

«All you need is love»? La psychothérapie guérit-elle par l'amour?

Peter F. Schmid

Traduction : Baptiste Alleaume

Professeur dans plusieurs universités, dont l'université Sigmund Freud de Vienne, Peter Schmid a été un collaborateur de Carl Rogers dans les années 1980. Il est un fondateur de la formation centrée sur la personne en Autriche, co-fondateur des associations mondiale et européenne WAPCEPC et PCE Europe, ainsi que des revues *PERSON* et *PCEP*. Il est auteur et co-éditeur de nombreuses publications, psychothérapeute de groupe en pratique privée et auteur dramatique. Il a reçu le prix Carl Rogers 2009 de l'*American Psychological Association* «pour sa contribution exceptionnelle à la théorie et à la pratique de la psychologie humaniste».

Résumé

L'amour est «partout». Rien ne nous meut ni ne nous occupe autant que l'amour dans ses multiples significations. S'efforcer de comprendre ce que signifie exactement l'amour dans nos relations interpersonnelles, dans notre activité professionnelle, dans la vie privée, l'art, la philosophie et l'éthique, dans la foi etc., tout cela remplit des livres, des vies, l'histoire. Il semblerait qu'il s'agisse d'un effort sans limite pour comprendre sa signification existentielle, sa force, son plaisir, ses menaces.

Nombreux sont les théoriciens d'orientation humaniste et existentielle qui considèrent l'amour comme l'élément de guérison ou de qualité de la psychothérapie. D'autres s'opposent et mettent en garde contre l'utilisation de ce mot ambigu pour décrire une relation qui devrait être aussi clairement définie que possible et préfèrent donc une terminologie universitaire. Mais la question va

bien au-delà de la terminologie et touche à la nature d'une psychothérapie par la relation.

L'amour joue-t-il un rôle dans la psychothérapie ? Et si c'est le cas, quel genre d'amour ? Et comment cela « fonctionne-t-il » ? Est-il adéquat d'aimer un client ? Est-ce bien l'amour qui guérit en thérapie ? L'amour est-il au cœur de ce qu'est la thérapie, la facilitation, la « guérison » ? Ou bien s'agit-il simplement d'une façon naïve, superficielle voire nuisible de comprendre l'amour comme agent thérapeutique ?

Comment l'amour (thérapeutique) est-il lié au comportement prosocial, à l'altruisme, à l'altérité, à l'intégrité, à la présence, à l'empathie, au regard positif inconditionnel, aux soins, à la réciprocité, au dialogue, au devenir ensemble, à la conscience du corps, à la séduction sexuelle, etc.

J'essaierai de donner une analyse approfondie de la question et une description de ma position personnelle sur le rôle que l'amour joue dans la psychothérapie, celle qui est centrée sur la personne en particulier. Ce texte est une version révisée des présentations faites au Symposium européen *PCE Symposium Lausanne 2016* et à la Conférence mondiale *PCE 2016* à New York.

Mots-clés: relation thérapeutique, amour, soin relationnel.

Introduction – « Love is all you need » ?

Il y a de nombreuses années, un éminent psychanalyste viennois m'a riposté avec cynisme lors d'une discussion théorique : « Est-ce que cela signifie que vous croyez en la thérapie par l'amour ? ». Il aurait très bien pu dire : « Es-tu vraiment si naïf ? ».

Cette question me revient à l'esprit depuis lors. Et – comme le prouvent la littérature et mon expérience de superviseur – les psychothérapeutes en exercice et les chercheurs en psychothérapie se posent la même question ou une question proche. Est-ce l'amour qui apporte le changement ? Est-ce l'amour qui aide les clients à grandir et à prendre leur vie en main ? Ou alors qu'est-ce qui aide d'autre ? Quel est l'agent thérapeutique à l'œuvre dans ce que nous faisons ?

Et si nous avons finalement convenu que c'est l'amour que nos clients attendent de nous, qu'est-ce que cela signifierait ? Si nous parlons d'amour, qu'entendons-nous par ce mot avec tant de significations ? Aimons-nous

nos clients ? Est-il professionnel d'aimer ? Peut-on apprendre à donner de l'amour ? L'amour peut-il être objet d'entraînement, de formation ?

Et du point de vue du client : les problèmes d'amour semblent être de loin la raison la plus fréquente de consulter un thérapeute. Les clients consultent-ils un thérapeute parce qu'ils recherchent de l'amour ? Veulent-ils être aimés de la personne qu'ils consultent ? Ou veulent-ils qu'on leur dise : « tu es digne d'être aimé » ? Tout l'enjeu de la déception dans la relation thérapeutique est lié à cette question.

Compte tenu de l'espace limité, je me concentrerai sur quelques questions fondamentales.

Tout d'abord, je voudrais donner un bref aperçu de l'ampleur des phénomènes et des significations de ce que nous appelons l'amour et toucher ainsi les fondements philosophiques et même un peu théologiques de l'étymologie, de l'anthropologie et de l'éthique de l'amour – et montrer comment ils sont reliés à notre image de l'être humain.

Ce faisant, j'essaierai d'examiner soigneusement dans quelle mesure les différentes facettes ou manières d'aimer résonnent avec l'attitude, la relation thérapeutique et avec la théorie thérapeutique d'un point de vue dialogique-anthropologique, essayant ainsi de saisir l'essence de ce que l'on entend par amour d'un point de vue axé sur la personne.

Enfin, je nommerai quelques conséquences pour notre compréhension de l'entreprise qui nous occupe lorsque nous rencontrons des clients – concernant la nature et la pratique de la psychothérapie centrée sur la personne.

Dans l'ensemble, je vais procéder de la manière la plus phénoménologique possible.

Qu'est-ce que l'amour signifie ? Une étude phénoménologique « All you need is love » chantent les Beatles (Lennon, 1967). Mais qu'entend-on par amour ?

Étymologiquement, le vocable anglais *love*, allemand *Liebe* et ceux d'autres langues indo-germaniques dérivent de la racine *leubh-, qui signifie « apprécier, soigner, désirer, aimer » (se rapporter au latin *libere* « attirer, plaire à, être attiré par » et *libido* « désir »). Dans la gamme de la langue germanique, à cette racine appartiennent également des mots comme *loben* (« louer » ; cf. applaudir), *erlauben* (« permettre ») et *glauben* (« croire »), où ce dernier montre la relation entre l'amour et la croyance (Duden, 1963 ; Hoad, 1986).

Chacun a ses propres idées sur l'amour, son concept d'amour individuel, une conception qui n'est souvent pas reflétée, et très probablement pas systématiquement reflétée. L'amour romantique est généralement le premier

qui vient à l'esprit. Les religieux peuvent penser à l'amour de Dieu, à l'amour fraternel, à la charité. Il y a « faire l'amour » comme euphémisme pour « avoir des rapports sexuels » (d'ailleurs attesté seulement vers 1950). Il y a une grande variété allant du respect à la luxure, de la proximité intime à la joie en passant par le désir intellectuel. L'amour est à la fois un phénomène très courant, un phénomène multiforme et très personnel.

On pourrait penser que c'est un sujet qui devrait être laissé aux poètes et aux artistes de toutes sortes. Il est difficile d'en aborder le sens d'une manière académique et d'en saisir l'essence existentielle profonde. Cependant, nous pouvons essayer de décrire ce que nous voulons dire et d'en donner des exemples.

Quelques faits de base

On peut aimer une personne, quelque chose que l'on fait ou que l'on expérimente (jouer aux échecs, cuisiner ou être caressé), on peut aimer une autre créature (un chien, une fleur), une chose (une voiture, une tenue, de l'argent) ou une idée (la liberté, la vérité, sa maison, son pays, le monde, la connectivité universelle).

Fondamentalement, au niveau des personnes, on peut faire la distinction entre (Haeffner, 1997) :

- l'amour parental (et l'amour de l'enfant envers les parents) ;
- l'amour en partenariat (de sexe différent ou de même sexe) ;
- l'amitié (un amour qui a besoin d'une certaine forme d'égalité ou qui la crée) ;
- l'amour-propre (à ne pas confondre avec l'égoïsme, une forme dégénérée d'amour-propre)

Nous pensons que l'amour peut être fort, il vient sur nous, il peut être soudain, nous ne le fabriquons pas, il nous attire. L'amour occupe nos pensées et nos sentiments. L'amour fait de nous des imbéciles. Nous faisons des choses que nous n'aurions jamais pensé faire. L'amour peut drastiquement changer notre perception. L'amour peut aussi nous faire penser au sens de notre vie, à la façon dont nous voulons la vivre, à l'endroit où nous voulons aller – ou il peut nous faire oublier de penser à l'avenir et simplement prendre le moment présent en espérant qu'il dure éternellement. L'amour négligé peut immédiatement se transformer en haine, qui peut être aussi forte que l'amour l'était avant. L'amour peut aussi se produire silencieusement, en commençant par un peu plus d'intérêt pour quelque chose ou quelqu'un que d'habitude, avec de la sympathie (*amor benevolentiae*, un

précurseur de l'amour, caractérisé par la bienveillance, la bénignité, l'amitié – ou, au contraire, par une aversion ou une réticence inconnue et donc notable, avant qu'il ne montre son vrai visage et que nous commençons à aimer ce que nous n'avions pas aimé au premier regard.

Il y a des antécédents, des émotions et des attitudes liées à l'amour. Il y a l'amour initial et l'amour dit mûr (on pourrait aussi dire le véritable amour). Et il y a de nombreuses émotions et attitudes liées à l'amour.

Une forme bien connue d'amour initial est de *tomber amoureux*: un examen plus attentif de ce phénomène révèle facilement que tomber amoureux ne concerne pas l'Autre réaliste mais plutôt une partie de soi-même. Si tomber amoureux est réciproque, les deux «s'aiment» massivement d'une manière que vous n'aimez normalement que vous-même. L'amour (supposé ou factuel) requis de l'autre permet (temporairement) d'abandonner son amour-propre – un jeu risqué, soit dit en passant: si l'amour requis se termine brusquement, une catastrophe narcissique est imminente. L'état amoureux, l'amour volatil, l'amour fugitif peuvent être considérés comme un processus de désir d'amour durable et sérieux. Cependant, si une personne reste coincée dans cette étape d'attraction, cela peut être considéré comme un processus figé où la personne ne veut pas être exposée à la vérité de l'Autre, à une vision réaliste. Attendre que l'état d' enamoragement ou d'amour dure toute la vie est un signe d'immaturité et aussi une forme sévère de cruauté envers l'autre personne, parce que vous voulez qu'elle soit l'image que vous avez d'elle et non pas elle-même (Pechriggl, 2009; Schmid, 2013a).

L'*indifférence*, le *désintéret* est le contraire de l'amour. Un manque d'amour signifie isolement et par conséquent finalement la mort. La *haine* peut être comprise comme un amour tordu; c'est le contraire de l'*amour passionnel* (cupido). (Le mot passion vient du verbe grec πασχω [pascho] qui signifie souffrir. Il dénote un sentiment très fort au sujet d'une personne ou d'une chose, une émotion intense, un enthousiasme ou un désir irrésistible, ce qui peut être le cas avec l'amour et la haine.)

Dans tous les cas, l'amour implique l'affection, l'attachement à quelque chose ou à quelqu'un, l'amour est une relation émotionnelle intense (Meyer, 1986). Une autre caractéristique de l'amour est que – au moins intentionnellement – sa valeur est perçue au-delà de la catégorie des buts et des moyens, par exemple dans l'existence même de l'être aimé («il est bon que tu sois [existes]», Fromm, 1956) ou dans l'acte d'aimer lui-même. Cela signifie que l'amour n'est pas seulement à attribuer au sujet ou à son contraire, mais qu'il a une place propre entre l'être aimant et l'être aimé, dans leur imagination ou leur expérience. Et cet «entre», pour reprendre le terme de Buber

(1953), a un impact, développe les personnes impliquées, change leur existence – prouvant que l'amour peut être très fort.

Religions et Théologies

Différentes religions traitent différemment l'amour dans son double aspect – sensuel et global, holistique.

Les *religions polythéistes* (par exemple les religions de l'Orient ancien, des Grecs, des Romains, des Germains) avaient des dieux ou des déesses spécifiques qui imitaient l'amour (par exemple Éros, Aphrodite, Vénus, Ishtar).

Dans l'*hindouisme*, l'amour de Dieu en tant que dévotion (Bhakti) désigne le chemin de la rédemption.

Dans le *bouddhisme*, la bonté universelle (Metta, la bonté amoureuse universelle) et la compassion universelle (Karuna) sont les moyens de surmonter la souffrance.

Les *religions monothéistes* considèrent l'amour comme faisant partie de leur image de Dieu. Juifs, chrétiens, musulmans aiment Dieu et se sentent aimés par Dieu.

La Bible déclare explicitement que « Dieu est amour » (Jean 4:8,16; 1 Jean 3-5). Pour les chrétiens, Jésus était *le* prophète de l'amour, l'incarnation même de l'amour de Dieu. Selon le double commandement judéo-chrétien, l'amour de Dieu, l'amour du prochain et l'amour de soi ne font qu'un (Matthieu 22:37-40). Ainsi, l'amour est classé en tête de l'éthique chrétienne avec l'amour de ses ennemis comme conséquence suprême (Matthieu 5:43-45a). En plus de la foi et de l'espérance, l'amour est considéré comme la plus grande des trois « vertus théologiques » (1 Corinthiens 13:12).

La conception théologique d'un Dieu tri-nitaire, la trinité, est basée sur l'idée que Dieu en lui-même est une communauté dont la caractéristique est l'amour mutuel; l'Esprit Saint est compris comme l'amour de Dieu dans les humains (Schmid, 1998a).

Dans de nombreuses parties de la Bible, agapè et éros (voir ci-dessous) sont beaucoup plus liés que dans les textes théologiques ultérieurs sous l'influence de tendances somatophobes. À la différence de la pensée juive, dans la Bible, l'impact du manichéisme a permis aux Pères de l'Église d'opposer l'éros sensuel à la notion chrétienne d'amour.

Philosophies

Traditionnellement, les différentes dimensions de l'amour portent le nom de quatre mots en grecs anciens, faisant référence à ce que nous appelons amour (cf. Lewis, 1960):

Éros (Ἔρως, en latin *amor, amor complacentiae*), signifiant à l'origine le désir passionné du bien, du vrai et du beau, puis de l'amour intime, se caractérise par la recherche d'une complémentarité avec ses propres limites et finitude.

Storgê (στοργή, en latin *affectus*) désigne l'amour familial comme une affection naturelle, un lien naturel tel que l'amour des parents envers leurs enfants et réciproquement. L'amour storgê, assez proche de la *philia*, peut aussi s'appliquer pour décrire l'amour entre amis exceptionnels (ou partenaires dans le mariage), et le désir qu'ils prennent soin avec compassion les uns des autres.

Philia (φιλία, en latin *amor amicitiae*) se traduit souvent par amitié, caractérisée par la compassion et la sympathie. Mais plus que cela, il caractérise une réalisation commune de la communauté.

Agapè (ἀγάπη, en latin *caritas, amor benevolentiae, dilectio*) désigne la charité, l'amour fraternel. L'amour du prochain est une manière d'aimer, où la caractérisation dominante n'est pas le désir mais la confirmation de l'autre comme l'Autre, tel qu'il est.

D'autres termes incluent :

Sexus (σέξ, en latin *amor concupiscentiae*), qui désigne le désir sensuel et voluptueux (la luxure) et ensuite la manière de se mettre en relation,

Et *Philantia* (φιλαυτία), l'amour de soi – soit narcissique, soit valorisant le concept de soi, devenant ainsi capable de donner plus d'amour aux autres. C'est bien connu en psychologie aujourd'hui, mais on peut déjà le trouver comme une affirmation centrale dans la Bible (qui ne dit pas : « aimez l'autre à votre place ou plus que vous-même », mais : « faites mûrir l'amour de soi, égalant l'amour à l'Autre, étant même une mesure d'amour à Dieu »). Aristote a exprimé une idée semblable plus tôt dans les mots : « tous les sentiments amicaux pour les autres sont le prolongement des sentiments d'un homme pour lui-même » (Aristote, 1999). (Pour d'autres distinctions, voir aussi le Marburger Einstellungs-Inventar der Liebesstile – MEIL: Bierhoff & al., 1993.)

Psychologies

Les concepts psychologiques modernes sur l'amour sont souvent basés sur des concepts anciens. C'est le cas de la théorie d'Éros de Sigmund Freud (1920, voir ci-dessous), du travail d'Erich Fromm (1956) sur l'art d'aimer et, d'une certaine manière, de la théorie d'Abraham Maslow (1954) de la hiérar-

chie des besoins, qui place la réalisation de soi au sommet. Il soutient que ceux qui sont parvenus à la réalisation de soi sont capables d'amour. Robert J. Sternberg (1986) a développé la théorie triangulaire de l'amour dans le contexte des relations interpersonnelles avec les composantes d'intimité, de passion et d'engagement. Selon Sternberg, l'interaction et la force relative de ces composantes résultent de différentes formes ou styles d'amour. Plus le modèle d'une personne contient suffisamment de tous les éléments et plus il est égal au modèle du partenaire, plus vous êtes heureux, d'après Sternberg.

Plusieurs formes d'amour – un seul amour ?

Pour la psychothérapie, il peut être enrichissant de comparer la compréhension de l'amour dans différentes cultures et époques. Je vais me concentrer sur les quatre types les plus importants de la compréhension occidentale et examiner s'ils ont quelque chose à voir avec l'effort psychothérapeutique et la relation thérapeutique et si nous pourrions tirer quelque chose de leur compréhension pour notre propre compréhension et pratique de la thérapie.

Éros

Éros, dieu grec de l'amour (en latin, *Amor* ou *Cupidus*), est l'une des divinités les plus anciennes selon la *Théogonie* d'Hésiode (2002). Plus tard, Parménide (vers 400 av. J.-C.), l'un des philosophes présocratiques, fit même d'Éros le premier de tous les dieux à voir le jour (Kraus, 2013).

En tant qu'allégorie de l'amitié et de l'amour entre les jeunes et les hommes, Éros était adoré avec son frère Antéros, le dieu de l'amour récalcitrant (renversé ou opposé) qui, en punisseur de ceux qui repoussent l'amour, était le vengeur de l'amour non partagé.

Dans le monde classique, l'amour érotique comme l'amour passionnel faisait généralement appel à une sorte de folie : la théia mania (folie divine, folie des dieux).

Aristophane (vers 400 av. J.-C.) a ce texte poétique sur l'origine de l'amour :

Au début, il n'y avait que le Chaos, la Nuit (Nyx), les Ténèbres (Erebos), et l'Abîme (Tartaros). La Terre, l'Air et le Ciel n'existaient pas. D'abord, la Nuit noire ailée a pondu un œuf sans germe au sein des profondeurs infinies des ténèbres, et de là, après la révolution des longs âges, surgit l'Amour gracieux (Éros) aux ailes dorées scintillantes,

rapide comme les tourbillons de la tempête. Il s'accoupla dans l'abîme profond avec le sombre Chaos, ailé comme lui, et ainsi éclosa notre race, qui fut la première à voir la lumière (Donner, 1861).

Le premier philosophe à traiter en profondeur la figure d'Éros fut Platon dans son célèbre dialogue *Le Banquet* (Boll & Buchwald, 1989). Il a développé un concept idéaliste de l'éros, qui s'est avéré très influent dans les temps modernes. Décrivant la nature de l'éros, Platon affirme qu'il est le résultat du grand amour pour une autre personne. L'amant, inspiré par la beauté, est rempli d'amour divin et «remplit l'âme de l'être aimé d'amour en retour». En conséquence, l'être aimé tombe amoureux de l'amant, bien que l'amour ne soit parlé que dans des termes d'amitié. Ils ressentent de la douleur quand les deux sont séparés, et du soulagement quand ils sont ensemble. Plus tard, Platon affina sa propre définition: bien que l'éros soit d'abord ressenti pour une personne, avec la contemplation, il devient une appréciation de la beauté à l'intérieur de cette personne, ou même une appréciation de la beauté elle-même. Les amants et les philosophes sont tous inspirés à rechercher la vérité par l'intermédiaire de l'éros.

Paradoxalement, pour Platon, l'objet de l'éros n'a pas besoin d'être physiquement attirant ou beau (d'où l'utilisation actuelle du mot platonique pour signifier «sans attraction physique»). C'est parce que l'objet de l'éros est la beauté, et la plus grande beauté est éternelle, alors que la beauté physique n'est en aucun cas éternelle. Cependant, si l'amant prend possession de la beauté intérieure (c'est-à-dire de l'idéal) de l'être aimé, son besoin de bonheur sera comblé, car le bonheur est l'expérience de savoir que l'on participe à l'idéal.

Ainsi, l'éros signifiait aimer le bien et le beau. Ses principales caractéristiques sont l'aspiration et le désir permanents. Même quand l'éros semble donner, c'est toujours un désir de posséder. Ainsi, pour Platon, l'éros reste toujours un amour égocentrique: il tend à conquérir et à posséder l'objet qui représente une valeur pour un humain. Aimer le bien signifie vouloir le posséder pour toujours. L'amour est donc toujours un désir d'immortalité. (Pour la relation d'amour et de mort, *la rivale de l'amour*, voir Schmid, 2015a.)

De nos jours, la notion d'éros est toujours liée au désir et à la jouissance sensuelle, génitale, au plaisir passionné, aphrodisiaque, au plaisir sexuel. (Il va sans dire que le sexe pratiqué n'a pas sa place dans la psychothérapie, car il n'y a pas de sexe sans intérêt.)

QU'EST-CE QU'ÉROS APORTE À LA PSYCHOTHÉRAPIE?

Le spécialiste en psychothérapie qui a pensé le plus radicalement le lien de l'éros à toute relation était sans aucun doute Sigmund Freud. Sa métapsychologie se réfère à la vision platonicienne de l'éros, telle qu'exprimée dans *Le Banquet*, ainsi qu'à Schopenhauer. Dans son article *Résistances à la psychanalyse*, Freud (1925) confronte ses adversaires pour avoir ignoré de si grands précurseurs et pour avoir entaché toute sa théorie d'Éros d'une teinte pansexuelle en mélangeant l'éros avec le sexe en relation avec l'activité génitale primaire. En psychologie freudienne, Éros, à ne pas confondre avec la libido (qui est l'énergie «derrière»), n'est pas exclusivement la pulsion sexuelle, mais notre force vitale, la volonté de vivre. C'est le désir de créer la vie. Éros favorise la productivité et la construction. Dans les premiers écrits psychanalytiques, les instincts de l'Éros étaient contrariés par les forces de l'Ego. Mais dans la théorie ultérieure, Éros s'oppose à l'instinct de mort destructeur de Thanatos, la pulsion de mort. Ainsi, pour Freud, Éros, c'est le moteur de tout ce qui favorise, construit, développe la vie. Cependant, il faut remarquer que Platon voit d'abord Éros comme une énergie spirituelle qui «tombe» vers le bas, alors que chez Freud Éros est une énergie physique qui est «sublimée» vers le haut.

Herman Nohl, un pédagogue social allemand, a inventé l'expression «éros pédagogique», en référence à Platon et Wilhelm Dilthey, pour décrire l'attitude désintéressée et altruiste de base encourageant le développement personnel des adolescents (Nohl & Pallat, 1988). Ce concept est basé sur l'expérience et se retrouve plus tard dans les œuvres de Gendlin et Rogers.

Contrairement à la vision de Freud sur l'être humain, pour une conception où il n'y a qu'un seul moteur dans la vie, à savoir la tendance à l'actualisation, la vie n'est pas le résultat de différentes motivations conflictuelles, d'une «guerre» entre opposés, mais le résultat du développement d'une force. Celle-ci peut être divisée lorsque la tendance à la réalisation de soi diffère des valeurs organiques par suite de l'introjection de conditions de valeurs (Carl Rogers). Il en résulte une incongruité entre soi et l'organisme qui, dans les cas graves, conduit à ce qu'on appelle la psychopathologie. Selon ce point de vue sur l'être humain, le moyen de surmonter de telles incongruités est le regard positif inconditionnel, qui réduit les défenses qui, en raison de l'anxiété face aux changements, entravent le travail de la tendance à l'actualisation. Dans une relation d'acceptation et de reconnaissance, l'anxiété peut être réduite et une vision plus réaliste peut se développer plus facilement. La psychothérapie est l'un des moyens d'y parvenir. Un autre est une relation amoureuse, qu'il s'agisse d'une amitié ou d'un partenariat.

Ce parallèle entre le regard positif inconditionnel et l'amour de type éros soulève la question de savoir s'il s'agit du même type d'amour que dans l'amour des partenaires.

Storgê

Le terme storgê est utilisé pour caractériser l'amour familial, l'affection naturelle, l'amour, surtout des parents et des enfants. C'est l'empathie commune et naturelle, comme celle que ressentent les parents pour leurs enfants. Storgê est une force de grande envergure, qui peut s'appliquer entre des membres de la famille, des amis, des propriétaires envers leurs animaux de compagnie, des compagnons ou des collègues ; elle peut aussi se fondre avec d'autres types d'amour comme l'amour passionné ou l'amitié. Ainsi, storgê peut aussi être utilisé comme un terme général pour décrire l'amour entre des amis exceptionnels et le désir qu'ils ont de prendre soin les uns des autres avec compassion. Storgê peut être l'amour entre des couples mariés, qui sont engagés et qui ont l'intention d'avoir une longue relation ensemble.

Une autre interprétation de storgê renvoie à une relation sexuelle entre deux personnes qui naît peu à peu d'une amitié – ces amoureux ne peuvent parfois pas identifier le moment où cette amitié se transforme en amour. Ces amants sont d'abord des amis, et l'amitié et la storgê peuvent durer même au-delà de la rupture de la relation sexuelle. Ils veulent que leurs proches soient aussi leurs meilleurs amis. Les amoureux de ce type accordent beaucoup d'importance à l'engagement et trouvent que leur motivation pour éviter de commettre l'infidélité est de préserver la confiance entre les deux partenaires.

Le dilemme réside dans l'effort de surmonter les différences entre ou parmi les partenaires ayant une relation durable en maintenant l'équilibre entre le respect de l'autodétermination (libérer l'autre mais retenir ses propres désirs) d'une part et l'attention et le bien (qui peuvent impliquer domination et dépendance) d'autre part. C'est particulièrement le cas lorsque l'affection amoureuse doit surmonter les sentiments spontanés et que les circonstances toujours changeantes doivent gagner en continuité et en stabilité.

STORGÊ EST-ELLE UNE DIMENSION DE LA RELATION THÉRAPEUTIQUE ?

Les relations telles que celles décrites s'accompagnent et ne peuvent exister qu'avec un degré suffisant d'empathie. C'est un amour basé sur le lien

empathique (Lewis, 1960). Storgê est une capacité naturelle des humains tout comme l'empathie. Storgê est le genre de relation amoureuse où l'empathie joue un rôle majeur, où elle peut être développée et affinée. Et l'empathie engendre le regard positif inconditionnel et vice versa.

Sans aucun doute existe-t-il des points communs entre une relation parent-enfant et une relation thérapeutique, par exemple en termes de déséquilibre de pouvoir, d'une certaine unilatéralité (les parents s'occupent et sont responsables de leurs enfants, au moins pour un certain temps. La réciproque n'est pas valable; les clients n'ont pas besoin de prendre soin et ne sont pas responsables de leurs thérapeutes). Et ce n'est pas vrai en ce qui concerne le temps limité. L'échange de Rogers (1975) avec Gloria sur le père et la fille vient à l'esprit tout comme la théorie du transfert de Freud et la théorie du contre-transfert développée plus tard. Ici, il devient très clair de voir à quel point l'image de l'être humain influence la compréhension de la question de savoir s'il y a une place et quelle place il y a pour l'amour en thérapie.

Toutefois, les différences sont également évidentes : une relation thérapeutique n'est pas destinée à durer plus longtemps que nécessaire et est toujours considérée comme un substitut temporaire à une relation que le client lui-même peut avoir dans sa vie privée.

Philia

Philotes est une autre déesse dans la mythologie grecque. Son équivalent dans la mythologie romaine est Amicitia (amitié). On dit d'elle qu'elle est la personnification de la philia.

Philia signifie intérêt pur et amical pour les autres, amour entre amis, «amour fraternel». D'autres décrivent la philia comme un amour vertueux et sans passion. C'est tout le contraire de la phobie. La plupart du temps, ce genre de regard affectueux se traduit par «amitié», généralement entre égaux. Philia s'exprime de diverses façons sous forme de loyauté envers ses amis, sa famille et sa communauté, et exige la vertu, l'égalité et la familiarité.

Alors que Platon peut être considéré comme le philosophe de l'éros, Aristote (1999), dans son *Éthique à Nicomaque*, traite de la philia (Pechriggl, 2009, p. 49). Aristote (1380b36-1381a2) définit l'activité de la philia comme «vouloir pour quelqu'un ce qu'il pense bon, pour son bien et non pour le sien, et être disposé, dans la mesure du possible, à faire de telles choses pour lui». Il considère que la philia est à la fois nécessaire comme moyen de bonheur («personne ne choisirait de vivre sans amis même s'il avait tous les autres biens», 1155a5-6) et noble ou fin en soi.

Cependant, après une enquête approfondie, le philosophe autrichien Augustinus Wucherer-Huldenfeld (1997) est convaincu que traduire *philia* par amitié ne suffit pas, car dans l'*Éthique à Nicomaque* (1155a3 et 1172a14), la *philia* «représente un être-l'un-pour-l'autre en amour et donc s'approche de *koinonia* (*communio*, communauté), communion comme appartenance positive (VIII-13). *Philia* fait naître la communion, parce que nous sommes essentiellement connectés. Aristote parle ici de joie partagée ou de deuil partagé dans l'amour»¹.

«Aristote parle de la vie selon les logos comme de la vie hors et en relation avec la totalité de l'être [...]. Cette relation de co(r)-réponse, de réponse est la caractéristique distinctive de l'humain dans son humanité» en «étant appelé sur les possibilités et les nécessités du propre et du prochain»². C'est dans l'amour qu'un humain accepte de le faire. (C'est la même idée que le «Nous fondamental» et cela dénote une position éthique...)

Philia, vue à partir de l'image centrée sur la personne de l'être humain, est un bel exemple d'interconnectivité. Richard de Saint Victor, entre autres, et le philosophe du XX^e siècle Emmanuel Levinas parlent de «*condilectio*», d'amour partagé, de co-amour, lorsque deux amants aiment ensemble un troisième, par exemple un enfant (voir Schmid, 1991 ; 1994).

LA THÉRAPIE EST-ELLE FAITE D'UN AMOUR DE TYPE PHILIA ?

La thérapie est-elle une sorte d'amitié ? Il y a des similitudes évidentes comme la façon d'être avec l'autre et de s'opposer l'un à l'autre (développant ainsi leur relation et eux-mêmes), comme c'est le cas avec de bons amis. Le point commun le plus important d'un point de vue centré sur la personne est que la relation et la thérapie naissent toutes deux d'un «Nous fondamental» (voir ci-dessous), dont la compréhension se rapproche de cette interprétation de la vision aristotélicienne de la *philia* telle que décrite.

Mais il y a des différences importantes. Les amitiés sont mutuelles ; les amis ont généralement un intérêt dans la mutualité. Une amitié unilatérale peut durer un certain temps, lorsque l'un d'eux est dans le besoin par exemple, mais à long terme elle doit être équilibrée. La relation thérapeute-client n'a pas besoin d'être mutuelle ; elle peut évoluer lentement vers une mutualité de partage, mais dès que celle-ci est atteinte, la thérapie prend fin. De plus, les amitiés ont à voir avec les intérêts mutuels, tandis que la thérapie n'est que pour le bien du client. Il peut arriver après la thérapie que le thérapeute et le client deviennent amis. Mais cela doit être soigneusement réfléchi et la thérapie ne doit jamais avoir cela comme objectif.

¹ N.d.t. : Wucherer-Huldenfeld, 1997, p. 250.

² N.d.t. : *ibid.*, p. 256.

Agapè

À l'origine, ce mot n'avait pas de connotation religieuse spécifique, comme il en a eu plus tard sous l'influence des traductions de la Bible. La forme verbale remonte à Homère. Il a traduit le verbe littéralement par affection, comme dans «saluer avec affection». Dans les textes de Platon, par exemple, le nom ἀγάπησις [agapēsis] signifie la vertu de préférence permanente du bien. Dans les textes helléniques, ἀγάπην [agapēn] est utilisé dans le sens de «estime, valeur, chérir, préférer». Agapè embrasse un amour universel et inconditionnel qui transcende la philia et sert en toutes circonstances.

La Septante, traduction grecque de l'Ancien Testament de la Bible, a traduit l'hébreu אהב [ahab], qui signifie amour, affection, par agapè – et ainsi agapè a hérité de toute la signification de l'ahab, c'est-à-dire avoir de l'affection (sexuelle ou non). L'un des deux sons racine de ahab est אב [ab], père ou abba, papa ; l'autre, אח [ah], signifie frère. À partir de là, agapè a été utilisé par les écrivains chrétiens pour désigner l'amour inconditionnel de Dieu pour les humains ainsi que l'amour des humains pour Dieu et pour les autres êtres humains (en particulier la charité, selon 1 Corinthiens 13:1-8), ou encore Dieu lui-même («ὁ θεὸς ἀγάπη ἐστίν [Dieu est amour]»; 1 Jean 4:8) (Warnach, 1951).

Dans l'usage biblique de l'agapè, l'attention et le soin en sont les caractéristiques dominantes. C'est dire oui à l'autre et donc faire tout ce qu'on peut faire pour un autre. Thomas d'Aquin (1933) l'a expliqué plus en détail comme «pour le bien d'autrui». Son fondement réside dans l'amour de Dieu pour tous les humains et dans la participation à cela, dans l'amour de Dieu.

Si vous exprimez cette compréhension de l'amour dans un langage plus général, contemporain, «spirituel», on pourrait parler d'amour universel. Un tel amour n'est pas seulement basé sur la conviction d'un Nous fondamental de l'être humain, mais aussi, dans un sens analogue, de tous dans l'univers. Dans sa signification exacte et profonde, agapè vise à l'intégrité, à la connexion avec l'univers. Je considère l'*amour personnel* (Schmid, 1996, pp. 533-540) comme une expression adéquate pour agapè, étant donné que «personnel» est compris dans le sens de la notion de «personne» (voir ci-dessous).

Agapè est un type d'amour qui :

- est au-delà de la réciprocité du donner et du recevoir, est plus que l'accomplissement de ses propres devoirs, plus que le comportement social éthique ;

- est entièrement non-possessif;
- est le seul (type d'amour) à fonctionner indépendamment de l'évolution des circonstances;
- est à la fois amour de l'Autre (les autres, le monde) et amour de moi-même, étant entendu que le point crucial est qu'il s'agit complètement de l'Autre et non de moi-même dans l'Autre; il s'agit d'empathie et non de prise de perspective sociale cognitive (Binder, 1996);
- est co-amour ou coopération (Ledermann, 2011).

LA THÉRAPIE EST-ELLE L'AGAPÈ ?

Rogers (voir ci-dessous) a utilisé l'amour dans le sens explicite d'agapè à plusieurs reprises pour caractériser la dimension de la relation thérapeutique qu'il appelle le regard positif inconditionnel. Si l'on considère le sens originel de l'agapè comme un tournant vers l'Autre, comme une dévotion aimante au cosmos, on voit que Rogers – qui avait étudié quatre semestres de théologie – utilise correctement ce terme. D'autres théoriciens de la thérapie ont fait de même (voir Schmid, 1966).

Agapè est une dévotion au tout. De ce point de vue, chaque agapè thérapeutique est à la fois une affirmation du client et une affirmation de la vie en tant que telle. Chacun de nous ressent, a ressenti, est deux désirs apparemment contradictoires : être pleinement connecté à l'univers, être l'unité, être l'unicité, être uni *et* être individuel, unique, totalement libre de soi-même. Les deux sont inclus dans le sens d'agapè.

Il y a beaucoup de coïncidences : Agapè est le seul amour qui sert sans tenir compte des circonstances changeantes. C'est un amour pleinement orienté vers l'autre sans intention de profit pour soi-même. C'est un amour lié à l'amour de soi.

Mais il y a aussi des différences, dont la plus importante est que l'amour en thérapie ne doit pas durer toute la vie, il n'est pas «éternel». Et l'agapè dans d'autres circonstances que la thérapie ne dépend pas du besoin ou du souhait d'une personne comme c'est le cas en thérapie.

Les variations d'un *seul* amour ?

De toute évidence, il y a de l'amour sous différentes formes ou *gestalts*. S'agit-il d'un amour qui s'exprime sous diverses formes, couleurs ou saveurs – ou s'agit-il de différentes représentations dans la vie humaine, d'expériences et d'actes d'origine motivationnelle différentes ? Ce n'est peut-être pas un hasard si des langues modernes comme l'anglais, l'allemand ou le français

n'ont qu'un seul mot pour toutes ces variantes de l'amour dans la vie, de l'expression de notre besoin naturel de nous transcender ?

Peuvent-elles exister séparément ? Chaque amour est-il d'une certaine manière érotique ? Chaque forme d'amour est-elle, d'une certaine façon, une forme d'estimation et d'attention ? Un amour plus abstrait et spirituel pour l'univers a-t-il à voir avec le corps, avec l'amour physique ? Un ébat rapide, une aventure d'un soir ou une masturbation apparemment pure, appelée « satisfaction de soi » ou « gratification de soi », ont-ils quelque chose à voir avec l'agapè universel ou même avec l'amour de Dieu ?

Sous toutes ces formes, le physique, le psychisme et l'esprit (sensations corporelles, émotions et attitudes spirituelles), ne sont-ils pas mutuellement interactifs, quoique d'intensité diverse ? L'amour n'est-il pas toujours un phénomène holistique, bio-psycho-spirituel-social, cependant dans différentes manifestations, particularités, saveurs, formes ?

Ce bref aperçu a non seulement montré qu'il y a beaucoup de chevauchements, mais aussi que parmi les quatre formes d'amour, il y a des choses semblables et des choses différentes.

Types d'amour en thérapie

Il est donc réducteur de comparer l'amour en thérapie avec le seul agapè. C'est le cas pour plusieurs raisons. L'une des raisons de la similitude et de la différence tient au fait que les quatre formes s'appliquent à différents aspects de la thérapie.

Éros est la « force motrice » qui peut motiver une personne à travailler dans des domaines psychosociaux et induit l'attention et le soin pour le travail concret avec un certain client. Si vous comprenez l'éros comme la motivation de l'attitude altruiste de base pour favoriser le développement personnel, comme dans les « éros pédagogiques », la psychothérapie a certainement besoin de ce genre d'éros – même en se fondant sur la notion de Platon : découvrir et apprécier la beauté d'une personne – n'est-ce pas là une description adéquate de la thérapie centrée sur la personne ?

Storgè se rapporte à l'empathie en tant que ressource donnée chez les humains. Avec son origine naturelle et sa fidélité, la storgè peut être considérée comme le *cantus firmus*, qui sous-tend une relation thérapeutique et lui permet de supporter des situations difficiles où éros aurait pu disparaître.

Philia considère l'Autre comme un pair, de rang égal, et met l'accent sur la réciprocité dans la relation. Elle est basée sur l'idée d'un Nous fondamental. Avec l'agapè, une compréhension approfondie de la philia montre que l'amour n'est amour que lorsqu'il est ancré dans la communauté, ce qui a de

nombreuses conséquences sociologiques, politiques et sociothérapeutiques (Schmid, 2014; 2015b).

Agapè en tant que prise en charge inconditionnelle du client se «centre» finalement sur l'Autre et n'est que pour son bien – le point crucial d'une psychothérapie *centrée* sur la personne.

Cela dit, nous devons être bien conscients de ne pas oublier que l'amour de soi et l'amour de l'Autre sont interdépendants. Aucun amour n'en mérite le nom sans amour-propre. Se tourner vers l'autre dans une attitude d'amour ne peut se faire sans se tenir sur son propre terrain, en étant clair sur son être, sur soi-même. Il n'est pas de relationnalité sans substance. Il n'y a pas d'altruisme dans l'amour; l'altruisme pur est impossible – cela signifierait que la personne attentive ne serait pas impliquée dans l'amour. L'idéalisation de la négation du moi a été, entre autres, détectée, révélée et interprétée comme une force manquante, et encore plus: un égoïsme caché et couvert. (Freud a critiqué l'idéal chrétien de l'amour, tel qu'il l'a [mal] compris, comme un fardeau excessif, comme une surcharge. Il pensait que le développement de l'amour exige comme condition préalable et comme hypothèse que celui qui aime peut trouver quelque chose de valable et de précieux pour lui-même dans l'être aimé.)

L'amour et l'image de l'être humain en tant que personne

De plus, tous les types d'amour mentionnés sont apparus clairement comme étant liés à l'image spécifique de l'être humain que la philosophie humaniste appelle «personne».

L'amour est toujours aussi amour physique. Non seulement la vision psychanalytique d'une pulsion érotique comme force fondamentale de la vie s'appuie sur cette conviction, mais aussi, dans les thérapies humanistes, le corps, le psychisme et l'esprit sont considérés comme impliqués en permanence dans ce que fait une personne. C'est aussi vrai pour l'amour. Il n'y a pas d'amour sans implication physique, purement spirituel; même dans un acte d'amour envers Dieu, le corps de la personne aimante est impliqué. L'amour est toujours lié à la corporéité et ne peut être expérimenté qu'à travers le corps (l'allure, le coup d'œil dans les yeux, les paroles, les actes, les symboles). Vous ne pouvez rencontrer l'homme, l'animal, la plante ou la chose aimée qu'à travers son corps ou sa forme matérielle. Si c'est vrai, il en va de même pour la thérapie: l'amour en thérapie a toujours aussi ses dimensions corporelles; mais en aucun cas, même lorsque l'amour est plus ou moins une satisfaction des besoins, il n'est amour si le partenaire n'est qu'un objet corporel du désir.

L'amour de l'autre a toujours à voir avec la transcendance de soi, bien que pour des raisons différentes : bien que l'amour puisse être une chose très privée, il a toujours des effets dans et sur la communauté. Cela vaut d'une certaine manière même pour l'amour lié à l'éros, tandis que les autres formes d'amour sont assurément explicitement liées à la communauté.

L'amour, entendu comme qualité personnelle avec sa notion substantielle et relationnelle (Schmid, 1991; 2013b), *est toujours une question de personnalisation*, de processus d'être et de devenir une personne – à la fois envers l'Autre et envers soi-même, même si cela ne peut parfois être vrai que dans une mesure minimale. Par conséquent, *l'amour est plus qu'un sujet d'éthique* – c'est un sujet d'anthropologie, de compréhension de qui et de comment nous sommes humains.

L'amour dans l'Approche centrée sur la personne

À quelques exceptions près, le mot « amour » n'est apparu que très rarement dans la littérature centrée sur la personne, sauf dans les transcriptions des thérapies, et ce depuis assez longtemps. La réflexion sur l'amour en thérapie était une question marginale – outre les contributions importantes de Brian Thorne (1985; 1998; 2005), qui s'est engagé dans une compréhension théologique et chrétienne de l'Approche centrée sur la personne et a examiné l'attitude de « tendresse ». Au cours des dernières années, cela a un peu changé avec des auteurs comme Dieter Tscheulin (1995), Suzanne Keys (2009), Divine Charura & Stephen Paul (2014) et d'autres. Mais depuis le tout début, il y a une exception remarquable : Carl Rogers.

Carl Rogers : le regard positif inconditionnel comme agapè

Rogers a adopté le terme (assez technique) de « regard positif inconditionnel », inventé par Standal (1954), et l'a expliqué – parmi de nombreuses autres descriptions – par amour.

L'expression « regard positif inconditionnel », utilisée par Rogers (par ex. 1957) et couramment utilisée dans le monde de l'Approche centrée sur la personne, a été créée à l'évidence pour éviter les malentendus et pour distinguer ce que Rogers a découvert comme étant essentiel pour la thérapie des autres formes d'amour. Il a toujours essayé d'utiliser une langue aussi proche que possible de l'expérience, mais il a aussi veillé à ne pas être mal compris. (Des phrases comme « le thérapeute aime le client » ou « le thérapeute apprécie d'être aimé par le client » peuvent facilement être mal interprétées.)

L'aspect essentiel du regard positif inconditionnel est l'absence de conditions d'acceptation, c'est-à-dire que le client est accepté comme la personne qu'il est.

Rogers a défini le regard positif inconditionnel comme «l'une des constructions clés de la théorie» en 1959³ et a affiné la définition au cours des années suivantes.

[...] si les expériences personnelles d'autrui sont perçues par moi de telle sorte qu'aucune d'entre elles ne peut être discriminée comme étant plus ou moins digne de regard positif qu'une autre, alors j'éprouve un regard positif inconditionnel pour cet individu. Se percevoir soi-même comme bénéficiaire d'un regard positif inconditionnel, c'est percevoir qu'aucune de ses expériences personnelles ne peut être discriminée par l'autre personne comme étant plus ou moins digne de regard positif.

Et Rogers de continuer :

En termes plus simples, ressentir un regard positif inconditionnel à l'égard d'un autre, c'est lui «donner de la valeur» (pour reprendre le terme de Dewey [...]). Cela signifie valoriser la personne, indépendamment des valeurs différentielles que l'on peut placer sur ses comportements spécifiques. Un parent «donne de la valeur» à son enfant, même s'il n'accorde pas la même valeur à tous ses comportements. L'acceptation est un autre terme qui a souvent été utilisé pour exprimer ce sens, mais il comporte peut-être des connotations plus trompeuses que l'expression que Standal a inventée. En général, cependant, accepter et donner de la valeur sont synonymes de regard positif inconditionnel.

Ces paragraphes de définition s'achèvent par la remarque suivante :

Ce concept a été développé à partir des expériences thérapeutiques, où il apparaît que l'un des éléments puissants de la relation est que le thérapeute «donne de la valeur» à la personne entière du client. C'est le fait qu'il ressent et montre un regard positif inconditionnel à l'égard des expériences dont le client a peur ou a honte, ainsi qu'à l'égard des expériences dont le client est content ou satisfait, qui semble efficace pour provoquer le changement. [...] Cette explication clinique aidera, nous l'espérons, à éclairer le sens contenu dans la définition rigoureuse.

³ N.d.t. : Rogers, 1959, p. 208 (pour les trois citations qui suivent).

Rogers (1957) pensait que le terme pouvait être un peu malheureux car il sonnait comme un « tout ou rien absolu »⁴. Parmi les autres termes utilisés, mentionnons « chaleur non possessive », « chaleur émotionnelle », « respect », « égard », « affection », « donner de la valeur » et – « amour ».

Dès 1951, Rogers écrivait que le regard positif inconditionnel est de l'amour, « aussi facilement incompréhensible cela puisse-t-il être »⁵, et soulignait son importance comme agent thérapeutique lorsqu'il notait que :

Le client passe de l'expérience d'être une personne de peu de valeur, inacceptable et indigne d'amour à la réalisation qu'il est accepté, respecté et aimé, dans cette relation limitée avec le thérapeute. *« Aimé » a ici peut-être sa signification la plus profonde et la plus générale – celle d'être profondément compris et accepté* (italiques ajoutés)⁶.

Et, en 1962 (italiques ajoutés) :

Un regard positif signifie une sorte d'amour pour le client tel qu'il est, *à condition de comprendre le mot amour comme équivalent au terme agapè du théologien, et non dans son sens romantique et possessif habituel*. Ce que je décris est un sentiment qui n'est ni paternaliste, ni sentimental, ni superficiellement social et agréable. C'est un respect de l'autre personne en tant qu'individu distinct, sans vouloir le posséder. *C'est une sorte de goût qui a de la force, et qui n'est pas exigeant*. Nous l'avons qualifié de regard positif⁷.

Bien qu'il ait essayé d'éviter les termes à « connotations trompeuses », Rogers a délibérément utilisé le terme biblique « agapè » pour désigner l'amour dont il parlait. Il a à une autre occasion pris le terme de « listening love »⁸ de Tillich (Rogers & Tillich, 1966). Et vers la fin de sa vie, il a senti que « la plus grande force de notre univers n'est pas la puissance dominante, mais l'amour » (Rogers, 1980)⁹.

L'amour personnel: l'art de la reconnaissance

Après un travail approfondi sur les fondements anthropologiques, épistémologiques et éthiques du terme « personne » et des termes connexes (Schmid, 1991; 1998b; 2013b), où j'ai trouvé combien les recherches

⁴ Voir Tudor et Merry, 2002, p. 146.

^{5,6} N.d.t.: Rogers, 1951, p. 159.

⁷ N.d.t.: Rogers, 1962, p. 94.

⁸ N.d.t.: littéralement « amour écoutant ».

⁹ N.d.t.: Rogers, 1980, p. 204.

phénoménologiques concises des auteurs de la philosophie du dialogue ou de la rencontre sont essentielles pour comprendre l'image fondamentale de l'être humain, j'en suis arrivé à la conclusion que l'amour – dans une compréhension unique et très précise – est bien le mot qui décrit la motivation du travail axé sur la personne et son impact sur le changement personnel. C'est dans ce contexte que de nombreuses positions clés de la théorie centrée sur la personne peuvent être comprises dans leur signification profonde et leur connexion intérieure. (Je ne peux les nommer ici que brièvement et donner des références pour une lecture plus approfondie.)

Sur la base d'une terminologie dialogique, j'ai qualifié le regard positif inconditionnel de reconnaissance (*acknowledgement* en anglais), un terme parmi d'autres utilisés par Buber (1953). La reconnaissance sans conditions dénote une attitude envers la vie qui confirme l'Autre dans le fait qu'il est vraiment un Autre, une personne unique, différente de moi. Il accepte l'Autre tel qu'il est – l'Autre n'est ni évalué, ni jaugé, ni jugé. Mais l'*acknowledgment*¹⁰ est plus que l'absence de jugements. C'est une manière active et proactive de dire délibérément oui à l'Autre en tant que personne (Schmid, 2001). Reconnaître quelqu'un n'a rien à voir avec «l'amabilité excessive ou la 'gentillesse'» (Tudor & Merry)¹¹. C'est une affection pour la personne fondée sur le respect, une façon d'aborder l'Autre avec chaleur émotionnelle, «un intérêt chaleureux sans trop s'engager émotionnellement» (Rogers, 1961)¹², une façon de prendre soin sans prendre possession. C'est être avec l'Autre, quoi qu'il lui arrive ou quoi qu'il se passe en lui – c'est ça l'amour de storgê. C'est l'expression de la confiance en la personne et de sa tendance à l'actualisation.

La reconnaissance signifie que *la personne en tant que telle est «appréciée» dans sa valeur et sa dignité* – considérée comme un être «précieux». Cela implique de ne pas imaginer ce que l'Autre pourrait en fait vouloir dire (cf. Rogers, 1970, p. 50) mais, authentiquement, de bonne foi et sans suspicion ou évaluation cachée, prendre l'Autre comme il se décrit, s'expose, se révèle; le prendre littéralement «au pied de la lettre» (voir Schmid, 2001).

L'Autre n'est pas une variante de moi, *ni un alter ego* – ce qui veut dire que je ne peux jamais le comprendre en partant de moi ou en généralisant mes expériences mais seulement par une communication empathique lorsqu'il s'ouvre et se révèle. Cela exige une relation Je-Tu, où le mouvement de relation et de compréhension passe de l'Autre à moi – la posture de la

¹⁰ N.d.t. : littéralement «processus de privation de jugement».

¹¹ N.d.t. : Tudor & Merry, 2002, p. 146.

¹² N.d.t. : Rogers, 1961, p. 44.

rencontre. Dans la philosophie dialogique, une telle rencontre personnelle (comprise comme « être touché par l'essence du contraire », Guardini, 1955) est décrite comme un jeu existentiel, un « authentique jeu d'amour » de personne à personne (Schmid, 1998c ; 2006 ; 2006 ; 2014 ; Schmid & Mearns, 2006).

Le sens de « personne » – le terme qui donne le nom à notre approche – développé dans la tradition occidentale valorise à la fois son individualité et son autonomie (la dimension substantielle de l'être), son interconnexion et son interdépendance, sa capacité et son besoin de solidarité réciproque (la dimension relationnelle du devenir) d'une manière dialectique (Schmid, 1991 ; 1998b). L'intersubjectivité de cette notion est égale à celle des aspects de l'amour envers soi-même et envers l'Autre.

La relation où une personne est en rapport avec l'Autre en tant que personne est appelée *rencontre personnelle*, et est considérée comme le principal élément de guérison de la thérapie. Contrairement à toute idée de solution, la relation centrée sur la personne est caractérisée par une position unique, dans laquelle la relation n'est pas utilisée pour quoi que ce soit, par exemple la thérapie, mais *la relation est thérapie*, et non une condition préalable à celle-ci. L'essence d'une relation de rencontre est d'être surpris, d'être ouvert à l'inattendu, de ne pas observer, de vérifier et de ne pas diagnostiquer du tout. À ma connaissance, c'est dans la célèbre phrase du philosophe français d'origine lituanienne Emmanuel Levinas qu'elle s'exprime le mieux : « rencontrer un être humain signifie être tenu en éveil par une énigme »¹³. La rencontre personnelle est une relation face à face, comme l'agapè est décrit dans la Bible (1 Corinthiens 13). (Voir Schmid, 1994 ; 1998b ; 2013b.)

La posture épistémologique de la rencontre au lieu de l'investigation, de l'expertise et de l'orientation vers un but ou une solution souligne la caractéristique distinctive de l'Approche centrée sur la personne : contrairement à la recherche de techniques de plus en plus sophistiquées à utiliser comme méthodes pour faire des clients ce que les thérapeutes pensent devoir en faire, appelée thérapie par euphémisme et par travestissement – en fait c'est une ingénierie sociale – la notion et la richesse surprenante de la rencontre et de l'aventure décrivent ce qui arrive quand on est *présent* pour une autre personne. C'est exactement le contraire de vérifier, de comprendre, de pénétrer tout un chacun et donc de contrôler, de dominer, d'exercer le pouvoir – le désir séculaire d'être comme Dieu, à partir du paradis (Genèse, 3). La posture centrée sur la personne est exactement l'opposé de la technique pour maîtriser la nature, de la technique pour contrôler à la fois notre

¹³ N.d.t.: Levinas, 1983, p. 120.

propre psychisme et celui des autres, des techniques psychologiques, des techniques thérapeutiques, des techniques de gestion, de gagner en influence, d'être le maître, de rendre le monde comme je veux qu'il soit. L'alternative pour «faire» quelque chose est le pouvoir de l'amour – cependant, ce n'est pas une tâche facile, elle est pleine de risques (Schmid, 1996, p. 540).

Que peut faire le thérapeute pour être reconnaissant? Le thérapeute peut essayer d'être aussi *présent* que possible, comme «manière d'être avec» de base. Les trois conditions rogeriennes d'empathie, de reconnaissance (regard positif inconditionnel) et d'authenticité sont les trois dimensions d'une même attitude, appelée «présence» (Schmid, 2001c; 2002). La présence est – au-delà de la thérapie et des relations d'aide – une composante élémentaire de la communication humaine et de la *conditio humana* en général. Cela signifie être pleinement dans l'instant (Schmid, 2014), le moment donné, vivre le regard positif inconditionnel comme reconnaissance, empathie et authenticité – déclenché et maintenu par l'éros thérapeutique. Cette approche dialogique est liée à ce que Brian Thorne (1985) a appelé la «tendresse» et que Dave Mearns et Mick Cooper (2005) en sont venus à nommer «profondeur relationnelle».

Elle est basée sur la conviction d'un *Nous commun fondamental* de l'être humain (Schmid, 2003) et, dans un sens analogue, de tous dans l'univers – qui est la perspective et la dimension de la *philia* et particulièrement celle de l'*agapè*.

La reconnaissance est la réponse personnelle à l'appel d'une autre personne – une réponse que nous nous devons les uns aux autres. Mais ce que les gens se doivent, c'est de l'amour. Cet amour est inséparablement une attitude envers soi-même et envers l'autre. En raison de la notion sous-entendue dans la compréhension d'un être humain en tant que personne, j'en suis venu à appeler l'amour dans l'Approche centrée sur la personne «amour personnel» (Schmid, 1994, p. 278; 1996, pp. 533-540). L'amour personnel signifie que quelqu'un est aimé comme une personne par une personne.

En un mot: je suis convaincu que nous pouvons vraiment dire que l'amour en thérapie est l'art de la reconnaissance, l'art de l'attention, l'art de l'appréciation.

La reconnaissance, comprise comme amour personnel, peut être considérée comme l'«art de répondre» (Pagès, 1968; Schmid, 2002; 2013b): une manière de répondre aux autres et au monde, par liberté intérieure – non pas en donnant des réponses simples mais en étant une réponse comme personne elle-même. C'est une question de courage; il faut du courage pour faire confiance au client et à ses propres capacités au lieu de se rabattre sur

des comportements, des méthodes et des techniques qui semblent sécurisantes parce que nous pensons savoir ce qui va suivre (alors que paradoxalement, dans ces cas-là, nous déterminons aussi plus ou moins la suite des choses). Le risque est de re-connaître ce qui s'ouvre et se révèle, d'être surpris par le mystère de l'Autre et d'oser recevoir, accepter, apprécier.

Il faut une certaine bravoure pour se voir comme thérapeute, comme « artiste de la réponse » et comme quelqu'un qui est capable d'une « sorte d'affection qui a de la force », comme le dit Rogers¹⁴. En termes simples, il s'agit de savoir si nous osons aimer nos clients.

Résumé: l'Approche centrée sur la personne parle du pouvoir de l'amour

La thérapie, est-ce l'amour? Oui, sans aucun doute. Éros, storgê, philia ou agapè? Aucun de tous ceux-là dans leur sens classique ni traditionnel ou usuel; il y a des aspects de toutes ces formes, mais aucune ne le décrit complètement.

L'Approche centrée sur la personne est une relation à part entière. Quoi qu'il en soit, elle est une forme unique d'amour. Elle possède des éléments d'autres formes d'amour, est semblable à certains d'entre eux, mais ne leur est pas égale. C'est l'*amour personnel* dans la relation spéciale entre le client et le thérapeute.

Les caractéristiques particulières de l'amour en thérapie sont entre autres:

- Il ne vise pas à être mutuel (bien que cela puisse arriver);
- C'est une relation qui est destinée à prendre fin;
- Il s'agit d'une relation supervisée en permanence et donc bien réfléchie.

La façon dont on pense l'amour est une question d'image personnelle de l'être humain. Chacun de nous a son concept d'amour personnel. Chacun de nos clients a donc un concept d'amour personnel. L'empathie est une tâche primordiale en psychothérapie.

Si vous partagez l'image centrée sur la personne de la personne et les prémisses de base de Rogers sur le besoin d'un respect inconditionnel, vous conviendrez probablement que la thérapie est liée à l'amour. Selon la compréhension illustrée ci-dessus, il n'est pas seulement possible d'appeler amour ce que nous faisons en thérapie comme une métaphore, mais il est

¹⁴ N.d.t.: Rogers, 1962, p. 94.

plus adéquat de considérer la relation thérapeutique centrée sur la personne comme une relation d'amour.

Plus encore: l'Approche centrée sur la personne concerne le pouvoir de l'amour. Il s'agit d'une puissance non intrusive, pas d'une puissance imposante; c'est le pouvoir d'accepter, pas le pouvoir de faire. L'amour joue un rôle central dans la pensée et l'action centrées sur la personne. Comme on le voit, les termes fondamentaux anthropologiques, épistémologiques et éthiques centrés sur la personne tentent de saisir la notion d'amour.

Un tel amour est une réponse existentielle due à notre capacité de réponse humaine au client, une réponse personnelle adressée à une personne dans le besoin, que nous voyons à la fois comme un semblable et comme l'Autre que nous ne pouvons jamais comprendre et connaître mais que nous pouvons rencontrer. La vraie qualité de l'amour est présente là où l'être humain confirme, dit oui à l'être et à la manière d'être de l'Autre ou des Autres et se réjouit de leur potentiel à dire oui à eux-mêmes. Notre amour devient visible et perceptible par notre présence fiable et notre confiance dans l'organisation et l'actualisation de soi des clients. C'est l'amour comme l'expression ultime de ce que nous pensons être le fondement de la relation centrée sur la personne, le Nous fondamental. C'est l'amour qui signifie être – et devenir – ensemble.

La thérapie centrée sur la personne est une forme spéciale d'amour personnel. C'est un art de la reconnaissance sans équivalent dans d'autres formes de thérapie ou d'autres relations dans la vie. Cependant, pour parler d'amour en thérapie, il faut bien expliquer ce que l'on veut dire par là afin d'éviter les malentendus. Une théorie de l'amour en thérapie est une spécialisation d'une théorie de la personnalité et des relations qui peut et doit être décrite en détail.

Il y a du vrai dans ce qu'a dit Saint Augustin: «Dilige et quod vis fac» («Aime et fais ce que tu veux», Augustin, 2002, Tract. en Jn.7.8). Mais c'est tout le contraire de «tout est permis». L'amour dont nous parlons n'est pas du tout une attitude ou un comportement arbitraire, gentil ou chaleureux, ou une dépendance à la seule créativité spontanée.

Se permettre d'aimer un client n'a rien d'innocent ni de romantique. Contrairement à la chanson de John Lennon, ce n'est pas «facile». C'est un risque de se permettre de s'ouvrir et d'être touché par l'expérience du client.

Il nécessite une formation et un perfectionnement attentifs par le développement de la personnalité, le développement de la théorie et la pratique supervisée. Cela exige une réflexion constante et un apprentissage permanent afin de travailler *lege artis* et de ne pas utiliser les clients pour nos propres

besoins – ce qui est assurément un abus. Il n'y a pas d'amour sans amour-propre, pas d'amour-propre sans expérience réfléchie dans les relations. Apprendre à s'aimer soi-même est l'un des objectifs du développement de la personnalité dans la formation thérapeutique. La tâche est d'éviter avec vigilance et sagesse de prendre pour amour ce que nous ne ferions que pour suivre nos propres envies, désirs, curiosités, nos besoins d'être considérés comme les bons, les apparemment altruistes qui sont – Dieu merci ! – du côté de ceux qui sont en position d'aider et non pas dans la position d'avoir besoin d'aide. La manière adéquate d'être avec les clients nécessite un engagement permanent et un apprentissage tout au long de la vie, tout comme l'amour (Schmid, 2014; 2015b).

Un dernier aspect important qui ne peut qu'être mentionné ici : la possibilité d'aimer exige des conditions où l'amour est possible, des structures où il y a la liberté d'aimer. Ainsi, la thérapie ne peut se limiter à la psychothérapie individuelle ou à la relation d'aide en petits ou grands groupes. Elle doit viser à inclure la société en tant que telle et donc devenir aussi une *sociothérapie* qui nécessite un engagement politique (Schmid, 2015c).

Pour contacter l'auteur: pfs@pfs-online.at

(Site internet : www.pfs-online.at, www.pca-online.net)

Références

- Aristote (1999). *Nicomachean ethics*. Indianapolis: Hackett.
- Augustinus, A. (2002ff). *Opera. Werke*. Paderborn: Schöningh.
- Bierhoff, H.W., Grau, I. & Ludwig, A. (1993). *Marburger Einstellungsinventar für Liebesstile (MEIL)*. Göttingen: Hogrefe.
- Binder, U. (1996). Empathie und kognitive soziale Perspektivenübernahme. In: C. Frielingsdorf–Appelt, H. Pabst & G.-W. Speierer (Eds.), *Gesprächspsychotherapie. Theorie, Krankenbehandlung, Forschung*. Cologne: GwG, pp. 131-143.
- Boll, F. & Buchwald, W. (Eds). (1989). *Platon: Symposion*. München: Artemis.
- Buber, M. (1953). *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: L. Schneider.
- Charura, D. & Paul, S. (Eds). *Love and therapy*. London: Karnac.
- Donner, J. J. C. (1861). *Die Lustspiele des Aristophanes*, 3 vol. Heidelberg/Leipzig 1861-1862.
- Duden, K. (1963). *Duden, vol. 7. Etymologie*. Mannheim: Dudenverlag.
- Freud, S. (1920). Jenseits des Lustprinzips. In *Studienausgabe*, vol. III: Psychologie des Unbewussten. Frankfurt a.M: Fischer, 1975, pp. 213-272.
- Freud, S. (1925). The Resistances to Psycho-Analysis. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. XIX, pp. 211-224.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Brothers.
- Guardini, R. (1955). Die Begegnung: Ein Beitrag zur Struktur des Daseins. *Hochland* 47, 3, pp. 224-234.
- Haefner, G. (1997). Art. Liebe. In Kasper, W. (Ed.), *Lexikon für Theologie und Kirche, vol. VI*. Freiburg i.Br.: Herder.
- Hesiod (2002). *Theogonie. Werke und Tage*. Zurich: Artemis und Winkler.
- Hoad, T. F. (1986). *Concise Oxford dictionary of English etymology*. Oxford: University Press.
- Keys, S. (2009). *Love in therapy: spiritual, sexual, political and ethical aspects*. Conference «Person and Dialogue» in honour of Peter F. Schmid, Vienna.
- Kraus M. (2013). Parmenides. In H. Flashar et al. (Eds.), *Frühgriechische Philosophie*. Basel: Schwabe, pp. 441-530.
- Ledermann, C. (2011). Altruismus in der Psychotherapie (pp. 95-136). In H. Petzold & J. Sieper (Eds.), *Menschenliebe heilt*. Vienna: Krammer.
- Lennon, John (1967). All you need is love. In The Beatles, Album *Magical Mystery Tour* (<http://www.azlyrics.com/lyrics/beatles/allyouneedislove.html>, retrieved July 31, 2017).
- Levinas, E. (1983). *Die Spur des Anderen: Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie*. Freiburg: Alber.
- Lewis, C. S. (1960). *The four loves*. New York: Hartcourt.
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Meyers Enzyklopädisches Lexikon* (1986). Art. Liebe. Mannheim: Bibliographisches Institut.

- Nohl, H. & Pallat, L. (Eds.) (1988). *Handbuch der Pädagogik*. Vol. I. Frankfurt/Main: Fischer.
- Pagès, M. (1968). *La vie affective des groupes: Esquisses d'une théorie de la relation humaine*. Paris: Dunod.
- Pechriggl, A. (2009). *Éros*. Vienna: facultas.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- 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 a science, vol. III*. New York: McGraw Hill, pp. 184-256.
- Rogers, C. R. (1962). The interpersonal relationship: The core of guidance. *Harvard Educational Review* 4, 32, pp. 416-429.
- Rogers, C. R. (1975). Client-centered therapy. In E. Shostrom (Ed.), *Three approaches to psychotherapy*, Psychological Films.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. & Tillich, P. (1966). *Paul Tillich and Carl Rogers – a dialogue*. San Diego: San Diego State College.
- Schmid, P. F. (1991). Souveränität und Engagement: Zu einem personzentrierten Verständnis von «Person». In C.R. Rogers & P.F. Schmid, *Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis*. Mainz: Grünewald, pp. 15-164.
- Schmid, P. F. (1994). *Personzentrierte Gruppenpsychotherapie. Vol. 1: Solidarität und Autonomie*. Cologne: EHP.
- Schmid, P. F. (1996). *Personzentrierte Gruppenpsychotherapie in der Praxis. Vol. II: Die Kunst der Begegnung*. Paderborn: Junfermann.
- Schmid, P. F. (1998a). *Im Anfang ist Gemeinschaft*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmid, P. F. (1998b). «On becoming a person-centered approach»: A person-centred understanding of the person. In B. Thorne & E. Lambers (Eds.), *Person-Centred Therapy: A European perspective*. London: Sage, pp. 38-52.
- Schmid, P. F. (1998c). «Face to face». The art of encounter: In B. Thorne & E. Lambers (Eds.), *Person-Centred Therapy: A European perspective*. London: Sage, pp. 74-90.
- Schmid, P. F. (2001). Acknowledgement: the art of responding. Dialogical and ethical perspectives on the challenge of unconditional personal relationships in therapy and beyond. In J. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), *Unconditional positive regard*. Ross-on-Wye; PCCS Books, pp. 49-64.
- Schmid, P. F. (2002). The necessary and sufficient conditions of being person-centered: On identity, integrity, integration and differentiation of the paradigm. In J. C. Watson, R. N. Goldman & M. S. Warner (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the 21st century*. Ross-on-Wye: PCCS Books, pp. 36-51.
- Schmid, P. F. (2003). The characteristics of a person-centered approach to therapy and counseling: Criteria for identity and coherence. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 2, 2, pp. 104-120.

- Schmid, P. F. (2006). The Challenge of the Other: Towards dialogical person-centered psychotherapy and counseling, *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 5, 4, pp. 241-254.
- Schmid, P. F. (2013a). *Faust III. Drittes Buch*. Vienna: Bretterhaus.
- Schmid, P. F. (2013b). The anthropological, relational and ethical foundations of person-centred therapy. In M. Cooper, M. O'Hara, P.F. Schmid, A. Bohart (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling*, 2nd edn. Houndmills: Palgrave Macmillan, pp. 66-83.
- Schmid, P. F. (2014). Psychotherapy is political or it is not psychotherapy. The Person-Centered Approach as an essentially political venture. *Psychotherapy & Politics International. (Special Issue)* 12, 1, pp. 4-17.
- Schmid, P. F. (2015a). Memento mori and carpe diem: Love and death. In D. Charura & S. Paul (Eds.), *Love and therapy*. London: Karnac, pp. 117-128.
- Schmid, P. F. (2015b). Encounter-oriented learning programs for person-centered psychotherapists: Some learnings from decades of experience and their theoretical background. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 14, 1, pp. 100-114.
- Schmid, P. F. (2015c). Person and Society: Towards a person-centered sociotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 14, 3, pp. 217-235.
- Schmid, P. F. & Mearns, D. (2006). Being-with and being-counter: Person-centered psychotherapy as an in-depth co-creative process of personalization. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 5, 3, pp. 174-190.
- Standal, S. (1954). *The need for positive regard: A contribution to client-centered theory*. Unpublished PhD. thesis, University of Chicago.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*. APA.
- Thomas Aquinas (1933ff). *Summa theologiae*. Graz: Styria.
- Thorne, B. (1985). *The quality of tenderness*. Norwich: Norwich Centre Publications.
- Thorne, B. (1998). *Person-centred counselling and Christian spirituality: The secular and the holy*. London: Whurr.
- Thorne, B. (2005). *Love's embrace*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Tscheulin, D. (1995). Heilung durch Liebe? Die Struktur der psychotherapeutischen Situation. In J. Eckert (Ed.), *Forschung zur Klientenzentrierten Psychotherapie*. Cologne: GwG, pp. 51-69.
- Tudor, K. & Merry, T. (2002). *Dictionary of person-centred psychology*, New York: Routledge.
- Warnach, V. (1951). *Agape: Die Liebe als Grundmotiv der neutestamentlichen Theologie*. Düsseldorf: Patmos.
- Wucherer-Huldenfeld, A. (1997). Zur philosophischen Theologie des Aristoteles: Liebe und Eudämonie in der Nikomachischen Ethik des Aristoteles. In *Ursprüngliche Erfahrung und personales Sein*. Vienna: Böhlau, pp. 243-278.