que père, je ne peux pas être en permanence gentiment neutre ou non possessif. Dans la relation avec mes enfants, où l'attachement revêt plutôt le caractère d'une réalité nécessaire, la tendance actualisante me confère une

certaine confiance et me permet de croire qu'ils vont continuer d'évoluer de manière positive, indépendamment du fait que leur relation avec moi soit bonne ou non.

## Références

- Bozarth, J. (1998). *The person-centered approach: A revolutionary paradigm*. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Kriz, J. (2008), *Self-actualization: Person-centered approach and systems theory*. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In E. Koch (Ed.). *Psychology: A study of science*, vol. 3, pp. 181-256. New York. McGraw Hill.
- Wright, R. (2000). *Nonzero: The logic of human destiny*. New York. Vintage/Random House.

## La tendance actualisante : questions – réponses – et encore davantage de questions

### Diether Höger

Diether Höger, né en 1936, est professeur émérite d'université. Il a enseigné la psychologie à la Faculté de Psychologie et de Sciences Sportives de l'Université de Bielefeld. Il est psychologue clinicien, formateur en psychothérapie. Ses centres d'intérêt l'ont porté vers la recherche en psychothérapie (en particulier sur la relation thérapeutique) et la théorie de l'attachement.

### Résumé

L'auteur présente la tendance actualisante sur la base de citations tirées des écrits de Carl Rogers. Il interroge quelques contradictions qui relèvent selon lui d'une formulation théorique optimiste

qui met au défi la pratique. Il questionne le sens que peut avoir la tendance actualisante devant des comportements socialement destructifs ou lorsque des conditions défavorables empêchent une croissance constructive.

*Mots-clés*: psychothérapie centrée sur la personne, créativité, comportement à risque, suicide, attentat, théorie de l'attachement.

En deux mots : selon moi, la notion de tendance actualisante constitue un défi permanent. Elle constitue d'une part une évidence, et elle soulève d'autre part plus de questions pour la théorie comme pour la pratique qu'elle n'en résout.

Lors de ma formation et au début de ma vie professionnelle en tant que psychologue à partir de 1971 (en ayant pour référence l'approche de Tausch, 1970), je n'ai pas eu l'occasion de découvrir la notion de tendance actualisante. Mais dès le premier client, je me suis aperçu que certaines personnes en situation thérapeutique, si on les accompagne simplement en faisant preuve de compréhension, exploraient d'elles-mêmes leur vie et trouvaient des chemins constructifs vers un changement. Surtout, ces chemins leur «convenaient» généralement bien mieux en ce qui concernait leur personne et leur situation que ce que de mon point de vue j'aurais considéré comme approprié. C'était convaincant et me donnait de l'assurance.

J'y ai trouvé une explication lorsque j'ai complété ma lecture de Tausch par celle de Rogers, avec ses écrits sur la tendance actualisante, mais je suis tombé sur des affirmations assez contradictoires. Chez Rogers et Wood<sup>1</sup>, j'ai lu qu'elle surgit dans tous les cas, même dans un environnement peu favorable ; de même, on peut être certain, selon Rogers<sup>2</sup>, que «les comportements d'un organisme iront toujours dans le sens de la conservation, de l'intensification et de l'autoreproduction», mais à un autre endroit, que la tendance actualisante ne produit de la croissance, de la maturation et un enrichissement de la vie que lorsqu'elle «n'est pas empêchée»<sup>3</sup> – ce qui signifie qu'elle ne se manifeste donc pas dans tous les cas présents ?

<sup>1</sup> N.d.t. : Rogers et Wood, 1974/1977b, p. 136.

<sup>2</sup> N.d.t. : Rogers, 1963a, p. 3.

<sup>3</sup> N.d.t. : Rogers, 1951a/1973, p. 424.

J'ai aussi trouvé chez Rogers<sup>4</sup> qu'«il y a d'innombrables circonstances dans l'environnement qui empêchent l'organisme de se mouvoir dans le sens de l'actualisation» et qu'elles «empêchent l'organisme humain de se mouvoir dans le sens de l'actualisation», qu'il se pourrait «que la tendance actualisante soit entravée dans sa croissance ou complètement mise à l'arrêt; qu'elle s'engage dans des voies socialement destructives plutôt que constructives».

La dernière demi-phrase y va fort, car selon elle, un comportement socialement destructif pourrait constituer lui aussi une manifestation de la tendance actualisante, et ce lorsque des conditions défavorables empêchent une croissance constructive. Rogers semble avoir eu des problèmes à se détourner de sa conception initiale de la tendance actualisante marquée par un optimisme tous azimuts. Cela rappelle un peu l'enfant qui croit à un Bon Dieu qui veille à ce qu'il n'arrive rien de grave alors que le cochon d'Inde qu'il aime meurt quand même. De manière analogue, Rogers a dû s'arranger avec le fait que l'expérience montre que des hommes peuvent faire preuve de la méchanceté la plus brutale les uns envers les autres, jusqu'au meurtre (de masse). L'idée séduisante d'une tendance actualisante qui serait salutaire dans tous les cas s'avère être trompeuse.

Une issue se situerait alors dans la distinction entre l'aspect de la conservation (sécurisant) et celui du développement (créatif) de la tendance actualisante, où l'aspect du développement ne peut opérer que lorsque l'organisme éprouve son existence comme étant suffisamment assurée dans des aspects essentiels pour lui. Mais la question de savoir si la composante créative et de développement va toujours de pair avec une pensée, un ressenti et un comportement pro-social, reste sujette à caution. Il est aisé de trouver des contre-exemples, car la créativité est également pleinement mobilisée pour nuire aux autres ou même les anéantir. Et que signifie «pro-social», au juste? Lorsqu'il s'agit d'adopter les règles régissant diverses (sous-)cultures, alors même celui qui commet un attentat-suicide agirait, de son point de vue, de manière pro-sociale.

Le fait que certaines personnes connaissent un changement allant en règle générale dans le sens d'une plus grande maturité personnelle, entre autres dans la psychothérapie centrée sur la personne, peut être considéré comme établi empiriquement. Mais même dans ce cas-ci, il en reste certaines qui ne répondent pas à l'offre relationnelle thérapeutique, et pour lesquelles la psychothérapie centrée sur la personne ne serait pas indiquée.

<sup>4</sup> N.d.t.: Rogers, 1980b/1991, p. 212.

Ce qu'il en reste, c'est que nous en savons encore beaucoup trop peu au sujet de la tendance actualisante. Nous pouvons certes supposer qu'elle se déploie dans un processus épigénétique, c'est-à-dire dans une interaction entre un organisme qui s'auto-organise et son environnement, dans laquelle ils réagissent l'un par rapport à l'autre chacun selon sa propre modalité et se modifient tant eux-mêmes que l'un l'autre réciproquement. Même si la théorie de l'attachement (comparer avec Höger, 2007) peut fournir ici quelques précieuses indications, nous en savons encore trop peu au sujet des influences et de leurs interactions concrètes significatives impliquées dans ce processus. Voilà un champ d'investigation auquel il n'y a guère de personnes qui y consacrent des recherches.

## Références

- Höger, D. (2007). Der personzentrierte Ansatz und die Bindungstheorie. In J. Kriz & T. Slunecko (Hrsg.). *Gesprächspsychotherapie. Die therapeutische Vielfalt des personzentrierten Ansatzes*, pp. 64-78. Wien. Facultas.
- Rogers, C. R. (1963a). The actualizing tendency in relation to 'motives' and to consciousness. In M. R. Jones (Ed.). *Nebraska symposium on motivation*, pp. 1-24. Lincoln. University of Nebraska Press.
- Rogers, C. R. (1951a/1973). *Die klient-bezogene Gesprächstherapie*. München. Kindler. (Édition originale 1951: *Client-centered therapy*.)
- Rogers, C. R. (1980b/1991). Klientenzierte Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid. *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*, pp. 185-237. Mainz. Matthias-Grünwald. (Édition originale 1980: *Client-centered psychotherapy*.)
- Rogers, C. R. & Wood, J. K. (1974/1977b). Klientenzierte Theorie. In C. R. Rogers, *Therapeut und Klient, Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*, pp. 131-165. Frankfurt/M. Fischer. (Édition originale 1974: *Operational theories of personality*.)
- Tausch R. (1970). *Gesprächspsychotherapie*. Göttingen. Hogrefe.

## Faire l'expérience de la tendance actualisante

### Michael Gutberlet

Michael Gutberlet, né en 1947, est psychologue diplômé, psychothérapeute, superviseur, formateur en psychothérapie centrée sur la personne ou counselling auprès de la Société Suisse pour l'Approche centrée sur la personne (pca.acp). Il enseigne dans des

instituts de formation relevant de la santé et de l'éducation, et pratique en consultation depuis 1974.

## Résumé

L'auteur présente des observations personnelles de la tendance actualisante à l'œuvre dans la nature et dans son environnement personnel. Il rejoint ainsi les observations proposées auparavant par Rogers lui-même dans ses écrits. L'article aborde ensuite l'expérience que fait le thérapeute des attitudes de base sécurisantes pour le développement personnel. Il parle de l'expérience d'une confiance des personnes dans la force intérieure qui initie le changement. Dans le développement thérapeutique ou divers cadres de formation, la tendance actualisante se place, dans un processus d'évaluation interne, entre croissance et conservation nécessaire.

*Mots-clés:* Approche centrée sur la personne, psychothérapie non-directive, nature, milieu naturel, croissance, organisme, confiance, témoignage.

Cette contribution s'intéresse moins à la notion de tendance actualisante (Rogers, 1959) qu'à ce que l'on pourrait appeler – de manière un peu audacieuse – *l'expérience* immédiate de la tendance actualisante. Dans la pratique, je ne peux soutenir la tendance au développement et à la conservation du client que si ce « feu » brûle en moi de manière palpable et qu'il est nourri en permanence. Cet article porte sur la manière dont je me nourris et la manière dont les autres en font l'expérience.

L'une de mes sources pour me nourrir intérieurement : regarder les fougères dans notre jardin. Au printemps, elles se développent et se déploient littéralement à partir d'une masse verte informe jusqu'à leur aspect de pleine maturité. Bien qu'elles soient serrées les unes contre les autres, chaque plante devient un spécimen superbe. Elles jouissent manifestement de bonnes conditions de croissance et ne sont guère entravées. Elles ne s'écrasent pas non plus mutuellement.

Quelques mètres plus loin, une fougère isolée pousse dans une fissure du mur. Si on la compare avec ses comparses, elle semble vivoter avec peine. Mais cela ne semble guère « peiner » la plante – même dans les

conditions les plus défavorables, elle essaie de vivre au mieux son potentiel de fougère et d'en disposer selon une manière qui lui est tout à fait propre: elle est certes plus petite et moins verte que ses comparses un peu plus loin – mais sans aucune confusion possible, elle fait partie de leur espèce.

L'aspect de *conservation* de la tendance actualisante se manifeste de manière particulièrement évocatrice dans l'épicéa à côté de notre maison, qui a été à proprement parler décapité il y a une dizaine d'années pour des raisons de sécurité. Il y a perdu un quart de sa hauteur et avait un aspect assez déprimant. La plante avait subi un trauma important – sans avoir aucune chance de retrouver un jour l'aspect habituel d'un épicéa. Mais cette force indestructible dans l'organisme assurant sa conservation et le développement du potentiel existant a, elle aussi, fait son effet. L'arbre n'a pas dépéri, et des branches ont commencé à pousser vers le ciel à partir du tronc sectionné. Même s'il n'est plus un épicéa «normal», il semble satisfait de son existence d'arbre malgré sa couronne atypique.

N'avons-nous pas déjà lu suffisamment d'exemples de ce type et ne pourrions-nous pas les relever comme une chose admise une fois pour toutes? Nous nous souvenons bien sûr des pommes de terre germées dans la cave de la famille Rogers dont les jeunes pousses, pâles et maigrichonnes, poussaient inlassablement vers la lumière (Rogers, 1980)<sup>1</sup>. Ou de ces espèces d'algues vaillantes, ressemblant à des palmiers, ballottées violemment dans un sens puis dans l'autre par les lames du Pacifique mais qui parviennent pourtant à subsister et à croître (Rogers 1977)<sup>2</sup>.

Bien sûr, ce sont des choses que l'on trouve souvent à lire, et pas seulement chez Carl Rogers. Mais même à l'énième lecture ou évocation de tels exemples, quelque chose est touché en moi qui se situe bien plus «profondément» que le registre cognitif et la catégorisation. J'appelle cette chose une *expérience* – souvent vague, symbolisée de manière peu claire – de ce

<sup>1</sup> N.d.t.: Rogers, 1980, p. 118. «La tendance actualisante peut, bien sûr, être niée ou déviée, mais elle ne peut pas être détruite sans détruire l'organisme. Je me rappelle que dans mon enfance le seau dans lequel nous gardions les pommes de terre pour l'hiver se trouvait dans le sous-sol, un mètre ou deux en dessous d'une petite fenêtre. Les conditions n'étaient pas favorables, mais les pommes de terre commençaient à faire des pousses – des pousses pâles et blanches, très différentes des pousses saines et vertes qu'elles envoyaient quand on les plantait dans la terre au printemps. Mais ces pousses tristes et 'faiblichonnes' arrivaient à près d'un mètre de hauteur à la recherche de la lumière lointaine de la fenêtre. Les pommes de terre étaient, dans leur croissance, bizarres et futiles, une sorte d'expression désespérée de la tendance directionnelle que je viens de décrire. Elles n'arriveront jamais à maturation, jamais elles n'atteindront leur potentiel réel. Mais dans les circonstances de vie les plus difficiles, elles s'efforceront de devenir» (passage traduit par Sandra Pedevilla).

dont la notion de tendance actualisante est issue un jour. En *percevant* les processus de croissance et de conservation de telles plantes, la même tendance actualisante présente dans mon organisme est rappelée à la *réalité* et peut ainsi s'inviter en moi de manière de plus en plus permanente.

Quel qu'en soit le moment, la « confiance dans l'organisme » – sans laquelle la psychothérapie centrée sur la personne ainsi que le counseling ne peuvent pas opérer – s'en trouve ranimée et renforcée. Dans la mesure où je fais en moi-même *l'expérience* de cette confiance de la personne dans sa force intérieure (et que je fais évidemment l'expérience de l'attitude centrée sur la personne), j'agis de manière thérapeutique et initie le changement. Car je soutiens ainsi le « processus de quête » permanent de la tendance actualisante à la recherche de l'interaction optimale entre le *développement* possible et la *conservation* nécessaire.

Ceux qui font l'expérience des effets de la tendance actualisante et de leur confiance grandissante dans cette force l'expriment par exemple de la manière suivante:

- Lors du processus d'identification de son centre d'évaluation interne au cours d'un long parcours de thérapie, une cliente affirme: « Oui, ici, je parle beaucoup et vous dites relativement peu de choses. Mais lorsque vous dites quelque chose, c'est le plus souvent tout proche de là où je suis moi-même – ça me donne une certaine sécurité dans mon combat quotidien avec moi-même et le monde en dehors. Ce n'est qu'à partir de ce lieu-là que je peux tenter quelque chose de nouveau. Et encore une autre chose au moins aussi importante: vous ne m'avez encore jamais forcée à faire quelque chose. »
- La participante d'un cours d'introduction à l'Approche centrée sur la personne écrit ceci dans son évaluation: « Il est étonnant que malgré une certaine impression d'absence de planification au début, je reparte quand même avec l'impression de thématiques structurées. »

<sup>2</sup> N.d.t.: Rogers 1977, pp. 265 et suivantes. Voir en français Rogers, C. R. (1979), *Un manifeste personnaliste*, Paris, Dunod, p. 192 (ouvrage épuisé): « Tandis que je regardais les vagues qui, en se brisant, recouvraient ces gros rochers éloignés, j'ai remarqué avec étonnement ce qui ressemblait à de minuscules palmiers sur les rochers [...]. Cela paraissait incroyable qu'elle puisse recevoir ce martèlement incessant, heure après heure, jour et nuit, semaine après semaine, peut-être année après année; et pendant tout ce temps elle se nourrissait, elle étendait son domaine, elle se reproduisait, bref, elle se maintenait en vie et s'épanouissait au cours de ce processus que, dans notre sténographie, nous appelons croissance. Ici, dans cette algue semblable à un palmier, se trouvait la ténacité de la vie, l'élan en avant de la vie, l'aptitude à pénétrer de force dans un environnement incroyablement hostile, et non seulement à se défendre mais à s'adapter, à se développer, à devenir soi-même. »

- Après un cours de communication, un manager dit: «Je ne peux pas dire ce que je ramène de concret de ces deux journées. Mais la manière dont nous nous sommes abordés les uns les autres ici agira *d'une manière ou d'une autre* en moi, de telle sorte que demain, j'aborderai mes collègues autrement que je ne l'ai fait jusqu'à présent.»
- Une participante s'exprime ainsi après un cours d'intervention de crise: «Pour une fois, je ne quitte pas une formation avec l'impression: 'Mon Dieu, c'est fou tout ce que j'ai encore à apprendre!', mais je ressens: 'Mon Dieu, c'est fou tout ce dont je suis déjà capable d'un point de vue professionnel!'. À côté de cela, je me sens encouragée à me lancer dans de nouvelles expériences de manière responsable.»
- Dans un groupe de rencontre qui se retrouve régulièrement, quelqu'un fait la remarque suivante: «Nous avons créé ici un 'espace sans thème'. Avant notre rencontre, j'avais un peu la trouille de cette absence inhabituelle de structure. Et à chaque fois, je suis surpris de voir à quel point quelque chose de si comblant et précieux peut en émerger.»

Voici comment j'interprète ces propos: ils révèlent que durant ces rencontres vécues dans une atmosphère centrée sur la personne, quelque chose qui était replié auparavant s'est déployé à l'intérieur de ces personnes, ou qu'un meilleur chemin de conservation s'est ouvert en elles.

De telles expériences de force et de liberté personnelles tendent à ce que les personnes veuillent les vivre *en permanence*, et pas seulement dans des situations particulières.

## Références

- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). New York. McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1977). *On Personal Power – Inner strength and its revolutionary impact*. New York. Delacorte.
- Rogers, C. R. (1980/1983). *A way of Being*. Boston. Houghton Mifflin.

## La confiance en la tendance actualisante

Sylvia Keil

Sylvia Keil a obtenu une maîtrise en science et est psychothérapeute centrée sur la personne, formatrice et enseignante au sein de l'association autrichienne *Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche klientenzentrierte Psychotherapie und personorientierte Gesprächsführung* (ÖGWG). Elle est lectrice à la haute école *FH Campus Wien* dans le domaine du travail social.

### Résumé

Dans cet article, la tendance actualisante est présentée comme une notion naturelle dépassant toute notion de déterminisme, conforme à la réalité et utile, qui aide le thérapeute à maintenir l'espoir et la foi en une évolution positive dans la thérapie. L'auteur soutient que la tendance actualisante l'aide en tant que thérapeute à s'engager dans un processus relationnel créatif, ouvert et sans programme fixe pour le client et ses capacités à découvrir son propre chemin d'évolution.

*Mots-clés:* psychothérapie centrée sur la personne, psychothérapie non-directive, nature, déterminisme, témoignage.

Pour celui qui a déjà eu l'occasion de mettre une graine en terre, d'attendre impatiemment qu'elle germe, de se réjouir à l'apparition des premières pousses et qui a finalement observé le devenir de la plante tout entière, il ne sera pas difficile de considérer un modèle tel que la tendance actualisante comme une notion conforme à la réalité et utile. Comparé au miracle que représente le développement d'une seule graine, les objections critiques sont ridicules. Oui, je le sais bien: les êtres humains ne sont pas des plantes, les êtres humains ne sont pas des animaux. Les êtres humains en tant que personnes ne sont pas déterminés biologiquement – et quoi? Les êtres humains sont tout aussi déterminés, ils sont destinés à devenir une personne, c'est-à-dire à s'affirmer comme être bio-social. Seule la forme sous laquelle ils s'affirment ou y parviennent n'est pas prédéterminée.

Lorsqu'une plante meurt malgré les bons soins prodigués, lorsqu'un arbre, qui a normalement besoin d'un bon sol pour vivre, pousse au creux de la fissure d'un mur, il devient évident à quel point la vie se trouve dépendante de son environnement, mais aussi à quel point elle peut se développer de manière têtue ou aléatoire. Il est évident que la probabilité d'une croissance saine et forte augmente si les conditions de son environnement sont appropriées, mais il est également évident que chaque vie prend fin tôt ou tard. La notion de tendance actualisante ne décrit rien d'autre.

En Approche centrée sur la personne, la place importante qui revient à la tendance actualisante est d'expliquer pourquoi, dans le cas de conditions relationnelles favorables telles que décrites par les théories psychothérapeutiques, les personnes évoluent «comme par elles-mêmes» et pourquoi, inversement, des soi-disant troubles psychiques doivent être compris comme une réponse et une adaptation à des conditions relationnelles défavorables.

Cette notion manifeste en outre le caractère processuel des relations, personnes, troubles/symptômes psychiques et évolutions; elle nous rappelle sans cesse à nous thérapeutes que nous ne pouvons faire qu'une seule chose si nous voulons être utiles: nous engager de manière empathique dans le processus relationnel en étant prêts à nous laisser changer et surprendre nous-mêmes. Dans cette entreprise que nous abordons souvent en tremblant, c'est la *foi* en la tendance actualisante qui m'aide – même si je sais combien mes efforts pour faire preuve d'une compréhension empathique peuvent échouer et que je n'ai aucune certitude qu'un climat relationnel favorable se développe réellement. Car le terme de *tendance* actualisante dit justement qu'il s'agit là seulement d'une tendance, non d'un programme fixe.

Même si je crois que des personnes peuvent se développer de manière positive en présence de conditions thérapeutiques favorables, cela ne signifie en aucun cas que pour les thérapeutes ceci soit un chemin facile ou sans danger. Il ne peut pas l'être si nous partons du point de vue que les troubles psychiques vont toujours de pair avec des expériences relationnelles traumatisantes. C'est justement lorsque les clients prennent confiance que des symptômes «cachés» deviennent plus clairement perceptibles; ils se manifestent souvent sous forme de crises dans la thérapie, qui devraient être surmontées au sein de la relation thérapeutique.

Mais même lors de moments moins dramatiques de la thérapie, cela m'aide que de croire en la tendance actualisante. Ce sont des scènes dans lesquelles une problématique lourde a été comprise et semble susciter le

sentiment d'un «oui – c'est bien ça», mais sans «*carrying forward*»<sup>1</sup>. Dans de tels instants d'impuissance, admettre son désespoir et partager ses sentiments de découragement sans issue est plus facile à supporter avec l'espoir en la créativité de la tendance actualisante. Parfois, dans de telles situations, je bute sur mes limites thérapeutiques et je me mets à croire que je manque d'outils ou j'imagine de nouveaux parcours thérapeutiques. Ces derniers ne doivent être employés que rarement, car lors de la séance suivante, les clients semblent déjà être arrivés un peu plus loin et me montrent le chemin pour sortir du dilemme.

Ma foi en la tendance actualisante se trouve continuellement confirmée lors des thérapies, car les changements durables entraînés par la thérapie ne se réalisent jamais sous la forme dont j'imaginerais les évolutions possibles, mais fréquemment de manière surprenante et toujours très personnelle, c'est-à-dire qu'ils ne se répètent jamais. Sans une conception thérapeutique déterminée par la foi en la tendance actualisante, je ne pourrais certainement pas comprendre de telles évolutions et risquerais sans doute de les entraver.

Un client m'a ainsi épaté en évoluant de la manière suivante: au début de la thérapie, il me paraissait trop «mou», «trop peu agressif» et je m'imaginai qu'à la fin, il apparaîtrait plus «anguleux et carré». En effet, le parcours thérapeutique lui-même s'est avéré très conflictuel, mais à la fin, j'ai perçu un client qui était toujours encore mou, mais alors «aimablement mou». L'agressivité qui me semblait lui faire défaut était manifestement présente plus qu'assez dans le «trop mou» sous la forme d'un pouvoir exercé de manière dissimulée. Cette agressivité larvée a pu se manifester au cours de la thérapie, de telle sorte que le client a pu commencer à vivre ses relations de manière aimable.

Même si la notion de tendance actualisante s'avérait être un modèle qui ne soit pas soutenable du point de vue scientifique, il s'agit d'une notion bien utile. Elle aide à maintenir l'espoir et la foi en une évolution positive dans la thérapie et soutient l'ouverture envers les capacités du client à chercher et à découvrir son propre chemin d'évolution.

---

<sup>1</sup> N.d.t. : le *carrying forward* désigne notamment le processus de changement dans la théorie de Gendlin.

## Pour ou contre la théorie: déconstruire la notion de tendance actualisante

**Brian E. Levitt**

Brian Levitt, docteur en psychologie, a été formé au *Chicago Counselling and Psychotherapy Center* et au *Pre-therapy Institute* de Chicago avec Garry Prouty. Il est psychologue directeur chez *Kaplan & Levitt Psychologists* à Hamilton, Ontario, un centre de consultation en réhabilitation et en psychologie clinique. Il a développé également une pratique privée à Toronto. En 2008, il a dirigé la publication d'un ouvrage intitulé *Embracing Non-Directivity and Reflections on Human Potential* publié chez PCCS Books.

### Résumé

Pour l'auteur, la tendance actualisante est ni plus ni moins qu'une idée; un mythe. Il affirme que la rencontre humaine en contexte thérapeutique repose sur un fondement éthique et que cela prévaut sur toute notion ou définition théorique. La tendance actualisante est aussi une notion valable qui soutient une conception selon laquelle les êtres humains disposent d'une telle capacité et d'aspirations profondes, positives, qui se déploient au mieux dans le cadre de certaines formes de rencontre, notamment en psychothérapie.

*Mots-clés:* psychothérapie non-directive, relation thérapeutique, regard positif inconditionnel, liberté.

J'ai tendance à être sceptique face aux notions théoriques, en particulier lorsqu'elles s'appliquent aux hommes, que ce soit comme description de l'autre ou comme justification pour imposer une technique. En ce sens, je suis contre les théories. La grande époque des théories de la personnalité est marquée par des théories qui maintiennent le client à distance, l'objectivent et l'embrouillent, et laissent de manière consternante le psychothérapeute libre de toute responsabilité et d'examen de conscience dans sa

relation avec autrui. Dans la pratique actuelle, un bon nombre d'entre nous traînent de tels boulets dans la relation thérapeutique.

À mon avis, une théorie n'est respectueuse que si elle ne se met pas en travers du chemin de l'expérience unique d'une personne et de sa manière de se situer dans le monde. Lorsqu'une théorie vient coiffer l'autre et la rencontre avec lui, elle modifie nécessairement la capacité du psychothérapeute à considérer le client avec suffisamment de clarté.

Selon moi, le mieux, c'est que la rencontre humaine en contexte thérapeutique repose sur un fondement éthique, et non sur une définition théorique de l'Autre<sup>1</sup> ni sur un jeu de techniques établies de manière empirique et imposées au client. La théorie peut cependant se montrer sous un jour favorable lorsqu'elle se situe au service de la conscience que le psychothérapeute a de lui-même ainsi que de ses efforts pour rester sans jugement et ouvert envers tous les aspects de l'autre. Dans la reconnaissance<sup>2</sup> de l'autre, en particulier dans l'acceptation positive et dans les efforts pour ne surtout pas lui causer de dommages, il est absolument nécessaire de se fonder sur une base éthique.

La théorie rogerienne (non-directive) est une révolution importante en ce qu'elle sert de ligne directrice au psychothérapeute pour explorer ce qui l'empêche d'être tout à fait présent pour le client – concernant certains jugements ou la distance du psychothérapeute envers son soi. La théorie rogerienne est tout à fait unique dans la mesure où elle ne définit pas le client, mais rappelle au psychothérapeute d'être aussi ouvert que possible envers la manière dont le client se définit lui-même de proche en proche. Elle est également radicale dans sa supposition que c'est par le client lui-même que la guérison évolue le mieux, et que par nature, les clients en sont capables. Pour Rogers, cette supposition s'est fondée sur des observations et elle a pu être décrite dans l'optique du construct<sup>3</sup> théorique de la tendance actualisante.

Pour moi, la tendance actualisante est ni plus ni moins qu'une idée; un mythe, comme je l'ai indiqué ailleurs (Levitt, 2008), une histoire qui avance ou un construct théorique qui coïncide avec mon point de vue sur le

---

<sup>1</sup> N.d.t.: majuscule ajoutée par l'auteur.

<sup>2</sup> N.d.t.: trait d'union ajouté par l'auteur, jeu de mot impliquant la reconnaissance face à face.

<sup>3</sup> N.d.t.: construct désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté le terme à Georges 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». In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychotherapy*, Ross-on-Wye, PCCS Books.

monde et mes observations concernant les ressources incommensurables que nous avons tous en nous. Elle coïncide avec mon point de vue selon lequel même les propos les plus choquants, angoissants, heurtés ou apparemment étranges des clients sont l'expression d'une aspiration plus profonde et positive. Elle me rappelle le potentiel de guérison qui survient souvent spontanément et sans besoin de thérapie. Cette capacité d'auto-guérison peut aussi survenir dans le cadre d'une vraie rencontre (réelle) en thérapie, lorsque le thérapeute trouve la patience et la volonté de donner au client la chance d'accéder à ses vastes ressources internes pour guérir. La tendance actualisante est une notion qui soutient une conception selon laquelle les êtres humains disposent d'une telle capacité et que cette capacité est honorée et soutenue au mieux dans le cadre d'une certaine forme de rencontre.

Une telle rencontre est aussi libre que possible de jugements émis par le thérapeute. Le thérapeute s'engage dans une telle rencontre en tant qu'être humain authentique, sans masque. Si une telle rencontre trouve des conditions favorables, la tendance actualisante peut être une idée utile permettant au thérapeute de réfléchir personnellement à sa pratique. Le fait de reprendre de temps en temps cette notion peut contribuer à ce que le thérapeute se détourne de ses propres jugements, plutôt que de définir les clients à partir de ces jugements. Elle peut servir de rappel au thérapeute pour rester ouvert à la théorie du client à propos de lui-même, telle qu'elle se déploie devant eux au cours de la rencontre.

La tendance actualisante est une notion théorique qui semble indiquer ou décrire quelque chose qui est observable et réel. Reste – comme pour toute notion théorique – la question de savoir si elle est utile, sans créer de dommage, et si elle s'avère secourable. La tendance actualisante en tant que notion théorique n'est valable que si notre réflexion à son propos nous permet de ne pas nous mettre en travers du chemin du client, d'assumer la responsabilité de nos appréciations et de nous en libérer tout en restant ouverts et dans l'acceptation positive envers l'expérience du client, son orientation et son chemin de guérison.

## Références

- Levitt, B. E. (2008), The myth of the actualizing tendency: The actualizing tendency as a guiding story, in B. E. Levitt (Ed.), *Reflections on Human Potential: Bridging the person-centered approach and positive psychology*, Ross-on-Wye, PCCS Books, pp. 56-67.

## Un processus de personnalisation – au sujet d’une compréhension dialectique et dialogique de la tendance actualisante

**Peter F. Schmid**

Peter F. Schmid est enseignant universitaire, professeur en haute école. Il a introduit l’Approche centrée sur la personne en Autriche et fondé un institut de formation. Psychothérapeute, il est formateur à l’*Akademie für Beratung und Psychotherapie des Instituts für personzentrierte Studien* (Académie pour le counselling et la psychothérapie de l’Institut pour les études en Approche centrée sur la personne). Peter Schmid est coordinateur scientifique du cursus de psychothérapie centrée sur la personne de l’Université privée Sigmund Freud, à Vienne, et est *Faculty Member* de la *Saybrook Graduate School and Research Center* de San Francisco. Il a été proche de Carl Rogers dans les années 80 et a publié de nombreuses publications scientifiques en plusieurs langues. Il est cofondateur de l’association mondiale et du réseau européen pour la Psychothérapie et le Counselling Centrés sur la Personne et Expérientiels (WAPCEPC et NEAPCEPC). Peter Schmid a été lauréat du *Carl Rogers Award* de l’*American Psychological Association* (APA) en 2009.

### Résumé

L’auteur appuie son propos sur la philosophie grecque classique d’Aristote et de Thomas d’Aquin ainsi que sur la philosophie personnaliste. Selon son argumentation, le thérapeute centré sur le client se réfère aux réalités potentielles autant qu’aux réalités actuelles, manifestes de celui qu’il écoute. Si la tendance actualisante est inhérente à la personne, elle est également comprise de manière dialectique et dialogique. L’auteur inscrit son propos à l’encontre d’une mauvaise compréhension de la tendance actualisante qui aboutirait à une vision individualiste, naturellement déterministe, socialement naïve des relations humaines.

La psychothérapie centrée sur la personne, non-directive et co-créative, soutient la tendance à la personnalisation à travers la rencontre.

*Mots-clés:* psychothérapie non-directive, psychothérapie centrée sur la personne, philosophie de la rencontre, personnalisme, tendance organismique, tendance formative, cause efficiente.

Selon la conception de Rogers, la tendance actualisante se présente comme une «tendance organismique vers l'accomplissement». Cela nous fait remonter à l'enseignement d'Aristote (*energeia-dynamis*) ou à celui de Thomas d'Aquin (acte-puissance); dans cet enseignement, la pensée grecque classique pense le mouvement (motivation) et le changement (développement): l'acte (*energeia* «réalité, action, accomplissement, activité»), c'est ce qu'une chose ou une personne sont déjà devenues; la puissance (*dynamis* «possibilité, capacité, force, efficacité»), c'est ce qu'elles peuvent encore devenir<sup>1</sup>. Par conséquent, une femme est une mère potentielle. Une idée est une révolution potentielle, un client dépendant est potentiellement une personnalité autodéterminée.

Aristote se penche sur la question: comment une chose devient-elle une autre chose? Comment s'effectue le changement? Chaque changement présuppose, en tant que réalisation d'une capacité, une autre réalité réellement existante qui suscite cette réalisation. La possibilité est ainsi dirigée vers un but et sa réalisation (il s'agit en fin de compte d'une représentation téléologique, suivant laquelle le mouvement de la nature est orienté vers un but – une pensée qui se retrouve dans la tendance formative de Rogers). Thomas d'Aquin, qui a poursuivi le fil de cette pensée, a également souligné que l'être est la réalisation de possibilités, ce pour quoi la présence d'un autre est toujours indispensable.

Il y a deux choses centrales dans cette pensée: la première est qu'à côté du réel, le possible puisse aussi devenir réalité (sans être seulement une vue de l'esprit). Sa conséquence en psychothérapie est d'une clarté immédiate: si le thérapeute veut réellement répondre aux attentes du client, il doit se

<sup>1</sup> N.d.t.: ce sujet est abordé dans l'article de P. F. Schmid (2011), Une révolution (trop) tranquille? – Identité et avenir de l'Approche centrée sur la personne, *ACP Pratique et Recherche*, n° 13, pp. 5-22.

référer aux réalités potentielles autant qu'aux réalités actuelles, manifestes. En second lieu, selon la philosophie aristotélicienne et thomiste, le devenir consiste à transférer la puissance d'un autre acte vers une plénitude, c'est-à-dire un acte. Aucune puissance ne peut s'actualiser elle-même. Le passage de la puissance à l'acte suppose toujours une cause préalable qui le provoque (cause efficiente, *causa efficiens* – c'est d'ailleurs la base de tous les modèles explicatifs dans les sciences naturelles modernes). Aristote cite l'exemple de l'artiste qui crée une statue à partir d'une matière. Si l'on traduit cela pour comprendre le développement de la personne: la vie signifie la réalisation (actualisation) des potentialités données (puissance), pour laquelle un «effet» extérieur, donc via une autre personne, est indispensable. L'idée de l'Autre «nécessaire» constitue le fondement d'une compréhension de l'idée d'actualisation humaniste, pour laquelle il est donc indispensable de réfléchir à l'«influence de l'extérieur». C'est ici que se situe la racine de la signification essentielle de la rencontre (c'est-à-dire le fait d'être confronté à l'Autre) pour la compréhension du développement de la personne – aussi et justement à partir de l'aspect substantiel<sup>2</sup> de ce qu'est être une personne. Bien que la tendance actualisante constitue une tendance inhérente à la personne, il faut l'Autre, la relation (plus proche de la présence comme réalisation des conditions de base thérapeutiques), afin que cette tendance puisse être mise en œuvre et devenir active. Ou dit autrement: sans l'Autre, l'Un n'existe pas.

Rogers et quelques psychologues humanistes se situent dans le droit-fil de cette tradition, et si on les prend au sérieux, il en résulte un regard plus ample sur le processus d'actualisation. Ainsi, la disposition de la motivation humaine devient visible, de même que, dès le début, les liens intérieurs de la dimension substantielle avec la dimension relationnelle inhérente au fait d'être une personne: l'actualisation n'existe pas par elle-même, sans impulsion venant de l'extérieur. Contrairement à tout malentendu individualiste (ou même égoïste, narcissique) d'une «réalisation de soi», il faut retenir que l'idée qui sous-tend ces propos n'est pas celle d'un homme qui se réalise seul à partir de lui-même. Il s'agit bien plus de la réalisation (actualisation) des possibilités innées, mais cela ne peut se produire que si les conditions correspondantes sont données «de l'extérieur» – en clair: par une relation favorisante. (Bien avant l'apparition d'un point de vue explicitement systémique en psychothérapie, un point de vue «théorique relatif au système» l'a anticipé par une dimension relationnelle de la notion de

<sup>2</sup> N.d.t.: le terme allemand *substanziell* est traduit par substantiel.

personne selon laquelle la personne n'est pas pensable sans relation avec d'autres personnes.)

La tendance actualisante doit par conséquent être également comprise de manière dialectique et dialogique, pas seulement en tant que force intérieure de l'individu, mais également comme un construct<sup>3</sup> social, s'orientant en fonction de la relation et social, comme un axiome qui relie l'autonomie avec la dépendance réciproque (solidarité).

Rogers part ainsi du potentiel immanent en l'homme lui permettant de réaliser de manière constructive et pro-sociale les possibilités qui lui sont données, et d'une tendance proactive permettant de conserver et de développer l'organisme de manière à ce qu'il fonctionne de façon optimale, dans les conditions respectives présentes. Cela ne doit pas être compris (à tort) dans un sens moral. Cela ne signifie pas que les hommes sont simplement «bons»; ils ont aussi le potentiel de se développer de manière asociale et destructrice, lorsqu'ils ne disposent pas du climat relationnel favorable nécessaire: une tendance constructive et pro-sociale ne doit pas nécessairement produire un tel résultat; des influences nuisibles venant de l'extérieur peuvent l'empêcher ou le faire évoluer dans une autre direction.

Il faut juste préciser ici qu'une telle conception n'a pas grand-chose à voir avec les métaphores de pommes de terre et d'oursins; il faut comprendre la tendance actualisante de l'homme à partir du *specificum humanum*<sup>4</sup>, et par conséquent parler d'une *tendance à la personnalisation*. Une étude approfondie de la particularité du processus d'actualisation chez l'homme aboutit inévitablement à la créativité comme le propre du processus d'actualisation, et à sa sœur jumelle, la spontanéité.

En conséquence, la psychothérapie centrée sur la personne favorise la personnalisation à travers la rencontre et, par là, elle est en principe non-directive et co-créative. En présence de conditions relationnelles appropriées, les personnes tendent à utiliser les possibilités de leur vie dans une créativité constructive, c'est-à-dire à actualiser leur manière d'être en tant que personne. Par contre, celui qui est occupé à trouver une solution pour autrui l'a déjà réduit à un problème. La même chose vaut pour ceux qui se

<sup>3</sup> N.d.t.: construct désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté le terme à Georges 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». In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychotherapy*, Ross-on-Wye, PCCS Books.

<sup>4</sup> N.d.t.: en latin dans le texte: ce qui est spécifique à l'humain.

préoccupent de «méthodes ou techniques appropriées». Le point de mire en thérapie consiste bien plus à favoriser le potentiel créatif et, en ce sens, à «devenir ce qu'on peut être – en le devenant avec d'autres».

La nature dialectique du processus d'actualisation nécessite donc aussi de poursuivre le développement de l'Approche centrée sur la personne en tant qu'approche sociale et politique.

## L'alpha et l'oméga: l'actualisation englobe-t-elle aussi la mort ?

**Keith Tudor**

Keith Tudor, PhD, est professeur associé et directeur de programme au Département de Psychothérapie de l'Université de Technologie d'Auckland, Nouvelle-Zélande. Il est également psychothérapeute (*United Kingdom Council for Psychotherapy*) et formateur en analyse transactionnelle. Auteur de plus de 200 publications, il est membre du comité éditorial de la revue *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*.

### Résumé

L'auteur indique que le fait de se référer à la tendance actualisante comme un substantif nous éloigne de la compréhension de ce qu'elle signifie plus littéralement: une tendance organismique à s'actualiser. Sur le plan social et motivationnel, il s'interroge sur les caractéristiques inhérentes à cette tendance à la conservation, au développement et à la reproduction. Questionnant cet aspect de reproduction ainsi que celui de la mort, il pose la tendance actualisante comme processus permanent en relation avec l'environnement.

*Mots-clés:* Approche centrée sur la personne, tendance à s'actualiser, motivation, reproduction, créativité, suicide, mort.

Les psychologues et thérapeutes centrés sur la personne – tels que Rogers – ont une propension à se référer à la tendance actualisante. Lorsque l'on considère cette notion comme un substantif auquel on se référerait, on objective et chosifie une notion qui – c'est ce que je pense, et Worrall pense de même – devrait plutôt être exprimée sous une forme verbale. Par exemple: l'organisme tend à s'actualiser (voir Tudor & Worrall, 2006; Tudor, 2008). Cela a l'avantage de prendre en considération la dimension processuelle de cette notion; un processus inhérent, orienté, qui représente une réalité tant biologique que sociale – au même titre qu'une théorie homogène de la motivation. L'expression «l'organisme humain tend à s'actualiser» correspond en outre à la logique employée par Rogers et à un procédé exempt de dogmatisme pour développer et éprouver des théories, comme l'exige précisément l'Approche centrée sur la personne.

Dans cette brève contribution, j'examine un autre aspect ou certains aspects de cette théorie homogène de la motivation, suscitée par une nouvelle lecture de la publication de Rogers (1963) sur «La tendance actualisante par rapport aux 'motifs' et à la conscience»<sup>1</sup>. Rogers s'y réfère à l'organisme en ce qu'il se conserve, se développe et se reproduit. Il renvoie à une publication antérieure (1959) dans laquelle il s'était exprimé au sujet de la tendance actualisante, qui «contient un développement vers la différenciation des organes et des fonctions; elle implique aussi une extension et une intensification par la reproduction.»<sup>2</sup>. Ces travaux font ressortir trois propriétés de cette tendance (ou du fait que l'organisme tend à s'actualiser), c'est-à-dire: 1) se conserver; 2) se développer, s'accroître et s'épanouir; et 3) se reproduire.

De vastes pans de la littérature concernant la tendance actualisante à l'intérieur et en dehors de l'Approche centrée sur la personne se sont consacrés aux deux premières propriétés (surtout la deuxième) et n'ont guère sinon pas du tout appréhendé la troisième propriété ou particularité, c'est-à-dire celle de l'autoreproduction. Cela pourrait tenir au fait qu'après 1963, Rogers n'ait plus fait référence à cet aspect de la vie dans l'organisme. L'expression «reproduire» était sans doute – et est toujours – associée à une signification génétique, biologique et probablement hétérosexuelle trop prononcée pour pouvoir être intégrée dans les écrits. Mais selon moi, cet aspect mérite d'être pris en compte pour les deux raisons suivantes:

<sup>1</sup> N.d.t.: voir en français Rogers, C. R. (1963/2009). La tendance actualisante par rapport aux «motifs» et à la conscience. *ACP Pratique et recherche*, n° 13, pp. 65-89.

<sup>2</sup> N.d.t.: Rogers, 1959, p. 196.

1. Il pourrait être considéré comme signifiant une direction ou un *trend*<sup>3</sup> (Angyal, 1941) qui irait au-delà d'objectifs individuels ou individualistes et exprimerait un sentiment d'appartenance ainsi que le souhait d'apporter une contribution à l'humanité.
2. Il pourrait être compris comme un sens élargi de la «reproduction», de manière similaire à la notion de générativité d'Erikson (1968). En d'autres mots: en tant que re-production de l'organisme via la créativité comme via la pro-créativité sous forme d'art, de bâtiments – et naturellement d'articles! Il est intéressant de constater qu'Erikson a désigné la crise psychosociale survenant à un certain stade ou à une certaine phase de la vie comme «générativité vs. stagnation» – bien que du point de vue de l'Approche centrée sur la personne, l'organisme soit toujours en mouvement, donc ne stagne jamais. Comme le formule Patterson (1964/2000)<sup>4</sup>: «Il n'y a pas quelque chose comme un manque ou une absence de motivation. Être en vie signifie être motivé; être non motivé est équivalent à être mort. Nous ne pouvons donc pas affirmer qu'un client est non motivé.»

Lorsque j'ai pensé ces trois propriétés – en partie comme le résultat de la vingtaine d'années durant lesquelles j'ai enseigné cet aspect de la théorie de l'Approche centrée sur la personne – j'ai commencé à me demander si le processus qui tend à actualiser comprend la mort. La mort est-elle un quatrième aspect du processus tendant à actualiser, ou bien la mort de l'organisme est une interruption, et par là la «mort» de l'actualisation? Freud (1924)<sup>5</sup> concède: «L'individu tout entier, lui aussi, est bien, dès sa naissance, destiné à mourir.» Que nous considérions ceci comme prédéterminé ou non, quoi que nous pensions au sujet de ces questions, cela a de profondes répercussions morales, éthiques et cliniques. Si nous considérons la mort comme un aspect du processus qui tend à actualiser, alors nous pourrions aider nos clients qui sont en train de mourir et même, éventuellement, les aider à se suicider. Si nous pensons que la mort est une anti-actualisation, nous encouragerons les hommes, comme le poète Dylan Thomas (1952/2003) l'a fait, «à lutter, à se mettre en rage contre la mort de la lumière». Dans un de ses rares écrits sur la question, *The actualization of the existential self in human dying*, Prouty (2008) écrit au sujet de

<sup>3</sup> N.d.t.: tendance; en anglais dans le texte.

<sup>4</sup> N.d.t.: Patterson, 1964/2000, p. 16.

<sup>5</sup> N.d.t.: Freud, 1924, p. 270.

son ami et collègue Eugene Southwell, alors atteint d'une maladie mortelle, et fait part de sa réflexion au sujet du courage de Southwell et de son amour pour les autres. Dans ses considérations théoriques à ce propos, Prouty mélange cependant tendance actualisante et actualisation de soi ; il se réfère à l'«actualisation de soi»<sup>6</sup> «à la vue de la mort»<sup>7</sup> dans un passage émouvant au sujet du courage comme étant une expression de l'actualisation. Il ne traite pas de la question de savoir si la mort elle-même, contrairement au processus de la mort, est un aspect du fait de s'actualiser.

Lorsque j'ai présenté cette idée dans un atelier, un participant a réfléchi au sujet de l'autre extrême du cycle de vie et s'est demandé si l'organisme a une tendance – ou un penchant – à devenir apparent<sup>8</sup>. Alors que je trouve intéressant de spéculer sur la question de savoir si l'organisme potentiel a tendance à s'immerger dans la vie, je penche pour l'idée selon laquelle cette tendance est contenue dans les qualités propres de l'autodéveloppement, de l'épanouissement et du développement. Cela coïncide avec la notion de soi émergeant de Stern (1985), une émergence qui perdure tout au long de la vie.

L'alpha et l'oméga renvoient au début et à la fin des choses. L'assertion selon laquelle l'organisme aspire à (s')actualiser constitue un défi au vu de tels points de repère ; il favorise une conception de l'organisme humain selon laquelle celui-ci se situe dans un processus permanent en relation avec son environnement.

## Références

- Angyal, A. (1941). *Foundations for a science of personality*. New York. Commonwealth Fund.
- Erikson, E. (1968). *Identify, youth, and crisis*. New York. W. W. Norton.
- Freud, S. (1924). The passing of the Oedipus complex. In *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, vol. 19, pp. 3-66. London. Hogarth Press.
- Patterson, C. H. (2000). A unitary theory of motivation and its counselling implications. In C. H. Patterson. *Understanding psychotherapy: Fifty years of client-centred theory and practice*, pp. 10-21. Ross-on-Wye. PCCS Books. (Édition originale 1964.)

<sup>6</sup> N.d.t. : Prouty, 2008, p. 226.

<sup>7</sup> N.d.t. : souligné par K. Tudor.

<sup>8</sup> D. Dumitru, communication personnelle du 4 mars 2009.

- Prouty, G. (2008). The actualization of the existential self in human dying. In B. E. Levitt (Ed.) *Reflections on Human Potential: Bridging the person-centered approach and positive psychology*, pp. 223-226. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In E. Koch (Ed.) *Psychology: A study of science*, vol. 3, pp. 181-256. New York. McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to 'motives' and to consciousness. In M. R. Jones (Ed.) *Nebraska symposium on motivation*, pp. 1-24. Lincoln, NE. University of Nebraska Press.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York. Basic Books.
- Thomas, D. (2003). Do not gentle into that good night. In *The collected works of Dylan Thomas 1934-1953*. London. Phoenix. (Édition originale 1952.)
- Tudor, K. (2008). Verbal being: From being human to human being. In B. E. Levitt (Ed.) *Reflections on Human Potential: Bridging the person-centered approach and positive psychology*, pp. 68-83. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Tudor, K. & Worrall, M. (2006). *Person-centred therapy: A clinical philosophy*. London. Routledge.