

Dialectique de la personne et de l'expérienting

Tatiana Karyagina & Fyodor E. Vasilyuk

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

Fyodor E. Vasilyuk a été professeur, docteur en psychologie et chercheur principal au laboratoire de psychologie et de psychothérapie du *Psychological Institute of Russian Academy of Education*. Il a fondé et dirigé le département de psychothérapie individuelle et de groupe à la *Moscow State University of Psychology and Education*. Très respecté en Russie, Fyodor Vasilyuk a créé l'approche thérapeutique dite «co-expérientielle» et fondé l'Association russe de psychothérapie co-expérientielle, dont il a été le président. Il a également été rédacteur en chef de la revue *Counselling Psychology and Psychotherapy* et a publié plus de 100 ouvrages et 3 livres sur la méthodologie de la psychologie et de la psychothérapie ainsi que des sujets connexes.

Tatiana Karyagina est chercheur principal au laboratoire de psychologie et de psychothérapie du *Psychological Institute of Russian Academy of Education*, professeur associée et superviseur scientifique du programme de master en psychologie de la *Moscow State University of Psychology and Education*. Tatiana Karyagina est également formatrice et superviseur des programmes de formation en

L'original de cet article a été publié dans Bazzano, M. (2018). *Re-visioning Person-Centered Therapy: Theory and practice of a radical paradigm*. London. Routledge, pp. 79-92. Il s'agit d'une version revue d'une publication en russe dans le Journal *Konsultativnaya psikhologiya I psikhoterapiya* [Psychologie et psychothérapie du conseil], 2018, vol. 25, no. 3, pp. 11-32. Doi:10.17759/ccp.2017250302.

psychothérapie co-expérientielle. Elle a obtenu son diplôme de la faculté de psychologie de la *Moscow State University* en 1990. La thèse de son doctorat était consacrée au concept de l'évolution de l'empathie en psychologie. Elle est l'auteure de plus de vingt articles sur les problèmes théoriques et méthodologiques de l'empathie en psychologie et psychothérapie.

Résumé

La relation entre centration sur la personne et centration sur l'expérience immédiate intérieure, ou «*experiencing*», est historiquement complexe et la tendance la plus fréquente est de mettre les deux en concurrence. Cependant, chacune existe et a sa pleine place dans la pratique thérapeutique centrée sur la personne. Une pratique tenant compte exclusivement d'une seule de ces deux dimensions serait déséquilibrée. Leur interrelation est de ce fait à repenser de manière à parvenir à ne plus les considérer comme séparées. La personne est l'auteure de son *experiencing*, elle entre en relation avec, dans une dynamique et non de manière figée. Le processus thérapeutique, pour être complet, se doit d'intégrer ces deux pôles que sont la personne et l'*experiencing* dans une seule et même dimension globale.

Mots-clés: co-*experiencing*, alliance thérapeutique, attitude du professionnel, *focusing*, thérapie non-directive, association professionnelle.

Tatiana Karyagina: Nous avons décidé de parler de la dialectique sous forme de dialogue, mode qui me semble tout à fait approprié au sujet.

Personnalité et *experiencing*¹ sont deux catégories clefs de l'Approche centrée sur la personne et des approches expérientielles. Mais posons-nous d'abord une question.

Est-ce un problème pour nous? En disant «nous» je ne veux pas dire seulement toi et moi, mais nous tous de l'école de psychothérapie co-expérientielle. Etant essentiellement russe, la psychothérapie co-expérientielle

¹ N.d.t.: *experiencing*: terme anglais qui signifie «ce dont on est en train de faire intimement l'expérience». Il décrit un processus et n'a pas d'équivalent sémantique en français.

est membre de l'Association Mondiale de Psychothérapie et Counselling Centrés sur la Personne et Expérientiels (*WAPCEPC*) et de l'association européenne *PCE Europe*².

En tant qu'approche expérientielle, la psychothérapie co-expérientielle repose sur la théorie de l'expérienting, laquelle s'est développée dans le contexte de la psychologie historico-culturelle ou, comme on l'a parfois appelée, l'activité historico-culturelle, fondée par L. S. Vygotsky et ses pairs-étudiants, A. N. Leontiev et A. R. Luria (Yamagata-Lynch, 2010). Lorsqu'on parle de l'approche psychothérapeutique elle-même, on remarque que la psychothérapie co-expérientielle se greffe toujours à la thérapie centrée sur la personne de Rogers dans l'arbre prolifique de la théorie historico-culturelle (Vasilyuk, 2015). Je sais très bien ce que signifie notre «expérientialité»³ tant en théorie qu'en pratique. L'expérienting est notre relais-clef, le facteur qui guérit, le travail interne du client dont on constate les résultats à travers les effets thérapeutiques. Tout le processus de la psychothérapie co-expérientielle a pour but de maintenir ce travail interne de l'expérienting. Mais quel lien y a-t-il entre «centré sur la personne» et «expérientialité»? La question est ouverte.

Je comprends que cette question ne concerne pas seulement notre école. Les associations mondiale et européenne de psychothérapie et de counselling centrés sur la Personne et expérientiels furent fondées en 1997-1998. Nous ne les avons rejointes qu'en 2016-2017 et je ne comprends toujours pas leur histoire «politique», c'est-à-dire quel fut le processus d'intégration de l'école centrée sur la personne et des écoles expérientielles en une seule famille («*PCE*»). Cependant, nous savons que des thérapeutes centrés sur la personne se posent encore la question de savoir dans quelle mesure les thérapeutes expérientiels sont vraiment «des nôtres» (Kirschenbaum, 2012). De toute façon, il y a déjà vingt ans que l'association existe.

C'est pourquoi ma première question sera la suivante: le nom de l'association est en deux parties reliées par une conjonction: centrés sur la personne *et* expérientiels. Que signifie ce «et»? Comment sont corrélées les deux parties «personne» et «expérienting» sur lesquelles est centrée toute la vie de la famille?

² N.d.t.: cette association, fondée en parallèle à l'association mondiale *WAPCEPC*, regroupe des associations nationales de psychothérapie centrée sur la personne de nombreux pays d'Europe.

³ N.d.t.: expérientialité: néologisme propre à l'auteur. Il signifie l'état d'être expérientiel.

Fyodor E. Vasilyuk: C'est vrai, ce «et» est quelque peu ambigu. Malheureusement nous ne savons que peu de choses de l'histoire contemporaine de l'Approche centrée sur la personne. Il est probable que, vers la fin des années 1990, lorsque l'autorité d'Eugène Gendlin a presque atteint le niveau de celle de Carl Rogers et que les approches expérientielles représentaient les formes les plus structurées et les mieux organisées de développement et d'innovation en Approche centrée sur la personne, l'intégration des deux branches en une seule association ait été quasiment un évènement politique.

T. K.: Les approches expérientielles étaient devenues trop spécifiques pour rester sous les auspices de l'Approche centrée sur la personne, mais en même temps elles étaient trop proches pour s'en séparer.

F. V.: L'alternative à l'intégration aurait pu être triste: la thérapie classique de Rogers et la thérapie orientée sur le focusing de Gendlin, de même que la thérapie débutante centrée sur les émotions, auraient probablement évolué en parallèle, s'éloignant inévitablement les unes des autres.

Mais le fond du problème ne semble pas être lié à l'autorité de ces deux génies de la thérapie ou au niveau de leur renommée. Je respecte beaucoup Eugène Gendlin et ses contributions à l'Approche centrée sur la personne mais je crois important de dire que l'autorité de ces deux personnages se situe à deux échelles différentes. Rogers a créé un nouveau champ thérapeutique alors que Gendlin a inventé une nouvelle théorie psychologique (l'*experienting*) et une nouvelle méthode thérapeutique (le focusing).

Si ce n'est pas la qualité de l'autorité qui est en cause, pourquoi l'Approche centrée sur la personne et les approches expérientielles ont-elles formé le nom de la nouvelle association sur une base paritaire? Il est possible de penser que les raisons qui ont mené de manière intuitive ou quasiment consciente à un tel nom ne furent pas politiques, mais essentielles, tant l'intégration reflète l'intégrité conceptuelle de la famille.

Cela a engendré une diarchie conceptuelle, avec une tendance naturelle à se centrer sur l'une des catégories, à la proclamer dominante, et à faire danser théorie et pratique sur la même note.

T. K.: J'aimerais ajouter un aspect supplémentaire à ce sujet qui, pour nous, a son importance. Il semble aussi se référer aux difficultés rencontrées par nos approches. Je veux parler des problèmes anthropologiques de personnalité et d'*experienting*, parce que la psychothérapie est enfant de son époque et répond aux questions soulevées à cette époque. Nous parlons de virtualisation totale de la vie avec pour résultat la dépersonnalisation

et la dilution de la personnalité. En même temps, l'expérience est à vendre, transformée en produit ou en mécanisme de manipulation, comme par exemple dans la publicité. Les philosophes parlent de «société d'expérience», d'«économie d'expérience», de «capitalisme émotionnel» (Schulze, 1992; Illouz, 2007). Cette vente a pour résultat que l'experiencing devient impersonnel, un cliché, orchestré. Tu es en procédure de divorce – lis *Eat, Pray, Love* («Mange, Prie, Aime») (Gilbert, 2007), et le trou dans ton experiencing sera rapiécé. En poussant sur des boutons absolument semblables, des douzaines de talk-show dans différents pays transmettent les mêmes scénarios de l'expérience d'un «trauma». Le «trauma» en est presque devenu un cliché. Un jour en séance de supervision, la question était de savoir si Anna Karénine avait eu un trauma d'avoir échappé à la fois au thérapeute et au cliché du client.

F. V.: En effet nous observons que l'experiencing n'est plus un concept local mais qu'il se renouvelle en tant que catégorie culturelle importante pour la compréhension des mouvements anthropologiques continus comme à son origine, à la fin du XIX^e siècle (Gadamer, 2006). Une telle transformation dévoila l'existence de problèmes dans la catégorie elle-même. La possibilité de détacher l'experiencing de la personne et d'en faire une réalité séparée est l'un d'entre eux. A la même époque, John Stuart Mill proposa une stratégie complexe du bonheur. Pour être heureux l'individu doit se fixer un but. Le processus pour atteindre le but rend l'individu heureux bien qu'il ignore lui-même le bonheur (Mill, 2009/1879). Cela n'est pas facile du tout mais nous voyons comment une sorte d'addiction évolue quand l'individu recherche l'experiencing et non la vie. Considérer l'expérience comme une réalité subjective qui répond à ses propres lois, qui se conforte elle-même tout en ignorant la réalité objective, revient finalement à fausser la réalité.

Un autre aspect de l'aliénation de l'experiencing et de la personnalité consiste à l'inverse à promouvoir la personne hors experiencing, ou «managérialisme», soit la construction rationaliste d'un destin réussi suivant des modèles donnés, sans écoute du mystère d'être qui découle d'un profond experiencing.

T. K.: Il est beaucoup plus facile de contrôler une personne dépourvue d'experiencing (Bazzano, 2016). Pendant ce temps nous laissons au cerveau, par exemple, la responsabilité de ce que nous faisons. Il contrôle pour le meilleur ou pour le pire. J'attends que quelqu'un reconnaisse le cerveau comme une personne.

F. V.: En fait ce sont globalement des défis anthropologiques auxquels la psychothérapie doit répondre, en tant que pratique anthropologique. À mon avis, la thérapie centrée sur la personne et expérientielle a ce potentiel parce que la personnalité *et* l'expérencing ne sont pas seulement des catégories centrales mais qu'elles sont aussi interdépendantes.

T. K.: Mais comment pouvons-nous penser à cette interrelation en ayant à l'esprit la possibilité de détacher l'expérencing de la personne comme nous pouvons le voir dans la réalité hors thérapie?

F. V.: Considérons la situation sous un angle logique. Je suggère d'enlever cette conjonction «et» en psychothérapie. Maintenant il n'y a plus de lien entre personnalité et expérencing. Pouvons-nous penser à quelque approche ou épisode en thérapie où dominerait la catégorie personne, alors que la catégorie expérencing serait ignorée? En théorie, oui. Techniquement cela pourrait ressembler à ceci. Par exemple, une femme parle de sa relation très difficile avec sa fille adolescente. Malgré son grand respect pour sa fille en tant que personne, elle n'arrive pas à faire totalement preuve d'amour maternel, étant continuellement blâmée pour son «manque de soins maternels» et fuyant désespérément, par exemple pour de longs voyages d'affaires.

Si, en réponse à ses plaintes, nous disions: «bien, qu'allez-vous faire maintenant en tant que personne?» Serait-ce un appel évident à la personnalité, un défi personnel? Oui. Rogers utilisait d'autres méthodes. Mais ici, nous avons une concrétisation simple de l'approche centrée sur la personnalité, non de l'approche expérientielle. Lorsqu'à la place d'une expérience qui pourrait être dûment exprimée et pour laquelle on pourrait manifester de l'empathie nous avons «ceci», ne pouvant pas exprimer notre empathie à «ceci» – nous faisons juste appel à la personnalité.

J'ai eu l'occasion d'assister à quelques séances de thérapie de groupe existentielles brutales et dotées d'un brin de provocation. Les membres du groupe sont mis dans des situations existentielles comprenant souvent des choix d'ordre moral, obligés par exemple à quitter un groupe de grande importance pour eux, ou contraints de commettre un délit – en résumé, une situation créant clairement un conflit moral. Le thérapeute ne manifeste aucun soutien ni empathie. Au contraire, il fait ce qu'il peut pour enfermer l'individu dans cette situation insupportable, lui offrant l'opportunité d'atteindre une sorte de «dao»⁴ existentiel de nature purement

⁴ N.d.t. : le dao est la notion maitresse à l'œuvre dans le Taoïsme.

personnelle. Il attend que la personne se révèle dans l'individu, et qu'elle résolve le problème de quelque manière inhabituelle.

C'est l'une des faces de la médaille. Regardons l'autre face. Pouvons-nous imaginer une psychothérapie expérientielle qui ignore complètement la personne? Oui, c'est possible. Parfois, lors du travail avec des membres de notre famille, nous observons une nette dominance de cette face-là, la face expérientielle. De telles séances débordent de larmes et d'émotions, de sentimentalité, d'états émotionnels extrêmes, à la fois chez le thérapeute et le client. Certains clients considèrent que ce travail peut être de grande valeur. Mais pour moi, dans de tels cas, il n'y a pas de place pour que la personne se révèle.

Finalement, si nous considérons une situation où il n'y a ni personne, ni experiencing, alors nous pouvons faire appel à la thérapie comportementale orthodoxe. Le principal mécanisme sur lequel repose cette thérapie est le mécanisme du conditionnement.

Cette simple typologie nous permet de revoir la question de la manière suivante: si nous laissons tomber un des côtés, nous avons une approche qui ne correspond pas à l'esprit de la tradition rogerienne.

T. K.: Lorsque j'ai demandé à plusieurs psychothérapeutes comment ils définiraient leur identité, ils répondirent: «je suis psychothérapeute centré sur la personne expérientiel». Comme je l'ai compris, ils voient la centration sur la personne comme une valeur idéologique de l'approche qui détermine la stratégie: la reconnaissance de l'individualité ou de l'unicité, la capacité à l'actualisation et l'importance primordiale des relations thérapeutiques. Quant au mot «expérientiel», c'est plus une question de méthode.

F. V.: Du moins dans les deux cas ci-dessus une telle différenciation se fait intuitivement et apparaît ainsi: je m'identifie moi-même de deux manières, mais à deux niveaux différents de l'approche. Le premier niveau est celui des valeurs, et là je suis thérapeute centré sur la personne. Mais méthodologiquement je suis thérapeute expérientiel. Peut-on en conclure qu'il est permis de ne pas être thérapeute expérientiel par méthode?

T. K.: À la conférence de l'Association Mondiale de Psychothérapie et Counselling Centrés sur la Personne et Expérientiels (*WAPCEPC*), en 2016, Germain Lietaer a posé la même question lors de sa présentation: le travail de Rogers était-il expérientiel? La réponse fut: oui, il l'était, sa méthode principale était la réflexion des sentiments (Lietaer, 2016).

F. V.: Si je devais répondre à cette question, je ne mettrais pas l'accent sur la méthode empathique. Je suggèrerais la réponse suivante: ce n'était pas parce qu'il utilisait la réflexion des sentiments qu'il était thérapeute expérientiel. Il était un thérapeute centré sur la personne, et donc un thérapeute expérientiel.

Pour illustrer cette expression je prendrai un exemple dans mon expérience personnelle. Le 28 septembre 1986, j'ai eu la chance de participer au groupe de Rogers à Moscou. Le deuxième jour, Rogers donna une séance de démonstration de vingt minutes à laquelle je participai en tant que client. Au bout de cinq minutes j'ai senti que je n'avais plus besoin d'interprète. Mon anglais n'était pas très bon. Cependant, à ce moment-là, je comprenais non seulement le sens général mais aussi quelques-unes des nuances linguistiques et sémantiques les plus fines. Il y eut quinze minutes dans ma vie où j'ai compris l'anglais comme un anglais. Dommage de n'avoir pas pu conserver ce don.

Cependant un autre cadeau bien plus important me fut donné. En rentrant à la maison, le soir, dans la gloire des rues de Moscou, j'ai nettement senti que quelque chose d'important était en train d'entrer dans ma vie. Emotionnellement c'était comme un bonheur garanti, total, absolu, complet. Une joie physique et forte me submergeait. Dans ce sentiment il n'y avait aucune exaltation, aucun éclat, aucune euphorie, ou «subjectivité». C'était solide et fort comme l'été indien en Méditerranée. Ce n'était pas juste un sentiment. C'était le processus d'un *experiencing* puissant qui se déroulait et agissait en moi. Les sentiments ne venaient pas l'un après l'autre. Je n'ai pas cherché le mot exact pour exprimer ce sentiment; jusqu'à un certain point c'était un processus objectif, se produisant de lui-même, auquel j'accédai à la fois par mon esprit et ma volonté. Il y avait une compréhension optimiste et censée de la voie que j'avais prise et ma détermination à la poursuivre (après trente ans, je peux confirmer que ce n'était pas de l'aveuglement). À ce moment-là j'étais prêt à essayer de mettre un terme à une relation absolument sans issue. Le caractère important de cet *experiencing* profond et personnel fut son ouverture aux autres. Je ne voulais pas seulement partager ce don, mais aussi le disperser alentour pour que les autres puissent faire l'expérience que je faisais.

Revenons à la question: est-ce que c'était de la thérapie expérientielle? Oui. Mais non pas parce que Rogers m'a fait me centrer sur mon *experiencing*, l'exprimer et aller toujours de plus en plus profond. Je peux affirmer qu'il s'agit d'une autre façon de procéder. La personnalité de Carl Rogers

traversait toutes ces couches au lieu de progresser régulièrement de l'une à l'autre à la recherche de ma personnalité. Et alors ce fut la Rencontre (peut-être coïncida-t-elle avec mon acquisition de la langue). Et la chose la plus incroyable fut que la personnalité qu'il trouva dans cette Rencontre n'était pas celle de l'habituel misérable gentleman. C'était quelqu'un à l'intérieur de moi (non – c'était moi) tout nouveau dans toute sa splendeur, déterminé à vivre une vraie vie et qui, malgré toute cette nouveauté, était quelqu'un de très familier et proche de moi, comme si nous nous connaissions depuis l'enfance.

Bien sûr, pour Rogers ce ne fut qu'un entretien entre mille mais qui semblait révéler avec éclat l'esprit et la stratégie de son travail : rechercher d'abord la personne, l'experiencing suivra.

T. K. : Après ton histoire, tout ce que je désire c'est, en silence, essayer d'imaginer comment cela s'est passé et aussi trouver quelque chose de semblable dans ma vie. À cette époque-là, j'étais dans ma deuxième année à l'université et je n'ai même pas pu arriver jusqu'à la conférence de Rogers à l'université d'État de Moscou, le hall d'entrée étant bondé. Il est difficile de revenir à la réalité mais essayons de penser à la fois à ton expérience et à tout autre expérience.

Donc, nous avons la méthode utilisée par Rogers lui-même, sa manière d'être en thérapie. Si je t'ai bien compris, l'«*expérientialité*» dans le sens de Rogers comme tu l'as ressentie en étant son client, signifie que le contact personnel a provoqué un processus d'experiencing et que ce travail d'experiencing est devenu le facteur de guérison. De surcroît, comme tu l'as souligné, le processus d'experiencing ne correspondait ni aux émotions ni aux sentiments. C'était quelque chose de puissant, de fort, qui engageait dans le processus l'esprit, la volonté, le corps et les sens. Ce fut aussi productif car il transforma tes intentions, tes habitudes, renouvela ton Soï et te tourna vers l'Autre. Vraiment ce fut un travail d'experiencing auquel tu as réellement participé.

Ainsi, comme tu le vois, nous avons parlé de l'experiencing non en tant qu'application de la méthode de réflexion des sentiments mais comme quelque chose qui se passe au cours du processus thérapeutique.

F. V. : Oui, on pourrait le dire comme ça. En travail classique selon Rogers, la personne est présente dans la totalité de sa forme et de son acceptation comme peut-être elle ne l'a jamais été auparavant. En même temps elle n'est pas présente comme une simple fonction existentielle mais comme une personne en état d'experiencing qui, ensemble avec le

thérapeute, va de plus en plus profondément dans son expérience en la contactant, réfléchissant et travaillant avec elle.

Maintenant, quant à ce «et» entre la «personne» et l'«expérience», il ne s'agit pas de combiner deux choses de même valeur ni de niveaux différents. Il s'agit d'une combinaison active et créative de l'auteur *et* du travail, de *qui* (vit l'expérience) et de *ce qui* (est vécu).

Jouer une symphonie

T. K.: Je me demande s'il est possible de dire que le travail de Rogers combinait les catégories de personne et d'experiencing de la manière suivante: Rogers s'intéressait à la personnalité du client, non pas derrière, ni au-delà de l'experiencing, mais à travers l'experiencing lui-même. *Il ne recherchait pas la personne derrière les couches d'experiencing*, comme tu les as appelées; il n'analysait pas ces couches d'experiencing séparément de la personne mais il recherchait l'auteur de ces couches.

Cela peut se faire sans technique spéciale. Même si nous analysions la transcription de ta séance avec Rogers nous y retrouverions la même réflexion des sentiments. Ceci nous a conduits à une différenciation «faire-être».

F. V.: Oui, parler de différenciation entre faire et être, ou des approches entre technique et relation, peut avoir l'air d'un reproche ou d'un avertissement de la part des thérapeutes centrés sur la personne traditionnels contre l'utilisation de trop de techniques, comme une sorte de doigt pointé vers Gendlin (Kirschenbaum, 2012). Beaucoup de bons thérapeutes ne peuvent s'en tenir à être, ni à la manière d'être. Ils ont besoin de techniques. Il se pourrait bien que ça soit ça, même si le maître lui-même, Rogers, ne reconnaissait pas sa technique. On lui disait: «quelle belle phrase, comment as-tu trouvé cet accord?» Il répondait: «salut, les gars, je jouais une symphonie. Ça n'a pas vraiment d'importance. Pensez-vous qu'on puisse parler d'accord en même temps qu'on joue une symphonie? Bien sûr il n'y aurait pas de symphonie sans accord, mais la symphonie n'est pas qu'une question d'accords.»

T. K.: Mais quel rapport avec la technique? Ce rapport avec se fixer un but, avec une activité particulière qui peut être décrite, quantifiée, vérifiée, mesurée. Et puis, une technique est quelque chose de concret, de «physique», qui demande des efforts. Or la personne est un phénomène insaisissable. Par définition, une technique ne peut pas lui être appliquée.

Alors que l'experiencing, quoique pas très matériel non plus, est un tissu de conscience vivant, réel, dont il est facile de noter la relation avec un comportement spécifique. Nous pouvons, jusqu'à un certain point, le toucher et en faire quelque chose. C'est pourquoi on parle de l'«experientialité» comme d'une caractéristique de la méthode.

Alors que nous parlions de la notion de personne et de personnalité, je réalise que j'ai imaginé un petit être humain, un homoncule, qui agitait les mains. Il avait un experiencing, essayait d'en faire quelque chose. Ceci est évidemment une question de langage et de manière de penser, qui touche à notre habitude de penser à la personne ou à l'experiencing, etc. Peut-être serait-ce le bon moment de parler de ce qu'est une personne?

F. V.: Effectivement, c'est un sujet important. Je pense vraiment que cette conversation nous a amenés à considérer quelques questions qui peuvent paraître naïves: qu'est-ce qu'un être humain? Qu'est-ce qu'une personne? Qu'est-ce qu'une expérience? Non pas en général mais dans ce contexte. Comment penses-tu qu'il soit possible de problématiser ce sujet, le concept de la personne dans le contexte de l'experiencing? Quelles sont les méta-catégories les plus appropriées à la notion de personne et adéquates en même temps à l'esprit de la psychothérapie centrée sur la personne? Quelles catégories ne sont pas adéquates? À partir du moment où tu as dit que tu avais vu un homoncule, c'est comme si tu essayais de ne plus le voir.

T. K.: C'est vrai; je l'ai fait sans le réaliser. Notre esprit, notre conscience ont pour habitude de penser à la personne, à la personnalité comme à une substance quelconque ou de l'inclure à l'intérieur d'un être humain, tel un homoncule qui nous contrôle, nous, notre cerveau, notre corps, notre âme, etc. Nous voyons souvent la personnalité comme un cœur qui ressemblerait à un réservoir plein du contenu de la personnalité, contenu qui déborderait de temps en temps, catalysant sans cesse les processus psychologiques à l'œuvre – ce qui, de toute évidence, n'est pas notre méthode.

La catégorie principale est le processus. La personne est le processus de l'experiencing. En philosophie expérientielle et dans la pratique de Gendlin, les principaux concepts sont «aller de l'avant» et le «sens ressenti», c'est-à-dire que *tout mouvement vaut mieux que la stagnation*. Pour souligner le processus, il est important d'avoir bougé de la forme originale du «sens ressenti» vers l'«experiencing» (Gendlin, 1973).

Je voudrais aussi signaler les catégories intéressantes que sont l'opposition existence-essence et la question de savoir laquelle est de première

importance. Pour Gendlin, l'essence est secondaire par rapport à l'existence. Dans ce contexte, il suit la branche de l'existentialisme selon laquelle l'existence précède l'essence, et où l'essence se crée à l'aune des pas concrets de l'experiencing.

Rogers stipule que la tendance actualisante est l'essence primaire qui, lorsqu'elle peut se manifester et fonctionner de manière appropriée, est porteuse de résultat (Rogers, 1989). Créer les conditions appropriées, voilà tout ce qui est nécessaire. L'anticipation du résultat de la procédure, notamment d'un résultat positif, longuement et fortement critiquée par les psychothérapeutes existentialistes, est suggérée. Elle est appelée l'optimisme naïf des jeunes américains qui se sont faits eux-mêmes par opposition aux manières de la sage et vieille Europe (Spinelli, 2005).

F. V.: J'aimerais maintenant aborder le concept de positionnement d'un auteur ou d'un thérapeute vis-à-vis de la notion de personne. Que voulons-nous dire quand nous parlons de la tendance actualisante en tant que processus qui se déploie dans certaines conditions? Quelle position adoptons-nous?

Quand tu as dit que tu avais imaginé un homoncule, c'était une situation habituelle d'objectivation à partir de l'extérieur. La personne était un objet à l'intérieur duquel quelque chose se déroulait. Mais dans la pratique de Rogers il semble qu'il n'y ait rien qui ressemble à cela. La position qu'il prend est à l'intérieur de la dyade, à l'intérieur de la rencontre ou du dialogue. Ses déclarations sur la nécessité de créer les conditions pour qu'une personne s'ouvre et se manifeste elle-même ne sont pas une demande scientifique, ni une hypothèse, ni une théorie. C'est l'intuition basique, fondamentale, personnelle. Elle est fortement critiquée, elle provoque de violentes réactions: «comment peut-on être aussi naïf au XX^e siècle avec toutes ses horreurs?»

Si c'était si facile – tout le monde est bon, il n'y a juste qu'à créer les conditions – il n'y aurait pas de critique à affronter. Mais il ne prend pas position de l'extérieur, il dit: c'est Vous, et ça c'est Moi qui crois en vous. Je crois en vous de tout mon Être. C'est le sujet d'une croyance intérieure qui correspond à une activité intérieure, non à la croyance extérieure scientifique de si vous faites ceci, vous actualisez cela. Et si quelqu'un est capable de faire cela, l'autre individu lui répondra et s'ouvrira à lui. Et si quelqu'un, ou lorsque quelqu'un n'en est pas capable, il essaiera d'y arriver en utilisant des techniques.

T. K.: Nous avons à nouveau cette opposition être-faire. Mais je ne veux pas opposer ces deux choses. Je pense à la manière dont Rogers et Gendlin, l'experiencing et la personne se complètent l'un l'autre. Gendlin a apporté à Rogers l'idée de l'experiencing (Gendlin, 2000). Il me semble que cette idée aurait dû apparaître dans le système théorique de Rogers – quelle autre notion aurait-il pu utiliser pour invoquer l'intégrité de l'être humain?

Gendlin parle du processus de l'experiencing comme d'un flux accessible à l'individu au moyen des différentes activités du focusing, qu'on en suive ou non les règles. Le client le développe comme un film, s'exprime, symbolise. Pendant ce temps l'experiencing change, le client en exprime à nouveau le sens ressenti et va de l'avant en donnant à l'experiencing l'opportunité de se symboliser lui-même, selon une des instructions du focusing – «laisser les mots venir d'eux-mêmes». Mais contempler depuis l'extérieur un processus intérieur, c'est aussi une sorte de position extérieure en tant que personne. Comme Barbara Brodley l'a écrit non sans scepticisme, le focusing me donne l'impression que le client regarde un film et répète au thérapeute le détail de tout ce qu'il voit (Brodley, 1990).

Ainsi, en cherchant logiquement à affiner cette position, l'experiencing correspond à un processus naturel et spontané que l'individu trouve dans sa forme finie. Oui, c'est un peu vague, ressenti par le corps silencieux de quelqu'un qui a besoin de parler. L'experiencing se développe à travers la clarification de ce qui n'est pas clair maintenant, de ce qui est sur le bord. À l'intérieur de soi, ce processus peut être très actif. Mais ne parler que du processus présente le risque de ne le voir que comme une réalité séparée à l'extérieur de la personne.

F. V.: Je suis d'accord avec toi que le concept de l'experiencing aurait absolument dû apparaître d'une manière ou d'une autre dans la théorie de Rogers. Il est nécessaire que les notions de personne et de personnalité soient prises en considération d'abord dans le contexte de la vie dans l'univers et ensuite dans le contexte de l'Autre: communication, dialogue. Une vision naturaliste de la personne et de la personnalité comme si c'était une réalité définie à partir d'elle-même et en elle-même, et vivant à l'intérieur par ses propres lois, c'est le danger de l'essentialisme.

Nous disons qu'il est impossible de concevoir une personne à l'intérieur d'elle-même mais qu'elle est concevable en tant que corrélat dans le

système et la relation. En relation à quoi? À *la vie dans le monde*. Lorsque Rogers est en séance avec un client, ils parlent de la structure familiale de ce client, etc. Ils discutent, disons, de ce qui préoccupe son client dans son monde à lui. Sans cela il n'y a pas de personnalité en tant que telle, de coupure d'essence. Alors, théoriquement, on peut aussi dire qu'il faut considérer la personne ou la personnalité à l'intérieur de cette vie relationnelle, personne et monde, et non à l'intérieur de l'être humain.

La deuxième raison pour laquelle nous ne pouvons pas prendre de position objective vis-à-vis de la personnalité est que si nous voulons rencontrer la personne réelle, nous devons entrer dans une relation personnelle avec cette personne pour que cette personne se manifeste elle-même. C'est ce qui fait la différence entre thérapie et expérience de laboratoire. Tout cela nous a amené à l'idée d'anti-naturalisme, d'anti-essentialisme. Lorsque nous parlons de Rogers et de la tendance à l'essentialisme dans sa théorie, cela concerne précisément des questions théoriques et de conceptualisation, plutôt que de la pratique.

T. K.: Gendlin rejoint les existentialistes dans leur déni d'essence prédéterminée. Au sein de quelques zones de l'existentialisme, il y a une grande sensibilité eu égard à la liberté de la personne, au point qu'elle en paraisse absolue. La personne ne peut être réduite à aucune définition, loi ou règle. Toutefois, si nous parlons de comment l'essence est née dans l'experiencing en adoptant la perspective de la théorie de l'«activité historico-culturelle»⁵, notre vision ne peut pas être limitée à l'interprétation de l'experiencing en tant que processus. De notre point de vue, l'experiencing est une activité⁶, et pas seulement un processus. Cette activité existe à différents niveaux, y compris au niveau de l'expérience immédiate qui, pour ainsi dire, coule abondamment dans le modèle de Gendlin. Mais il y a d'autres niveaux où le sujet de l'experiencing est actif (Vasilyuk, 2016). C'est pourquoi nous parlons du travail, de l'activité intérieure de l'experiencing, et de la personne comme étant le sujet, l'acteur d'une telle activité.

⁵ N.d.t.: en anglais «*cultural-historical activity theory*» (ou CHAT). Cette théorie est basée sur les idées développées par les psychologues russes L.S. Vygotsky et A. N. Leontiev.

⁶ Pour cette théorie, l'«activité» est une méta-catégorie qui exprime la signification d'une «unité molaire et non additive de la vie du sujet» et vise à surmonter la différenciation cartésienne entre le sujet et l'objet, l'homme et le monde. La structure de l'activité comporte de nombreux niveaux, y compris des actions et des opérations inconscientes, automatiques et involontaires (voir Yamagata-Lynch, 2010).

F. V.: Pour discuter de la question de la personne et de l'experiencing depuis notre position, il nous faut rappeler le concept de la plus haute fonction mentale (ou psychique) selon L. S. Vygotsky (Van der Veer & Valsiner, 1994) et le comparer à la notion d'experiencing. De quelle fonction parlons-nous? Celle de la personne. Elle se développe à l'intérieur d'un dialogue au sein d'activités connexes. Pourquoi est-elle appelée la plus haute? Elle préserve le contenu naturel, mais elle est diffusée par des moyens naturels aussi bien que par le dialogue.

Il me vient à l'esprit la métaphore du jardin anglais. Tout y est naturel mais le jardinier l'a aidé à atteindre tout son potentiel pour que la beauté se manifeste et parle d'elle-même. Il a été attentif au relief, aux différences de niveaux, à la flore, et a créé quelque chose de plus naturel qu'un simple champ recouvert de chiendent. Naturel mais pas sauvage. C'est ce qui se passe avec la personne: après une bonne thérapie, elle devient plus naturelle. Naturelle mais pas sauvage. C'est le sens de ma métaphore avec le jardin anglais, pas seulement un jardin pour ce qui se passe en psychothérapie.

T. K.: Soit pour les métaphores florales concernant Rogers. Mais le jardinier mis à part, pouvons-nous dire que la personne est le maître de l'experiencing? Que l'experiencing appartient à la personne?

F. V.: «Maître» est une variante, ce peut être l'auteur ou la victime de l'experiencing. Pensons plutôt que c'est l'auteur, le sujet de l'experiencing. Quelle sorte de sujet? Il ne suffit pas juste de dire: c'est le sujet de l'experiencing. *C'est le sujet qui entre en relation avec l'experiencing.* Et la thérapie centrée sur la personne est la thérapie qui l'aide à entrer dans une telle relation, à y entrer bravement parce que l'individu a peur de son experiencing; à y entrer de manière créative parce que l'individu stagne dans sa relation avec l'experiencing; à y entrer activement parce que l'individu s'en remet parfois à son experiencing; à y entrer en état de liberté, non d'esclavage. La liste de ces oppositions peut continuer. À elles seules, celles mentionnées ci-dessus suffisent à créer un problème en thérapie. Même le système coordonné formé par ces oppositions pose problème à la thérapie – sur les plans théorique, méthodologique et de contrôle. Quel type de relation entre la personne et l'experiencing soutenons-nous dans la thérapie centrée sur la personne et expérientielle?

Le client en tant que personne a une certaine attitude face à son experiencing. Cela va de la connivence personnelle avec l'experiencing

à l'esclavage lorsque l'experiencing prend le contrôle de l'individu sous forme de passion aveugle, d'un affect fort. À l'inverse, il y a un autre danger: la tentative de contrôler son propre experiencing de manière constructive.

T. K.: Cela ressemble à ce que nous avons discuté dans le contexte des problèmes anthropologiques.

F. V.: Oui, et la difficulté vient de ce que c'est aussi le problème avec la pensée scientifique. En effet, la psychologie universitaire présente souvent l'experiencing comme un processus spontané qui se passe à l'intérieur de la personne. Tout ce dont la personne a besoin est d'en parler, de le décrire, puisque de toute façon la personnalité ne rejoint le jeu que lorsque l'experiencing a déjà eu lieu.

Cependant, la pratique thérapeutique et la vie nous font prendre conscience que l'attitude de la personne vis-à-vis de l'experiencing est entièrement différente. La personne essaie d'influencer l'experiencing, d'y participer. Parfois cela est fructueux, parfois pas. En tous cas, un fait est fondamental: la personne *participe* à son experiencing.

En voici un exemple intéressant. Nikolenka, personnage principal du roman de Léon Tolstoï *Enfance, adolescence, jeunesse*, essaie de convaincre son experiencing qu'il est amoureux. Le jeune homme, étudiant de première année à l'université de Moscou, rend visite à son amie d'enfance Sonetchka, qu'il n'a pas vue depuis des années.

Chemin faisant, il essaie de se rappeler combien il était passionnément amoureux d'elle dans l'enfance et alimente ses émotions. Nouvelle manière d'être amoureux. Il ne s'agit pas d'un processus spontané mais d'une activité intérieure programmée. Par quoi a-t-elle été motivée? D'abord par une image romantique. Nikolenka savait que, lors d'un voyage à l'étranger, Sonetchka avait été blessée au visage par des éclats de vitre de la voiture.

Depuis que j'avais lu quelque part que bien qu'elle eût été défigurée par la variole, un amoureux était resté fidèle à sa bien-aimée, je me suis efforcé de croire que j'étais amoureux de Sonetchka, afin de pouvoir m'enorgueillir d'avoir tenu ma promesse malgré quelques cicatrices (Tolstoï, 1917)⁷.

Le deuxième motif est d'ordre social. Nikolenka envoyait ses amis déjà amoureux, il se fait *passer* pour amoureux; il suit les attitudes de ses stupides pairs.

⁷ N.d.t.: Tolstoï, 1917, p. 214.

Planter la graine de l'amour fut un travail intérieur efficace. Les acteurs commencèrent à se parler librement et facilement, mais après qu'elle ait parlé :

En pensant à ma situation à ce moment précis, j'en étais arrivé à la conclusion que j'étais amoureux d'elle. Mais à l'instant où j'avais atteint ce résultat, mon humeur joyeuse et insouciante s'évanouit, une nuée sembla s'installer devant moi jusqu'à voiler ses yeux et son sourire et, rouge écarlate, je devins muet et mal à l'aise (Tolstoï, 1917)⁸.

Ici, nous avons le résultat immédiat du travail intérieur sur l'expérienting : je voulais être amoureux – maintenant, je suis amoureux. Bien sûr, le lecteur comprend la nature artificielle de ce sentiment fabriqué, confirmé par l'épisode qui eut lieu la veille. Lors de sa visite à son amie, dans la campagne, Nikolenka avait eu le plaisir d'entendre une lecture faite par Varenka, la sœur de son amie. La voix était plaisante et riche : « combien ai-je désiré ne pas être déjà amoureux ! »⁹

T. K. : Quel bel exemple en guise de conclusion ! Oui, la personne est active mais aussi dialogique. Si on en revient à notre dilemme entre technologie et relation, il est possible de dire qu'il n'est plus question de l'opposition « faire ou être » mais d'une déclaration « à la fois faire et être ».

F. V. : Parfois il y a contradiction objective entre des buts thérapeutiques : fournir un soutien basé sur l'être à une personnalité ou porter assistance lors d'une situation spécifique de manifestation de symptômes. Les processus de changement personnel et symptomatique ne vont pas toujours de pair. Par exemple, un important travail personnel peut être fait sans entraîner de changement symptomatique. Une de mes clientes n'arrivait pas à se débarrasser d'un symptôme ; à la fin de la thérapie elle me dit : « j'étais venue vous voir en étant le symptôme, maintenant je vous quitte avec le symptôme ». Il était important pour elle de sentir qu'elle pouvait vivre avec le symptôme, avoir une certaine attitude face à lui, le tolérer, le combattre, etc.

Nous en revenons maintenant à l'idée que nous voulons la liberté de la personne et la liberté de l'expérienting. Nous recherchons une attitude personnelle et une participation à l'expérienting dans laquelle la personne est respectueuse de l'expérienting ; elle peut être en dialogue avec, parfois

⁸ N.d.t. : *ibid*, p. 216.

⁹ N.d.t. : *ibid*, p. 242.

en conflit ; quelquefois la personne a peur de l'experiencing et peut alors essayer d'en faire quelque chose. L'experiencing doit être créatif, plein d'opportunités culturelles, poétique en ce sens ; il doit être ouvert, fait de courage, brave. Il peut être douloureux, pesant et difficile. Pour être ouvert à son experiencing, l'individu a besoin de l'Autre pour le soutenir en ce moment-là, sinon il ne pourrait rien faire. Ensemble avec le client nous construisons notre relation, dans laquelle naît une liberté d'être, tandis que le client aussi construit une relation avec son experiencing.

T. K. : Notre co-experiencing est aussi considéré comme une activité à multiples niveaux du thérapeute pour soutenir ces processus. La participation personnelle à l'experiencing personnel de l'autre (Vasilyuk, 2015 ; 2016) et à son activité, le travail d'experiencing auquel s'ajoute l'activité de co-experiencing du thérapeute forment la totalité du « nous » thérapeutique.

Une seule ellipse et deux foyers

F. V. : Tatiana, je pense que notre conversation a soulevé plus de problèmes qu'elle n'en a résolus. Serait-il possible d'essayer de formuler plus clairement notre idée principale ? Je propose de le faire sous la forme d'une métaphore géométrique. Lorsque nous disons « centré sur la personne » ou « centré sur l'experiencing », à son habitude l'esprit dessine un seul centre au milieu d'un cercle. Si nous suivons ce mode de représentation imagée, nous aurons une figure géométrique consistant en deux cercles ayant chacun son propre centre. Et il y aura un « et » entre eux. Si nous considérons cela comme le point de départ de notre réflexion sur la question, nous pourrions désormais penser que les deux cercles ne deviendront jamais un seul organisme. L'unité ne sera pas sauvegardée quelle que soit la manière dont le lien « et » est interprété. Notre idée principale sur l'unité dialectique de la personnalité et de l'experiencing nécessite une mise à jour de la pensée originelle.

Te souviens-tu quand, pendant les cours de maths, le professeur fixait au tableau deux crochets reliés à une corde et qu'un élève, en tirant sur la corde, dessinait un ovale parfait ? Si ce n'est pas le cas, tu trouveras certainement sur internet comment le faire. Ce n'est qu'après avoir fait le dessin que le professeur en donna cette définition : « une ellipse est un lieu géométrique formé de points dont la somme des distances entre deux points donnés (F1 et F2), appelés foyers, est constante et supérieure à la distance entre deux foyers ».

Maintenant, il ne s'agit plus de deux cercles mais d'une seule ellipse avec deux foyers (personne et expérienting). Ce modèle, selon moi, représente sous une forme graphique notre intuition de l'unité indissoluble de la personne et de l'expérienting. Cette unité est dialectique et dynamique. Le processus thérapeutique, en se déplaçant le long de l'orbite, peut s'approcher au plus près de l'un des pôles tandis qu'il s'éloigne de l'autre, et vice versa. Mais l'intégrité de la thérapie centrée sur la personne-expérientielle est maintenue grâce aux efforts du thérapeute qui, comme l'élève, ne doit pas laisser la corde se relâcher et la maintenir tendue pour lier les deux pôles – la personne et l'expérienting.

T. K.: Quelle belle illustration! J'ai regardé les vidéos concernant le dessin de l'ellipse. Il y en a beaucoup sur internet, abondamment illustrées. J'ai été enthousiasmée de voir qu'à l'ère des graphiques informatiques les gens prennent encore plaisir à créer de la beauté simplement et clairement. Ceci est très près de ma perception de la thérapie centrée sur la personne. Merci, Fyodor!

F. V.: Merci, Tatiana!

Références

- Bazzano, M. (2016). The conservative turn in person-centered therapy, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, doi: 10.1080/14779757.2016.1228540.
- Brodley, B. T. (1990). Client-centered and experiential: two different therapies. In G. Lietaer, J. Rombauts and R. Balen (Eds), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*, pp. 87-108. Leuven: Leuven University Press.
- Gadamer, H.-G. (2006). The aesthetics of genius and the concept of experience (Erlebnis). In *Truth and method*, pp. 49-69. 2nd revised ed. London; New York: Continuum.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*, pp. 317-352. Itasca, IL: Peacock.
http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html.
- Gendlin, E. T. (2000). Foreword. In C. R. Rogers and E. E. Russel, *Carl Rogers: the quiet revolutionary, and oral history*. Roseville, CA: Penmarin Books.
http://www.focusing.org/gendlin_foreword_to_cr.html.
- Gilbert, E. (2007). *Eat, pray, love*. London: Bloomsbury.
- Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity Press.

- Kirschenbaum, H. (2012). What is «person-centered»? A posthumous conversation with Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11(1), pp. 14-30, doi:10.1080/14779757.2012.656406.
- Lietaer, G. (2016). His master's voice: Carl Rogers' response modes in therapy demonstration sessions throughout his career. A quantitative and some qualitative-clinical comments. In *Integrity. Interdisciplinary. Innovation*. WAPCEPC 2016 conference. Program. Part B. p. 64. <http://www.nypcpc.org/pce2016>.
- Mill, J. S. (2009/1879). *Utilitarianism*. London: The Floating Press.
- Rogers, C. R. (1989). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Schulze, G. (1992). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology*. London: SAGE.
- Tolstoy, L. (1917). *Childhood, boyhood and youth*. London & Toronto: J.M. Dent & Sons.
- Vasilyuk, F. E. (2015). Coexperiencing psychotherapy as a psychotechnical system. *Journal of Russian & East European Psychology*, 52(1), pp. 1-58, doi: 10.1080/10610405.2015.1064721.
- Vasilyuk, F. E. (2016). Semiotics and the technique of empathy. *Journal of Russian & East European Psychology*, 53(2), pp. 56-79, doi:10.1080/10610405.2016.1230994.
- Van der Veer, R. and Valsiner, J. (eds.) (1994). *The Vygotsky reader*. Oxford: UK; Cambridge, USA: Blackwell.
- Yamagata-Lynch, L. C. (2010). *Activity systems analysis methods: Understanding complex learning environments*. New York: Springer + Business Media, LLC.