LE POUVOIR DANS L'APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE

Bérénice-Bénédicte DARTEVELLE

(Conférence faite le 5 octobre 1996, à Bruxelles, dans le cadre d'une journée d'Etude organisée par l'A.F.P.C sur le thème "Pouvoirs et Psychothérapies", et réunissant des praticiens de différentes méthodes. La fin est plus directement reliée au thème Actualité de Carl ROGERS. Les thèmes réunis ici sont parts d'un livre en élaboration : "*La Vie en l'Existence*")

PLAN :

I - Qu'est-ce que le Pouvoir ?

II - Approche Centrée sur la Personne et Pouvoir.

III - Le Pouvoir de l'Approche Centrée sur la Personne : au service de quoi 7 de la Vie.

I – QU'EST CE QUE LE POUVOIR ?

Je ne suis pas de celles qui, parlant des relations entre humains, se mêlent systématiquement aux propos tendant à dénigrer "le pouvoir", ou les "prises de pouvoir", ou à rêver d'une société où on l'aurait miraculeusement supprimé. (Ces propos peuvent très bien venir de personnes qui le redoutent chez l'autre, mais en rêvent pour elles.)

Cette attitude n'est pas humainement réaliste : les relations humaines sont largement faites de pouvoir, y compris les attitudes qui apparaissent comme en étant les plus éloignées : la gentillesse, la modestie, la tolérance, la "charité", l'effacement, ou les manifestations affectives de toutes sortes - qui peuvent n'être, à plus forte raison si elles sont feintes, qu'une autre façon de le prendre.

Enfin, le pouvoir s'exerce dès lors que l'on EST. On transforme son environnement, même sans le vouloir. On a vu un arbre, on est différent d'avoir vu un arbre. L'arbre a donc un pouvoir sur nous. Comme on le lit partout en ce moment, la Physique Quantique nous apprend que le seul fait de mouvoir son bras modifie la répartition des molécules dans l'univers entier. (Le Bouddhisme l'avait déjà affirmé). Vouloir ne pas exercer de pouvoir, ce serait décider de ne plus exister, ce qui impliquerait encore une volonté de pouvoir sur sa propre existence.

Qu'est-ce, en fait, que le pouvoir ?
Lorsque je me pose une question de ce genre, j'ai souvent recours à l'étymologie.
1/Possum, posse : Pouvoir, être capable de, avoir du pouvoir, de l'influence, de l'efficacité.
2/ Un deuxième verbe, issu de la même racine, Potior a une acception un peu différente : Prendre en son pouvoir, se rendre maître de, être en possession de, être maître de.

Voici déjà, issus de l'étymologie, deux types de Pouvoir.

* Le premier - être capable de, avoir du pouvoir, de l'influence - est une capacité, du domaine de l'être. Je l'appellerai : "Pouvoir d'être et d'agir" [1].

* L'autre implique l'idée de "domination sur". Je l'appellerai "Pouvoir sur".

Me revient aussitôt à l'esprit un mot de Chuck DEVONSHIRE[2], ami et collègue de ROGERS. Parlant un jour de thérapie, il dit : C'est très important, pour un thérapeute, d'avoir du pouvoir (to be powerful). Mais on peut avoir du pouvoir en assujettissant (con trolling) les personnes, ou avoir du pouvoir de par sa liberté" - donc celle qu'il laisse à l'autre.

* Il m'est venu à l'idée qu'il pouvait y avoir un troisième type de pouvoir. Je l'appellerai le "Pouvoir au-dedans".

Je vais tenter de définir ces trois types de "Pouvoir".

1 - Le pouvoir d'être et d'agir.

Tout à fait souhaitable pour un thérapeute, et pour un client, en fin de thérapie. C'est "pouvoir, être capable de", dans les trois plans de son incarnation humaine : physique, émotionnel, mental. C'est le déploiement, l'incarnation de l'énergie dans une personne. C'est être une personne à part entière C'est être à l'aise dans son corps, être sensible, intelligent, audacieux et libre. Bref : "vivant".

2 - Le "pouvoir sur".

Ce serait la deuxième racine : "prendre en son pouvoir, être maître de, être en possession de". 2.1 -Ce serait soumettre les autres, les diriger, les dominer, savoir ce qui est bon pour eux à leur place, les contrôler, les manipuler, les tenir sous son emprise.

2.2 - Ce serait encore : les rendre dépendants sentimentalement, créer avec eux des liens de possession.

2.3 - Ce serait encore avoir une emprise sur eux à travers un savoir dont on tirerait gloire, qu'on leur imposerait, avec le statut qui y est lié.

3 - Le "pouvoir au-dedans".

Ce serait le pouvoir intérieur, la force intérieure, l'énergie présente en une personne.

Une "force", une "présence"qui ne se dit pas, qui ne se démontre pas, mais qui émane de la personne. On peut sans doute relier ce "pouvoir"- là à la "Qualité de Présence", ajoutée par la suite par ROGERS à la triade classique des attitudes.

Ce que je vais tendre à démontrer, c'est qu'il n'y a, dans l'Approche Centrée sur la Personne, aucun "Pouvoir-sur". Ce pouvoir-là est absent, et de sa philosophie, et de sa pratique, les deux étant intimement mêlées, ce qui lui donne une grande cohérence. Y sont éminemment présents, par contre, le "Pouvoir d'être et d'agir", et le "Pouvoir au-dedans".

---

[1] ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Paris, Ed. DUNOD, 1996. ROGERS lui-même rapproche ces deux termes, être, et agir, en citant une phrase de Lao-Tseu : "La manière d'agir, c'est la manière d'être" (p. 121).

[2] Chuck DEVONSHIRE : ami et collègue de Carl ROGERS. Il fut "mon maître en thérapie", lors du tout premier programme du PCAI-International (1981-1984)

II - APPROCHE CENTRES SUR LA PERSONNE ET POUVOIR

Deux parties : la philosophie de l'Approche Centrée sur la Personne, et sa pratique.

A - LA PHILOSOPHIE DE L'APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE

Chuck Devonshire avait coutume de dire : "L'Approche Centrée sur la Personne est à la fois une philosophie, une technique, et un art". Qu'en est-il de sa philosophie ?

1 - Je vais rappeler, d'abord, ce var auoi elle est le plus connue.

1.1 - Le "respect de la personne". C'est, de la philosophie, l'aspect éthique, qui régit, on le verra plus loin, toute la pratique. Y est lié : le droit laissé à l'autre d'être différent.

1.2 - La présence, en tout être humain, d'un **"potentiel" de ressources** : "Chaque individu a en lui des capacités considérables de se comprendre, de changer l'idée qu'il a de lui-même, de changer ses attitudes de base, et de trouver an comportement autonome. Mais seul un climat bien définissable, fait d'attitudes psychologiques "facilitatrices", peut lui permettre d'accéder à ses ressources"[3].

Voici le mot "potentiel". Dans le mot "potentiel", il y a la racine "pouvoir". Tout individu, et en particulier le client, a un"pouvoir ", non encore actualisé, mais qui peut croître.

1.3 - Il est une autre idée, véhiculée comme inhérente à la philosophie de Carl ROGERS, celle de la "positivité de l'être humain". Idée parfois mal interprétée (l'homme serait "naturellement bon"). ROGERS s'en explique : "Je ne voudrais pas être mal compris. Je ne voudrais pas avoir une vue naïvement optimiste de la nature humaine. Je suis tout à fait conscient du fait que, par besoin de se défendre de ses peurs internes, l'individu peut en arriver à se comporter de façon extraordinairement cruelle, horriblement destructive, immature, régressive, anti-sociale et nuisible[4]". Il est dit ailleurs "la positivité du développement humain[5]". Le mot qu'employait Chuck DEVONSHIRE était "trustworthy", digne de confiance: justement parce qu'il est détenteur de ce "potentiel de ressources".

Les mots "respect de la personne", "confiance dans l'être humain", très "chargés" pour qui a fait l'expérience de l'Approche, peuvent parfois susciter, chez des psychologues qui, hors de ces deux mots-clefs - la connaissent peu, une ironie teintée de bienveillance, celle que l'on adresserait à un humaniste au grand coeur. Cela est ignorer que ces notions, d'ordre éthique, sont étayées par une puissante réflexion philosophique - voire métaphysique - qui leur donne sens.

2 - Allons chercher un peu plus loin, dans sa philosophie.

"De nos jours", dit Rogers, "la plupart des psychologues se croient insultés lorsqu'on les accuse d'avoir des pensées de philosophe. Je ne partage pas cette réaction. Je ne puis m'empêcher de

---

[3] ROGERS, Carl - La relation d'aide et la psychothérapie - Paris, Ed. ESF, Paris, 1970.
[4] ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Paris, Ed. DUNOD, Paris, 1996, p. 24
[5] ROGERS Carl - La relation d'aide et la psychothérapie - Paris, Ed. ESF, 1970.

m'interroger sur le sens de ce que j'observe. Et il me semble parfois que de ce sens se dégagent des implications passionnantes pour notre monde moderne."[6]

Sa philosophie, il l'a tirée de l'expérience au quotidien de sa pratique, à titre d'intuitions, d'hypothèses, issues de celle-ci, sans omettre de confronter ses intuitions aux recherches de pointe dans des domaines autres que la psychologie : la biologie, la physique quantique (Prygogine, F. Capra, Driesch, Murayama, etc...).

Où trouve-t-on les bases de cette philosophie ?

Bien sûr dans "Le Développement de la Personne", parfois en filigrane, mais c'est là. Et aussi, plus explicitement peut-être, dans un article non publié et apparemment peu connu du grand public : 'The foundations of the Person Centered Approach"(1979). ROGERS y explicite, toujours à titre d'intuitions, d'hypothèses, les grands principes qui lui semblent être ceux qui meuvent à la fois l'être humain mais aussi l'univers.

Pratique et Philosophie sont indissociables, surtout si l'on veut comprendre la relation de l'Approche Centrée sur la Personne au Pouvoir. La base de l'ACP est philosophique, l'application est psychologique.

La Philosophie de l'Approche Centrée sur la Personne, elle est déjà contenue dans des phrases comme celles-ci, dans le Développement de la Personne : "Il s'agira de moi quand je me réjouis d'avoir le privilège de contribuer à ce que naisse une personnalité nouvelle, assistant avec un sentiment de terreur mystérieuse à l'émergence d'un être, d'une "personne" - ce processus de naissance dans lequel j'ai joué un rôle important et facilitant. II s'agira à la fois du client et de moi-même contemplant tous deux l'émergence mystérieuse des forces puissantes et organisées qui apparaissent dans toute cette expérience, et qui semblent être profondément enracinées dans l'univers tout entier"[7],

Ou encore : "Ce livre décrira, à ce que je crois, la vie même, telle qu'elle se révèle de façon éclatante au cours du processus thérapeutique - avec sa force aveugle et son immense potentiel de destruction, mais aussi avec sa tendance inéluctable à la maturation, si les conditions d'une telle maturation se trouvent réunies"[8].

Voici un langage qui dépasse la seule dimension psychologique. Il est philosophique. Quelles sont ces "forces puissantes et organisées" ?

Je prendrai la liberté d'en faire la synthèse autour de deux concepts : la Vie, et le Mouvement. Ces deux mots, ROGERS les emploie abondamment, à l'appui de ses thèses, mais, si je les restitue ici, c'est qu'ils sont compréhensibles par tout un chacun ; ils sont également des jalons, des véhicules à toute la pensée humaine, que celle-ci touche à la biologie, la physique, la philosophie, la métaphysique. Je prendrai soin aussi de restituer, dans toute leur finesse, les concepts élaborés par Carl ROGERS : tendance formative, tendance actualisante, processus directionnel, flux sous-jacent de mouvement. (underlying flow of movement)

Ces deux concepts, Vie et Mouvement, sont la clef de voûte de l'Approche Centrée sur la Personne. C'est à travers eux que l'on peut comprendre une pratique aussi peu commune dans l'univers thérapeutique que la pratique rogerienne, et la relation de celle-ci au pouvoir.

---

[6] ROGERS Carl - Le Développement de la Personne - Op. cité, p. 121.
[7] Idem, p. 4.
[8] Idem, p. 5.

2.1 - La notion de Vie

Elle est réunie sous deux concepts :

***La Tendance Actualisante**, "une caractéristique de la vie organique".

***La Tendance Formative**, "présente dans l'univers tout entier".

Les deux notions sont liées. "Prises ensemble, elles sont, je crois, les blocs fondateurs de l'Approche Centrée sur la Personne"[9].

2.1.1 - Pour ROGERS, la Vie, c'est ce qui meut l'univers.

"Nous pouvons dire qu'il y a dans tout organisme, à quelque niveau que cela soit, un flux sous-jacent de mouvement (underlying flow of mouvement) vers la réalisation constructive des possibilités qui lui sont inhérentes (...) Le terme qui a été souvent utilisé pour cela est la Tendance Actualisante, et elle est présente dans tous les organismes vivants. Que nous évoquions une fleur ou un chêne, un ver de terre ou un bel oiseau, un singe ou un homme, nous ne pourrons qu'admettre que la Vie est un processus actif et non passif. Que le stimulus soit interne ou externe, que l'environnement soit favorable ou non, les comportements d'un individu s'orientent indéfectiblement vers le fait de se maintenir en vie, se déployer, et se reproduire. Là est la nature intrinsèque du processus que nous appelons LA VIE. Cette tendance se déploie à tout moment. C'est en effet - et uniquement - la présence ou l'absence de ce processus directionnel qui nous permet d'affirmer qu'un individu est vivant ou mort."[10]. Je cite encore :"On peut faire l'hypothèse qu'il y une Tendance Formative Directionnelle dans l'univers, que l'on peut observer et dont on peut voir le tracé dans l'espace stellaire, dans les cristaux, dans les micro-organismes, dans la vie organique, dans les êtres humains"[11].

Qui ne connaît l'exemple donné par ROGERS des germes de pommes de terre ? Et j'ajouterai : quel psychologue a autant de liberté d'esprit pour introduire dans un article de psychologie une image aussi prosaïque - et en même temps autant d'acuité dans le regard, pour y lire une donnée universelle ?

"Je souviens que, lorsque j'étais enfant, nous stockions nos réserves de pommes de terre au sous-sol, à plusieurs mètres d'un petit soupirail. En dépit de ces conditions peu favorables, les pommes de terre se mettaient à germer, mais ces germes blancs et pâles étaient très différents des pousses vertes et vigoureuses qui apparaissaient sur les pommes de terre lorsqu'elles étaient plantées au printemps. Mais ces maigres germes atteignaient deux ou trois pieds de long à mesure qu'ils se dirigeaient vers la lointaine lumière de la lucarne. Par leur croissance étrange et vaine, ces germes pouvaient s'apparenter à une expression désespérée de la tendance directionnelle que j'ai évoquée plus haut. Ils ne pourraient en aucun cas se transformer en plantes, ni mûrir, ni actualiser leurs potentialités réelles. Mais, malgré des conditions hostiles à leur croissance, ils s'efforceraient, par tous les moyens, de "devenir". La Vie n'accepterait pas le renoncement, même si elle ne pouvait s'épanouir. "[12]

2.1.2 - Cette Vie, elle est présente dans l'être humain.

Au coeur de lui est ce que j'appellerai un Pulsif de Vie, qu'il décrit en deux concepts, reliés entre eux :

*Le concept de **Croissance** (Growth) : Il y a quelque chose en lui qui le pousse à ne pas rester immobile, "en l'état", mais à croître.

---

9 ROGERS, Carl - The foundations of the Person Centered Approach - La Jolla, 1979, p. 1.
[10] Idem, p. 4 et 5
[11] Idem, p. 22.
[12] Idem, p. 5 et 6.

*Le concept de **Tendance Actualisante** (Actualizing Tendency), déjà vu précédemment : la tendance à actualiser cette croissance potentielle, c'est-à-dire à rendre manifeste, à manifester ce qui ne l'est pas encore. Cela est inhérent à l'être humain. "C'est vrai, dit-il, la Tendance Actualisante peut être contre-carrée ou pervertie. Mais elle ne peut être détruite sans qu'il y ait destruction de l'individu".

Suite à l'image des pommes de terre, il poursuit : "En m'occupant de clients dont les existences ont été terriblement entravées, en travaillant avec des hommes et des femmes dans les salles arrières des hôpitaux d'état, je pense souvent à ces germes de pommes de terre. Si défavorables ont été les conditions de développement de ces personnes que leurs existences semblent anormales, déviées et à peine humaines. Malgré tout, on peut faire confiance à la tendance directionnelle de ces êtres. Leur lutte dans les seules voies qui leur semblent possibles pour évoluer vers la croissance, vers le devenir, nous fournit la clef pour comprendre leur comportement. Les résultats peuvent paraître étranges et dérisoires, mais ce sont les tentatives désespérées de la Vie pour opérer son propre devenir. "[13]

C'est le fondement, c'est la base : il y a un pulsif de Vie dans tout être humain, et celle-ci suit un certain "tracé". Sans cette conviction vécue, cette "foi" (et non "croyance"), inutile d'être thérapeute rogérien. A rapprocher de cette phrase de Martin BUBER : "Dans chaque être il est un trésor qui ne se trouve en aucun autre" [14].

Qu'est-ce que la Vie, pour Rogers? Il ne la définit pas. Ce qui est clair, c'est qu'il ne s'agit pas de "la vie éternelle" de la religion, celle que l'on atteint après la mort, si l'on a "fait le bien" tel qu'il est défini par elle. En termes métaphysiques, c'est un Principe, une Cause Première, une "cause" au-dela de laquelle il n'y a pas de cause.

2.2 - La notion de Mouvement

Elle est intrinsèquement liée à la notion de Vie. La Vie est Mouvement.

2.2.1 - L'être humain, à l'intérieur de lui, est Mouvement : la vie est mouvement.

Ainsi que le dit ROGERS : "La vie dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus d'écoulement où rien n'est fixe".

Il poursuit : "Lorsque je puis me laisser emporter par le flux de mon expérience dans ce qui m'apparaît comme un mouvement en avant, vers un but dont je ne suis que vaguement conscient, c'est alors que mon état est le meilleur. Flottant ainsi au gré du courant complexe de mes expériences, tout en tâchant d'en démêler la toujours changeante complexité, il est évident que je ne rencontre pas de points fixes. Quand je me livre tout entier à ce processus, il est clair qu'il ne peut y avoir pour moi aucun système clos de croyances et de principes immuables. La vie évolue au gré d'une compréhension et d'une interprétation de mon expérience qui changent constamment. Elle est un continuel processus de devenir."[15]

2.2.2 - Le Mouvement suit un tracé qui lui est propre : c'est le processus directionnel, ou tendance directionnelle.

En d'autres termes, la Vie, pour se manifester, a son Mouvement propre.

---

[13] Idem, p. 6

[14] BUBER, Martin - Le Chemin de l'Homme - Paris : Ed. du Rocher, 1989.

[15] ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Op. cité, p. 25. Rogers met en doute les "systèmes clos de croyances", au nom de la vie et du mouvement, qui sont, paradoxalement, des "principes immuables" - mais non "clos".

Si l'on reprend les concepts de ROGERS, la Tendance Formative (en oeuvre dans l'univers) et la Tendance Actualisante (en oeuvre dans l'être humain) suivent le tracé du Processus Directionnel: le Processus Directionnel, c'est le tracé potentiel que prend "la Vie" pour se manifester - en particulier dans l'individu (et j'ajouterai à travers les groupes d'individus).

Et qu'est le Processus Directionnel ? C'est "le Flux sous-jacent de Mouvement (underlying flow of movement) présent en tout organisme - dont l'être humain - vers la réalisation constructive des possibilités qui lui sont inhérentes."[16]

A nouveau le mot "possibilités", pouvoir potentiel.

2.2.3 - Une philosophie de l'être humain : l'accès possible à la conscience, du flux de Vie et de Mouvement (l'image de la fontaine pyramidale).

Je cite à nouveau cet article, qui est d'un grand intérêt pour comprendre la méthode thérapeutique. ROGERS dit : "On pourrait apparenter le fonctionnement de l'individu à une large fontaine, de forme pyramidale. La pointe extrême de la fontaine s'allume par intermittence au moyen des faisceaux de lumière oscillante de la conscience, mais le déroulement de la VIE ne cesse de s'opérer, tout autant, dans les zones de pénombre, par des voies conscientes ou inconscientes"... "Le choix d'être non-verbal et subconscient est guidé par le flux de mouvement... Plus une personne sera consciente, non seulement des stimuli extérieurs, mais aussi des idées, des rêves, et du flot incessant des sentiments, des émotions et des réactions physiologiques qu'elle sent en elle-même, plus cette conscience sera grande, mieux elle pourra se mouvoir dans une direction qui est en accord avec le flux directionnel de mouvement. "[17]

Si j'en crois mon expérience de thérapeute - mais ROGERS le confirme dans cet article - tout se joue dans cette zone où se frôlent la conscience et le Flux sous-jacent ou subconscient (les deux mots sont employés) de Mouvement, où des éléments de ce Flux de Mouvement émergent à la conscience.

A noter : "Subconscient" est ici un adjectif. Il ne s'agit pas du concept d'Inconscient, tel qu'il a été structuré par Freud. Il y aura émergence dans la conscience de ce flux subconscient de Mouvement, mais dans le sens de la Tendance Directionnelle de chacun.

De ces deux concepts de base est issue la méthode thérapeutique :

*La Vie : c'est ce qui est à la base de la confiance dans le client. La Vie, elle est là, mais endiguée. Ce sera la catalyser, quelque forme, chemin et rythme qu'elle emprunte (pouvoir d'être et d'agir : comprendre, sentir, accueillir, catalyser).

*Le Mouvement : En termes de thérapie, on ne va pas chercher à développer, par tentative de "Pouvoir-sur", quelque chose qui n'est pas inscrit, momentanément ou même définitivement, dans le Processus Directionnel. Le Mouvement, il s'agira, de tout son "pouvoir d'être et d'agir", de le sentir, en saisir le cours, le respecter, et aider le client à amener à la conscience son "flux sous-jacent de Mouvement"

B - LA PRATIQUE DE LA THÉRAPIE CENTRÉE SUR LA PERSONNE

Trois parties :

---

16 ROGERS, Carl - The foundations of the Person Centered Approach - La Jolla, 1979, p. 4.
17 Idem, p. 15 et 16.

1 - Les concepts psychologiques de base.

2 - Une relation entre deux personnes.

3 - L'activité du thérapeute dans le déroulement d'une thérapie.

Je décrirai ici la pratique en prenant comme base ce qu'a dit et écrit Carl ROGERS. J'y ajouterai des éléments de ma réflexion propre, issue de mon expérience de thérapeute.

1 - Les concepts psychologiques de base

La thérapie rogerienne est parfois perçue par le grand public de façon un peu floue. Il y a pourtant des concepts psychologiques de base, tout à fait théoriques, et tout à fait solides, qui sont les fondements de son déroulement, et contribuent aussi à expliquer une pratique d'où est exclu le "pouvoir-sur", mais où s'exerce au maximum le "pouvoir d'être et d'agir". Les principaux concepts sont ceux d'organisme, d'expérience immédiate, et de moment de mouvement.

2.1 - Organisme. organismique,

Comme le décrit Max PAGES, "ROGERS refuse tous les systèmes dualistes ou pluralistes de la personnalité, notamment ceux que propose la psychanalyse (...), non qu'il nie l'existence de manifestations agressives, ou narcissiques, le phénomène de l'angoisse, ou de la régression, mais il pense qu'il s'agit là encore de couches relativement superficielles de la personnalité, qui ne sont que des expressions limitées et déformées de tendances positives plus profondes. (...) L'unité de la personnalité, c'est une unité de mouvement (process) qui préexiste à toutes les structures, et qui est elle-même créatrice de structures. L a personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement"[18]

L'individu est, pour ROGERS, une totalité psycho-physique, qu'il nomme "organisme" : "Cette notion renvoie chez lui à l'individu en tant que totalité psycho-physique, intéragissant comme un tout avec son environnement. Une réaction "organismique" est une réaction de l'organisme ainsi défini, dans la globalité de ses aspects physiologiques, instinctifs, intuitifs et conscients".[19]

2.2 - L'Expérience Immédiate (the "experiencing".)

La visée ici, n'est pas qu'une instance de soi (analysante) analyse l'autre instance de soi (analysée). C'est de faire l'expérience immédiate de soi. L'expérience de soi n'est pas - ou pas seulement - le savoir sur soi. Voici comment est définie l'Expérience Immédiate" : "L'expression utilisée par Rogers, renvoie au fait d'éprouver, sans qu'aucun cadre médiat ne s'interpose - temporel, intellectuel, normatif, les données Immédiatement vécues de son expérience."[20]

Expérience "vécue" : voici à nouveau le mot "vie". On pourrait dire "l'expérience vivante".

Cette différence entre "Savoir sur soi" et "expérience immédiate", on la saisit très bien au cours d'une thérapie. Une cliente peut très bien, en début de thérapie, exprimer l'origine supposée de

---

18 ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Op. cité. Introduction de Max PAGES, p. VIII et IX)
[19] Idem, p. 20.
[20] Idem, p. 50

ses difficultés à vivre : "Je sais très bien la cause de mon mal-être, c'est lié à la relation à mon père, il ne m'a jamais aimée, c'est pourquoi je hais tous les hommes...", soit qu'elle ait lu des livres de psychologie, soit qu'elle ait fait une psychothérapie analytique dans une autre méthode.

Mais lorsque, descendant dans ses sentiments, elle fait "l'expérience immédiate", de la blessure de ce manque d'amour", lorsqu' elle exprime, d'abord avec un grand sentiment de menace, son besoin d'être aimée, et aimée d'un homme, c'est toute autre chose... Cela se fait dans l'hésitation, dans la douleur, dans les larmes. Avec la peur de s'y hasarder, de crainte que ce besoin d'amour ne soit pas comblé, et qu'elle soit, une fois de plus, flouée.

2.3 - Le Moment de Mouvement

C'est le point-clef de la thérapie rogerienne. C'est un moment de chaos, souvent accompagné de larmes, où une porte s'ouvre et ébranle les certitudes, c'est-à-dire les schémas de fonctionnement.

Le client fait l'expérience immédiate, organismique, d'une part de soi précédemment refusée - généralement émotionnelle d'abord, mais qui concerne en même temps immédiatement le corps (où s'inscrit l'émotion), puis la compréhension mentale (totalité "organismique"). C'est à ce moment-là que se dénouent les noeuds qui entravent le flux de vie.

Je soulignais, précédemment, le lien étroit, entre la Philosophie de l'Approche, et sa Pratique. Le Moment de Mouvement en est un exemple. "L'individu est Mouvement", cela, c'est la base philosophique. "Le Moment de Mouvement", cela en est l'application psychologique.

Le moment de mouvement est un concept intéressant, central même. Mais il n'est pas "un but à atteindre", moins encore à provoquer. C'est quelque chose qui "surgit" (comme surgit une source), et il touche à des zones d'autant plus profondes que c'est à l'Insu de celui qui en est l'objet. Une séance apparemment "banale" - si on la mesurait à l'once de l'intensité émotionnelle ou de la nouveauté des "découvertes" - est pleine de "mini-moments de mouvement", si on sait les voir. De plus, une apparente stagnation, qu'il s'agisse d'un processus individuel ou d'un processus de groupe, fait intégralement partie du flux de mouvement. Le processus directionnel est toujours en marche, mais au-dessous. "L'extrême pointe de la fontaine est éclairée, par intermittences, par la lumière vacillante de la conscience, mais le constant flux de vie continue à opérer dans l'obscurité, par des voies non conscientes aussi bien que conscientes".[21]

2 - La relation thérapeutique : une relation entre deux "personnes"

"Les attitudes qui consistent à se refuser en tant que personne et à traiter autrui comme un objet, ont peu de chance d'être aidantes", dit Carl ROGERS.[22]

Qui dit "personnes", dit que le thérapeute est présent en tant que personne, et non en tant que statut, en tant que façade professionnelle, en tant qu'expert, spécialiste du psychisme. Il n'est pas "une façade, un rôle, ou une prétention", dit Carl ROGERS : pas de "pouvoir sur" lié au pouvoir-écran d'un statut. Il est là "en tant que personne" - certes dans un certain état d'être, manifesté par certaines "attitudes" - mais une personne à part entière, vivante, vibrante. Le client le voit, le sent : "Comment parler de sentiments à une thérapeute dont le visage parait n'en éprouver aucun ?", me disait une jeune cliente, parlant d'une expérience antérieure.

---

[21] ROGERS, Carl - The Foundations of the Person Centered Approach - Ibidem, p. 15.
22 ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Op. déjà cité, p. 36.

Non seulement une relation "engagée" n'est pas évitée, mais elle est fondamentale, c'est elle qui est "healing", qui est transformatrice. C'est la relation qui va s'instaurer entre ces deux personnes qui va être le terreau, le pivot de la croissance - au moins de l'une d'elle, le client - et sans doute des deux. Ainsi que le disait Chuck DEVONSHIRE, "il va se passer quelque chose entre le "processus" présent dans le thérapeute et le "processus" présent dans le client, qui va déclencher chez ce dernier un processus de croissance." (Le "processus", c'est le "flux sous-jacent de mouvement", dont parle ROGERS).

J'aborderai deux points : le regard porté par le thérapeute sur le client, et les attitudes du thérapeute.

2.1 - Le regard que porte le thérapeute sur le client

2.1.1 - Le client n'est pas regardé comme un malade.

II n'est pas catalogué comme tel à l'aide du "pouvoir" d'une science psychologique, c'est pourquoi on l'appelle client et non patient. Il n'est pas une pathologie, une nosologie, une symptomatologie, mais d'abord un être vivant, muni de ce potentiel de Vie et de Croissance que l'on a vu précédemment. Celles-ci se trouvent momentanément amoindries, non dans leur potentiel, mais dans leur expression. Alors, il est dans le mal-être. Le client n'est pas regardé comme un malade, mais comme une personne qui souffre (ou qui est mal de ne pas reconnaître sa souffrance), c'est une personne "en demi-vie"... Le flux ne passe pas. Quelque chose en lui, en elle, étouffe ou crie famine... C'est le mal-être, mais aussi la conscience, ou la prescience de ce potentiel de Vie en lui qui le fait venir en thérapie.

I1 n'est pas "malade", car en fait, que sont ce que, dans d'autres méthodes, on appelle les "névroses" ? Ce ne sont pas des maladies. Ce sont des constructions diverses, des schémas de fonctionnement qui ont été, un moment, la survie de la personne, et qui sont devenus des carcans, l'empêchant maintenant de vivre. Les "névroses" ne sont rien d'autre, si j'en crois mon expérience, que ces tentatives de survie...[23]

Comment se sont-elles mises en place ?

- en raison de programmations et manipulations subies et acceptées (on s'est modelé à elles, consciemment et surtout inconsciemment, pour avoir un peu d'amour).
- en raison de traumatismes ou manques affectifs d'enfance, de blessures d'amour, qui ont laissé dans l'individu des traces, des zones de soi meurtries (il a très peur d'y toucher), bloquées, rigidifiées, anesthésiées, des réductions de toutes sortes, des peurs, des hontes.

De tout cela, le client souffre. Et en plus, on lui dirait que c'est une maladie, et une maladie répertoriée ? Ce serait plutôt s'émerveiller : après ce qu'il a vécu, il pouvait se laisser aller à une mort intérieure, à être mort-vivant ; au lieu de cela, il choisit de vivre...

2.1.2 - Il n'y a pas prise de pouvoir de la science sur la personne. Cela fait partie du "respect de la personne".

La psychologie peut appeler ce dont le client souffre "pathologie", ou "névrose". Mais ce qui est là, vécu ici et maintenant, c'est le mal-être, et le désir de sortir du mal-être, la soif d'être. Jamais,

[23] Mr. F. MARTENS, psychanalyste, me disait, à Bruxelles, avoir le même point de vue.

dans la relation au client, on ne fera prévaloir une science sur la réalité humaine dont la science s'est nourrie pour devenir science. Il n'y a pas prise de pouvoir de la science sur la personne.

*Faire prévaloir la science sur la personne, ce serait déclarer, par exemple, au client qu'il a une "pathologie lourde", définir son espèce, ses causes, et la durée du traitement.

*Faire prévaloir la science sur la personne, en voici un exemple (j'ai le cas) : à une jeune femme qui, contre son gré et dans la peur, a été objet d'inceste de la part de son père pendant son enfance et son adolescence, un "psy" a expliqué la théorie de l'Oedipe, lui disant qu' elle aussi devait avoir eu du désir pour son père. Alors que ce qui est là, face à moi, c'est la réalité vivante d'une personne, avec une foule de sentiments confus : honte, peur, perte de repères, moments d'impuissance, d'anesthésie, de paralysie... Et lorsque cela s'exprime, elle me dit :"Vous m'avez crue ! Vous m'avez crue ! "

*C'est encore appeler "résistances", ou "défenses" le fait que le patient n'avance pas au rythme souhaité par le thérapeute, et lui en faire part - mettre le client "dans son tort"...

*Faire prévaloir la Science sur la Personne, ce serait parler au client de "résistances à l'interprétation", alors que celles-ci ne correspondent en rien à l'expérience intérieure du patient - par exemple persuader le patient de "tendances homosexuelles inconscientes", comme dans le cas de "l'homme au rat", cas étudié et commenté par Freud[24].

*Ce serait asséner à un client une interprétation "A.T". sur son mal-être (par exemple : il n'est pas étonnant qu'il soit "enfant adapté soumis" et en position de vie "moins/moins", puisqu'il n'a eu de ses parents que des "stimulations négatives inconditionnelles ").

2.1.3 - Ceci n'est pas exclusion du savoir, et moins encore mise en cause de ceux qui l'ont élaboré.

Mon but est seulement de mettre en lumière la façon dont on peut utiliser le savoir d'une science pour y enfermer le client, et faire montre d'un pouvoir sur lui.

Je ne mets en cause ni FREUD, ni les autres. Freud était un pionnier, tout entier consacré à ses découvertes : il les expérimentait et cherchait à tout prix à les valider. Ils sont à respecter, tous ces théoriciens du psychisme, qui ont consacré leur existence à leurs recherches... C'était - pour reprendre l'expression de Rogers au sujet des germes de pommes de terre - leur "tentative désespérée" de comprendre la psyché humaine et de la "guérir". C'est vrai, il y a eu, chez le client, des atteintes, qu'ils ont étudiées et classées en pathologies, en névroses. Je ne peux pas nier le travail qui a été fait là-dessus par tous les chercheurs en psychologie, l'intention louable qu'il y avait derrière, et la clarification qui en résulte.

Moins encore ne voudrais-je mettre en cause des écoles différentes de la mienne : tout est dans la "personne" des thérapeutes : je n'ai jamais été l'objet d'attitudes telles que celles que je cite plus haut, en cinq ans de psychothérapie analytique freudienne (très "rogerienne" dans l'esprit, sinon la méthode), et quatre ans de psychanalyse freudienne (les deux avec Rêve Eveillé). Il est très évident que des attitudes telles que celles que je fustige ne peuvent être perçues que chez de psychologues cliniciens frais émoulus de leurs études, ou alors de cliniciens enfermés dans le "pouvoir-sur" qu'ils tirent de leur savoir.

---

[24] LOBROT Michel - L'anti-Freud - Paris : Ed. Presses Universitaires de France.

2.1.4 - Le client n'est pas enfermé, par un regard cataloguant, dans des catégories figées, ni écouté à travers le prisme de ses "problématiques".

Cela veut dire, par exemple, qu'en fin de première séance, l'on ne fera pas un diagnostic para-médical au client, quelque chose qui ressemblerait à : "Vous avez une bronchite sur-infectée", ou "Il s'agit d'une variole". Ceci m'évoque une parole de Toby NATHAN[25], lors d'une émission sur France-Culture :"A quoi s'intéressent la plupart des médecins ? aux bactéries, pas à la personne". Dans une thérapie rogerienne - c'est clair - on s'intéresse à la personne. On ne dira pas :"Il s'agit d'un deuil non résolu", ou d'"une carence narcissique", ou d'un "lien fusionnel à la mère". L'essentiel; c'est comment le client se voit, se vit. Ceci ne veut pas dire que l'on ne sent pas où ça bloque, et heureusement[26]. Ce serait pure naïveté... Cela ne veut pas dire que ne sont pas évoqués par le client - surtout en début de thérapie - l'image du père, de la mère, même de la lignée, de tel ou tel évènement, ou "scénario" - comme on dit en A.T... Mais cela ne fera pas l'objet d'une perception figée : ce que l'on voit, c'est le client déjà "en mouvement", ici et maintenant, certes avec des zones bloquées, mais avec - envers et contre tout - "quelque chose" qui le pousse à descendre en lui, à bouger, à croître. Encore moins lui renverra-t-on cette perception figée, qui mettrait le client en état de subordination à un pouvoir médical, et lui enlèverait le sentiment de responsabilité de son exploration et de sa "croissance".

Cela veut dire que, dans le suivi thérapeutique, le regard porté par le thérapeute sur le client n'est pas figé sur des "problématiques" repertoriées. Ces réductions de toutes sortes, que d'autres ont pu appeler névroses, pathologies, complexes, problématiques, on a pu les lister, les caractériser, pour les comprendre scientifiquement... Mais le regard du thérapeute devrait-il se porter sur le client à travers le prisme de ces formes ? Ce que vit le client doit-il être enfermé, "cristallisé", figé, nommé ? Ce qui a été appelé "l'Oedipe", qu'est-ce d'autre que des sentiments, des émotions, de sensations[27] - spécifiques à chaque personne, complexes, et surtout mouvants. Ici, le regard n'enferme pas, ne catalogue pas. C'est un regard toujours nouveau sur ce qui, au fur et à mesure, se vit, se découvre, et se transforme.

Le regard du thérapeute, il se porte, non sur le savoir qu'il détient, mais sur l'expérience qu'en fait le client ; sur son flux sous-jacent de mouvement, et non sur des "problématiques" closes, à "soigner".

2.1.5 -Qu'en est-il donc du pouvoir du thérapeute rogerien, à travers son regard sur le client ?

Il ne s'inscrit pas dans un "pouvoir sur" qui serait d'ordre médical. Un pouvoir, on sait qu'il y en a un, mais c'est un "pouvoir d'être", et celui-là, il ne faut pas le sous-estimer, il exige un long travail sur soi. Max PAGES, évoquant "les pesants manuels professionnels, les sociétés savantes, leurs hiérachies et leurs rituels", ajoute :"Rien n'est moins rassurant que la position de ROGERS pour ceux qui aiment à s'abriter derrière ces constructions pour éviter de s'engager dans la relation thérapeutique"[28]

---

[25] NATHAN, Toby - Professeur de Psychologie clinique et pathologique à l'université de Paris VIII et directeur du Centre Deveureux d'ethnopsychiatrie.

26 C'est, en priorité, l'intuition aiguisée de soi et de l'autre (empathie+congruence) qui fait que l'on prend ou pas un client. Sent-on pour soi une menace? une impuissance ?

27 Lors de la conférence faite à Bruxelles, alors que j'exprimais cette vision, quelque peu iconoclaste, dé "l'Oedipe", le psychanalyste intervenant a appuyé cette assertion en disant ;"C'est vrai, Oedipe, on ne l'a jamais vu dans là pièce".

28 ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Op. déjà cité. Intr.de Max PAGES, p. X.

Intéressante et efficace, cette conception rogérienne de la thérapie dans laquelle on ne considère pas le client comme "malade", mais détenteur de Vie! Sans que cela soit dit, mais vécu - car rien n'est fait pour rassurer, protéger, éviter les douleurs, les angoisses, consoler...

A voir l'autre "malade", on le rend malade. A le voir sous forme de symptômes, on le met dans l'analyse de ses symptômes, et on chosifie son vécu. A le voir pathologique, on le rend pathologique. A se centrer sur son potentiel de vie et de mouvement - dont ses douleurs font momentanément partie - on le met dans la vie.

Grand "pouvoir d'être" que ce pouvoir-là.

2.2. – Les attitudes du thérapeute

2.2.1 - La Congruence.

On pourrait aussi l'appeler authenticité. Mais cela est loin d'un spontanéisme naïf, aveugle, ou narcissique. Voici comment ROGERS la définit.

"Cela signifie que le thérapeute est, en toute ouverture, l'ensemble des sentiments et attitudes qui coulent (are Rowing) en lui dans l'instant. Le terme transparent donne une idée de cet état (catches the flavor). Pour le thérapeute, ce qu'il vit profondément (experiencing) est disponible à sa conscience, peut être vécu dans la relation, et être communiqué au client si cela est approprié. Ainsi il y a un accord étroit entre ce qu'il vit viscéralement ("gut level" :tripes), ce qui est présent à sa conscience, et ce qui est exprimé au client".[29]

"Eure vrai, cela implique, dit Rogers, être profondément relié, profondément en contact avec le flux continu et complexe d'expérience (de vécu) qui se meut à l'intérieur de soi". Il est le flux qui coule en lui. II en est conscient, il est au courant, au fur et à mesure, de ce qui se passe en lui. Il pourrait à tout instant le dire. Parfois il le fait, s'il le sent, si cela lui est nécessaire dans sa relation au client, ou dans son vécu de l'instant, sans que cela puisse nuire au client.

Car ce que l'on cite moins, chez ROGERS, c'est que la congruence, cela veut dire aussi, "être prêt à exprimer les attitudes qui viennent de façon persistante à la surface de soi, peut-être spécialement les attitudes négatives, aussi bien que les attitudes positives, qui de toute façon infèrent facilement dans le comportement et le ton». ROGERS donne comme exemple : "éprouver de façon persistante de l'ennui, face à un client.[30]

Il a pu m'arriver, dans un groupe, de ne plus arriver à écouter, surtout dans un résidentiel de plusieurs jours, parce que j'avais, momentanément, une overdose. Je l'ai dit. Il peut m'arriver de m'apercevoir que j'ai fait une erreur de facilitation. Je le dis et je m'en explique. Il peut m'arriver de me trouver perplexe. Je ne vais pas faire semblant de ne pas l'être, mais dirai ce qui se joue en moi.

Grand "pouvoir d'être" que la Congruence, qui nécessite de nombreuses années de travail sur soi.

2.2.2 - L'Empathie.

"je n'utiliserai plus l'appellation "état d'empathie", car je pense qu'il s'agit d'un processus plutôt que d'un état".[31]

---

29 ROGERS, Carl - The foundations of the P.C.A. - Opus déjà cité, p. 3.
30 ROGERS, Carl - Article d'un News Letter - La Jolla (Réf?)
[31] ROGERS, Carl - Article "Empathique : qualification d'une manière. d'être."- La Jolla, p. 5.

Ainsi que la définit ROGERS, "cela signifie que le thérapeute sent avec précision, finesse, les sentiments, sensations, significations dont le client est en train de faire l'expérience, et est capable de refléter au client qu'il les sent."[32]

"Cela signifie, dit ROGERS ailleurs, entrer dans le monde perceptuel intime de l'autre et devenir profondément "chez soi" à l'intérieur de lui. Cela implique être sensible, instant après instant, aux significations mouvantes ressenties qui coulent dans l'autre personne, à la crainte, ou la rage, ou la tendresse, ou la confusion, ou quoi que ce soit d'autre dont elle est en train de faire l'expérience. Cela signifie, momentanément, vivre à l'intérieur de sa vie, s'y déplaçant délicatement, sans jugements, sentant des significations dont il/elle est à peine conscient, mais sans essayer de découvrir des sentiments dont la personne serait totalement inconsciente, car cela serait menaçant pour elle. Cela inclut le fait de communiquer le ressenti que vous avez de son monde intérieur, alors que vous regardez, avec des yeux neufs et sans peur, des aspects dont la personne a peur. "[33]

Il faudrait parler aussi de l'Empathie du Corps. La modulation de la voix, un regard, une ombre qui passe sur le visage, le frémissement de la lèvre... Il ne s'agit pas là de traquer et interpréter, mais d'accueillir ces petits signes d'un vécu plus profond, les sentir, se couler dedans, et en être touché... ROGERS la commente assez peu. Mais il est clair qu'il la vivait. Pour moi, elle est fondamentale. J'ai le souvenir d'un premier entretien de thérapie, dans lequel, au bout d'une demi-heure où la cliente racontait, de façon un peu distanciée, son histoire, elle me dit :"Vous croyez que vous pouvez faire quelque chose pour moi ? Quelle est votre méthode : " Sur son visage était inscrit une peur, une panique presque. Après légère hésitation, c'est la peur que je lui ai reflétée, en ajoutant :"C'est comme si vous me disiez :"Sauvez-moi". Comme si vous aviez peur...Je me trompe ?" C'était cela, le souvenir d'une peur panique éprouvée dans une des relations de son enfance, et toujours là, se rééditant, torturante. L'entretien a fondamentalement changé de niveau.

Que de choses à dire sur l'Empathie, qui n'ont rien à voir avec cette reformulation-perroquet à laquelle la réduisent souvent ceux qui ne connaissent, de l'Approche, qu'une technique lue dans des livres ! L'Empathie, c'est une sorte d'intelligence sensible ultra-rapide, qui s'opère souvent presque hors processus mental de réflexion. Ce n'est pas : "Je dis ceci ? ou cela ?" Les mots coulent, sans la lourdeur d'une pensée organisée. J'ai même l'impression que les plus hauts moments d'Empathie, ceux où je "sens" le plus une personne, c'est dans un bref instant de vide en soi, comme l'instant entre l'inspir et l'expir, un espace entre deux pensées - car l'Empathie est un processus, non un état fixe.

L'Empathie n'est pas "Pouvoir sur", mais "Pouvoir d'être", intelligence et sensibilité mêlées.

2.2.3 - Le Regard Positif Inconditionnel,

ou Acceptation Inconditionnelle (acceptance)

Voici comment la définit ROGERS :

"Cela veut dire que le thérapeute vit une attitude positive, acceptante à l'égard de ce que le client est, quoi que ce soit qu'il soit". Il ne s'agit pas, bien sûr, d'une "évaluation positive".

"Cela implique que le thérapeute admette réellement que le client soit le sentiment qui le traverse à ce moment-là - peur, confusion, douleur, orgueil, colère, haine, amour, courage, ou terreur religieuse. Cela veut dire que le thérapeute se soucie de son client, mais pas de façon possessive, qu'il l'apprécie dans sa totalité plutôt que de façon conditionnelle. je veux dire par là

[32] ROGERS, Carl - The foundations of the P.C.A- Op. cité, p. 3.
[33] ROGERS, Carl - Article "Empathique : qualification d'une manière d'être" - La Jolla, p. 5.

qu'il ne se contente pas d'accepter le client lorsqu'il a certains comportements et le désapprouve lorsqu'il en a d'autres. Il s'agit d'un sentiment positif qui s'exerce sans réserves ni jugements."[34]

Grand "pouvoir d'être" que celui de l'Acceptation Inconditionnelle. Grand travail sur soi, aussi, pour l'acquérir.

2.2.4 - La Qualité de Présence.

Un peu plus tard dans sa recherche, Carl ROGERS ajouta cette quatrième caractéristique. Je ne suis pas en possession de documents où ROGERS la définisse, mais Chuck DEVONSHIRE l'évoquait souvent.

Selon moi, il est vraisemblable qu'elle soit liée avec l'énergie dont une personne est porteuse. Elle se constate, elle se sent, chez un thérapeute, ou chez toute personne. On la sent en soi, dans ses différentes intensités, et ses différentes localisations : la tête, le corps, l'émotion. Bien avant le New-Age, ROGERS a dit : "Il y a une source centrale d'énergie dans l'être humain ".[35] Il dit ailleurs, avec surprise, parlant de certains états de conscience : "Il semblait alors que ma seule présence était "healing", guérissante".

Qu'est-ce que la présence ? Je vais faire appel, à mon expérience, et à ma réflexion, pour tenter de me l'expliquer. Lorsqu'un thérapeute rogérien "a du pouvoir", c'est-à-dire de l'énergie, qu'il pourrait aisément transformer en "pouvoir-sur", et qu'il ne le fait pas, mais dédie cette énergie au client, la met au service du client, cette énergie, il la concentre. Elle est "pouvoir au-dedans". Il peut même rester silencieux : l'énergie est là, la "Présence"... Lorsqu'un thérapeute est touché par son client, qu'il ne l'écoute pas mollement mais vibre à l'intérieur, sans que cela se transforme en sentimentalité ; lorsqu'il lui souhaite, à l'intérieur de lui, intensément du bien (sans savoir lequel et sans le dire) l'énergie est là, mais comme concentrée... C'est peut-être cela, la présence. Encore un riche concept rogérien à explorer...

Qu'en est-il du Pouvoir, à travers ces trois attitudes ?

Grand "pouvoir d'être" que celui de l'Empathie. En début de thérapie, un client croit que ce qu'il vit, et que lui-même connaît mal, est incompréhensible par quiconque, incommunicable. Il est dans un état d'enfermement, d'isolement. L'empathie lui permet de sortir de sa citadelle. Elle est l'aide à l'émergence de ses ressentis. Pas "pouvoir-sur", mais "pouvoir d'être". "Force agissante".

L'Acceptation Inconditionnelle : quel soulagement pour le client, de voir reconnu, accepté, tout ce que, de lui, il croit inavouable, pas glorieux, honteux ou fou - ses peurs, ses haines, ses hontes, ses impuissances, son mal-être (qui ne sont que des engorgements du flux de vie), toutes choses qui lui donnaient le sentiment d' être "pas bien", ou "pas normal". Alors, il peut aller plus loin en lui : c'est la première ouverture.

La Congruence : Pas de "pouvoir sur". mais grand "pouvoir d'être et d'agir", "force agissante". Le client, lorsqu'il est compris et accepté, sent que cela est "vrai".

Le pouvoir des trois - ou quatre - attitudes, leur "force agissante", c' est de permettre au client d'être ouvert à ses ressentis, à ses pensées aussi, d'accepter ce que, au fur et à mesure, il EST. C'est, pour le client, valider tout ce qui vit en lui, tout ce qui, pour l'instant, est "lui", et qui prendra nécessairement, au fur et à mesure, d'autres formes. Le pouvoir de ces attitudes, c'est celui de rendre au client son "Pouvoir d'être". Alors, pour le client, tout est ouvert pour le retour au mouvement.

---

[34] ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Op. cité, p. 49.
35 ROGERS, Carl - Article The foundations of the P.C.A - Op. cité, p. 11.

3 - L'activité du thérapeute dans le déroulement d'une thérapie.

Elle ne s'exerce pas dans le sens d'un "pouvoir-sur". Mais le "pouvoir d'être et d'agir" y est au maximum présent. Le thérapeute n'est pas passif, mais éminemment "actif' : dans le sens du "processus" du client, c'est-à-dire de son flux de vie et de mouvement.

3.1 - Le thérapeute n'exerce pas de "pouvoir-sur".

3.1.1 - Son action ne repose pas sur un vouloir.

"II n'y a pas à vouloir que le client change. On est disposé à ce qu'il change", disait Chuck DEVONSHIRE. Et l'on a confiance dans le fait qu'il va "changer", mais on n'y met pas son "vouloir". On ne se projette pas dans un futur qui serait "mieux", on reste dans l'Ici et Maintenant du client. Alors que FREUD disait de la cure analytique : "C'est une science, c'est une chirurgie"[36], on pourrait dire que la thérapie rogerienne, c'est une "maïeutique". Que les constructions figées précédemment décrites soient nommées "obstacles" ou "névroses", elles ne vont pas devenir, pour le thérapeute, l'ennemi à abattre, à traquer, de tout son "pouvoir sur" ("Il faut absolument résoudre ce problème..."). Le propulsif de base, c'est le mal-être du client, et son envie de le dépasser.

Me reviennent les mots d'une participante, qui avait précédemment vu de nombreux psychiatres[37] : "Aucun n'avait une écoute humaine, ils me voyaient comme symptôme. Ils voulaient tous me guérir... Ce dont j'avais besoin, c'était être comprise".

Le point-clef, c'est la confiance. On est ouvert au fait que quelque chose va se passer, à l'intérieur de la personne, ou à l'extérieur - un évènement de l'existence (ce que ROGERS appelle "les stimuli internes ou externes"). J'ai souvent remarqué que, parallèlement à la thérapie, "quelque chose" se passe ailleurs, qui démet le système figé, et est utilisé comme force propulsante. Qu'est-ce qui est de l'ordre de la thérapie ? Qu'est-ce qui est de l'ordre de ces "forces puissantes et organisées qui semblent être profondément enracinées dans l'univers tout entier" ? Il y a là beaucoup de mystère. On n'est pas si puissant que cela.

3.1.2 - Il n'exerce aucune mainmise sur le client, qu'il s'agisse de la façon de mener sa thérapie - rythme des rendez-vous, contenu des entretiens (ces choses peuvent être néanmoins discutées) - que des choix de son existence. Du client, il accepte le rythme et le chemin. En cours d'entretien, il n'exerce aucune des attitudes que l'on pourrait classiquement dire "parentales" : transmettre ses normes, donner des conseils, exprimer des opinions quant au bien-fondé des ressentis ou choix du client, "en savoir plus" sur la situation - donner des interprétations généralisantes - pas plus qu'il ne protège de ce qui est éprouvé. On reconnaît ici les célèbres attitudes de Porter, clarifiantes certes, mais propres à réduire la thérapie rogerienne à une technique d'abstention, si on ne parle pas de ce que le thérapeute "est" et "fait", et seulement de ce qu'il "ne doit pas faire".

3.2 - Le thérapeute exerce au maximum son "pouvoir d'être et d'agir »

(être : ce sont les attitudes ; agir : c'est leur mise en oeuvre).

---

[36] Cité par Michel LOBROT dans L'anti-Freud. Op. déjà cité.

[37] Psychiatrie et Psychothérapie sont deux professions différentes. Le psychiatre est un médecin, qui détient des connaissances nosologiques et chimiques nécessaires à l'application d'un traitement par médicaments, utiles dans certains cas.

3.2.1 - Il va accompagner et catalyser le flux naturel de mouvement présent chez le client.

La façon dont se passe ce cheminement, ce "processus" d'une thérapie rogerienne, je vais tenter de l'exprimer avec mes mots, et à travers mon expérience.

Sachant que l'univers intérieur du client est un univers en mouvement, un processus, ce processus du client, il va tendre à le capter, à en suivre - à travers sa mouvance-le fil directeur. Il en sera à la fois le miroir et la caisse de résonance. C'est donc accompagner, "suivre le flux" de ce qui est exprimé - et de ce qui est senti au-dessous de ce qui est exprimé, dans les zones moins perceptibles, plus souterraines. Suivre ce fil, où se mêlent et s'entrelacent la pensée, le sentiment, l'émotion (latente ou exprimée), la sensation.... Ainsi, il suit, au fur et à mesure, dans l'instant, ce qui EST, valide, catalyse ce qui EST, Ici et Maintenant, prêt à capter et valider toute parcelle de "vie" présente, dans le modulé de la parole, des hésitations, des associations, des silences.

Le thérapeute, quoique non-intervenant quant à la direction prise par le client, est donc éminemment présent, et je dirais "actif", par la subtilité avec laquelle il est le miroir du flux des exprimés et ressentis. Car, à ce "flux de mouvement en devenir", il participe au plus près, se mêlant au vécu de son client, avec la plus grande finesse, délicatesse, empathie et subtilité possibles, comme en une danse à deux. Cette "danse à deux" est pour moi, en tant que thérapeute, un moment de grande joie. Et lorsque je le vois réalisé par d'autres, j'y assiste avec le sentiment d'une grande beauté. Là est la dimension "artistique" de l'Approche.

3.2.2 - En quoi est-il actif ? Il contribue, sans forcing, à ce que le client passe du "premier stade du processus" au "septième stade".

C'est "suivre", certes. Mais ce n'est pas passivité. Une thérapie entière ne saurait se résumer à une attitude d'accueil faite d'une écoute "gentille", au ras de l'exprimé, qui ferait que le client serait momentanément "content" d'avoir été écouté, et le thérapeute content de l'avoir rendu content... Elle consiste à contribuer à ce que le client passe du "premier stade du processus" au septième stade[38].

Chaque stade du processus est décrit par ROGERS, avec la plus grande précision ainsi que le passage d'une étape à l'autre. Je ne vais pas les résumer ici, mais en donnerai un exemple, pour en montrer la progression, et où est l'activité du thérapeute.

Ainsi, au quatrième stade, "On voit apparaître chez le client une certaine tendance à éprouver des sentiments hic et nunc en même temps qu'une méfiance, et de la peur devant cette possibilité". Au cinquième stade :"Il s'en faut de peu que les sentiments soient pleinement vécus ; ils bouillonnent et filtrent à la surface en dépit de la peur et de la méfiance que le client éprouve à les vivre pleinement et dans l'immédiat". "II y a de la surprise, de la peur, rarement du plaisir à l'apparition de sentiments qui jaillissent à la surface". Sa passivité serait de ne sentir que cela "bouillonne", ou délibérément de l'éviter, parce que c'est inconfortable pour le client (en fait, pour le thérapeute.). L"`activité" du thérapeute, c'est déjà sentir que cela "bouillonne", pressentir quoi (sans certitude), être doublement proche, mais sans que cette proximité ressemble à une pression. Au sixième stade, "Le schème personnel correspondant se dissout dans le vécu du moment et le client se sent coupé du cadre de référence qu'il avait précédemment solidement construit". Au septième stade : "le moi devient de plus en plus simplement la conscience subjective et réfléchie de l'expérience immédiate".

[38] C'est le chapitre V du Développement de la Personne (Op. cité), p. 94 à 116

Cela est d'une infinie subtilité, un "art", fait d'intelligence et de sensibilité. Quiconque a travaillé en "laboratoires d'empathie" sait combien il est facile de faire régresser un client à l'étape précédente, tout en obtenant un "oui, c'est ça" de surface. Suivre le "processus", ou "flux sous-jacent de mouvement" présent dans le client, est un étrange alliage de réceptivité et d"'activité".

3.2.3 - Là où me semble être l'intervention la plus efficace du thérapeute, c'est dans la qualité empathique déployée dans les reflets.

Les mots exprimés par le client, ne sont que l'infime surface des choses, par rapport à l'immensité de ce qui est vécu et signifié en dessous des mots, dans cette zone souterraine de "vécus" plus ou moins flous non encore conscientisés. "L'important, disait Chuck DEVONSHIRE, ce n'est pas ce que le client dit, c'est ce qu'il ne dit pas".

Le rôle du thérapeute ne consiste pas seulement à refléter les mots exprimés - sauf lorsque ceux-ci sont tellement chargés qu'ils se suffisent - mais les significations et ressentis immédiatement présents au-dessous des mots prononcés, dans ce que ROGERS appelle les "zones de pénombre». Et par significations, je n'entends pas les interprétations, mais les significations ressenties, vécues, c'est-à-dire vivantes. Celles-ci peuvent être, non pas des sentiments et des pensées, mais des impressions floues, des états de l'être, qui ne sont restituables qu'en images. Cela, c'est du domaine de l'Empathie.

Ce que j'appelle "suivre le fil", ce n'est pas, on le voit, seulement "suivre le fil" du dit, c'est suivre le "flux de mouvement" que l'on pressent au-dessous du dit, dans cette zone où se joue cette fluctuation entre le conscient et le non-conscient. C'est dans la fréquentation de cette zone que peut se produire le Moment de Mouvement, irruption du non-conscient dans le conscient. Ainsi, le thérapeute aide à ce que le "flux de mouvement" du client émerge à sa conscience, comme ROGERS l'explique à travers l'image de la "fontaine.pyramidale".

J'ai tenté de montrer combien nous sommes loin de cette "passivité" à laquelle réduisent parfois l'Approche ceux qui ne la connaissent pas intimement.

3.3 - Savoir et Pouvoir.

3.3.1 - Un savoir de base me parait nécessaire à tout thérapeute - y compris rogérien. Mais celui-ci a appris, en plus, à "l'oublier" lorsqu'il est face au client.

Pourquoi est-il nécessaire ?

Ce serait une attitude butée que de refuser les découvertes des chercheurs sur le psychisme. C'est une culture générale. Je ne connais pas de thérapeutes rogériens qui n'aient pas ce savoir psychologique de base, même s'ils ne l'ont pas toujours acquis dans un cursus universitaire classique - ce qui est également le cas de beaucoup de thérapeutes d'autres méthodes. Le savoir psychologique, c'est un b-a-ba de culture de base, un outil de lecture rapide, qui peut être mis, brièvement et par instants, au service de l'Empathie.

Pourquoi faut-il l'oublier ?

Parce que le savoir peut, pendant l'entretien, non pas servir à l'Empathie, mais nuire à l'Empathie. J'en parlais comme d'un outil de "lecture rapide", mais dont on n'est jamais sûr de

l'adéquation au client : l'expérience de celui-ci est généralement beaucoup plus complexe que toute généralisation théorique existante. Cela ne veut pas dire que je ne sois jamais traversée dans mon écoute, par quelque chose de l'ordre d'un savoir, surtout dans les débuts de thérapie, où les clients sont parfois plus mentaux. Mais si ces pensées persistent, ce sont des parasites : l'empathie se réduit. Vite, je stoppe la "pensée". ("Toute pensée que tu as sur autrui est un obstacle que tu te donnes pour empêcher de s'exprimer ton coeur". C'est d'un Maître Zen, Rinzaï). L'utilisation intempestive de ce savoir clinique, pendant l'entretien, serait contraire à la philosophie de cette méthode : le but n'est pas l'étude distanciée de son psychisme, mais l'expérience de soi - y compris mentale, mais pas seulement mentale, et pas d'abord mentale. L'Empathie est ici plus importante que le savoir clinique.

3.3.2 - Le Savoir n'est jamais utilisé comme un "Pouvoir-sur". Il est au service du "pouvoir d'être".

Le thérapeute ne fera jamais état d'un savoir clinique qui le placerait "au-dessus" du client. Il ne va pas inciter le client à "passer sous les arcanes de l'interprétation", selon une expression d'Anzieu. Quant au client, il n'est jamais enfermé dans le moindre "jargon" - disons "langage spécialisé", issu d'une science dont le thérapeute aurait les clefs et le vocabulaire.

Il ne va pas, du haut d'un pouvoir-sur, "pointer une problématique", avec indication de "travailler dessus". N'étant pas naïf, le thérapeute peut être conscient du "noeud"et très ouvert à ce que, quand cela vient, il soit "traversé". Mais - c'est la tendance actualisante - s'il y a "noeud", celui-ci émerge toujours en ses temps et heure. Et cela sera alors beaucoup plus salutaire pour le client, car cela sera vécu *at a gut level,* chargé d'émotionalité, et non pas de la "pensée" du thérapeute, déclenchant une "pensée sur lui" chez le client.

J'explique longuement ces choses, pour qui n'aurait pas fait l'expérience de la thérapie centrée sur la personne. Mais pour qui connaît l'Approche, qui a fait l'expérience de ce "fil" présent dans le client, et qui se déroule, fil délicat comme celui d'une toile d'araignée, et que l'on suit avec la même délicatesse, placer une interprétation psychanalytique ou même l'insinuer, surtout dans les moments de plus haute subtilité, ferait l'effet d'un bulldozer dans un champ de narcisses.

Alors l'Inconscient ?

Si l'on emploie ce mot, c'est en tant qu'adjectif. La dimension inconsciente existe : bien sûr, elles sont au départ "inconscientes", les angoisses d'abandon et de séparation, les deuils non achevés, les peurs, les hontes, les haines. On les touche aussi, bien sûr, dans une thérapie rogerienne[39]. Mais le concept d'Inconscient, tel que l'a structuré Freud, n'est pas pris en compte, en tant que concept fondateur. Ce à quoi on s'attache, c'est à ces "zones de pénombre" du flux sous-jacent (ou sub-conscient) de Mouvement, d'où peut jaillir le "moment de mouvement". Il est donc bien évident qu'ici, "l'Inconscient", on n'en fait pas une obsession, moins encore une "divinité"... Ce n'est jamais que du conscient pas encore conscient, et il émerge très naturellement à la conscience, si le climat de confiance est créé, et si l'écoute est suffisamment "profonde", au niveau des ressentis sub-conscients - tout en sachant que ces "profondeurs-là" ne sont pas si profondes que cela : l'inconscient n'est pas la transcendance.

Le concept de "flux sous-jacent, ou subconscient de mouvement" me parait infiniment plus vivifiant que celui d'inconscient freudien. S'il contient, dans ses couches les plus superficielles, des bribes de l'inconscient freudien (fixations du passé et de l'enfance, vécues au présent et non en tant que causalité), il contient aussi, et plus encore, toutes les ressources de Vie d'un être, toutes ses pulsions vitales. Si j'en crois mon expérience, on peut en voir émerger, outre les éléments psychologiques - spécialement en fin de thérapie - des images symboliques empruntées au monde

[39] Contrairement à un lieu-commun, qui m'a été restitué :"C'est une thérapie salon de thé"

de la nature (les quatre éléments), des images archétypales, des couleurs, des sons, tout ce qui est de l'ordre de la "quête intérieure" et les appels profonds relatifs aux grandes orientations de l'existence.

- III - LE POUVOIR DE L'APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE, AU SERVICE DE LA VIE

1 - Lorsque, dans un thérapie, il y a "Pouvoir-sur", ce pouvoir est au service de quoi ? D'une théorie sur le psychisme.

Je parlais d'un possible "pouvoir-sur", s'exprimant à partir d'un certain regard posé sur le "patient" à travers une nosologie, et surtout d'une intervention basée sur le pouvoir d'un expert du psychisme. Il y a alors, disais-je, "pouvoir-sur" : la science domine l'individu. C'est nier, ou sous-utiliser le processus naturel et spécifique de croissance d'un être, qui se trouve alors enfermé dans une science. C'est nier que "l'émergence du désir, c'est dans ce qui échappe."[40]

Dans ce cas, le "pouvoir-sur" du clinicien est au service de quoi? D'une théorie explicative sur le psychisme : celle de l'école à laquelle il appartient. La sienne. L'aventure thérapeutique peut alors devenir celle qui consiste à valider une théorie, et on peut toujours la valider, car toute théorie contient quelque chose de vrai, de validable.

Qu'est-ce qu'une théorie sur le psychisme ? Une tentative d'expliquer sa constitution et ses mécanismes. Le problème, c'est qu'il y en a cent, toutes plus intéressantes et validées les unes que les autres, avec des concepts très intéressants au service de chaque théorie. Mais toutes sont limitées, parcellaires - la preuve, c'est qu'il y en a plusieurs. Comme autant de coupes transversales faites dans l'être humain. Non que ces théories soient à refuser : chacune est pleine d'intelligence. Elles sont utiles comme aides à comprendre, et peuvent même être - brièvement - au service de l'empathie. Mais, je le répète, elles sont limitées, parcellaires. La limite de chacune d'elles, ils la connaissent bien, ceux qui, sous le vocable de pluridisciplinarité, en font des additions, des amalgames, jouxtant les techniques.

L'Approche Centrée sur la Personne n'est pas une "méthode" comme les autres : elle est différente de toutes les autres, et en même temps les réunit toutes.

Pourquoi ? Parce qu'elle ne nie la véracité d'aucune de ces théories psychiques. Au cours d'une thérapie rogerienne, dans le simple suivi du processus de vie et de mouvement, on "voit passer", si je puis dire, et se vivre - au moins partiellement - chacune d'elles. Mais on n'enferme, on ne cloisonne l'"expérience" du client en aucune d'elles. Et le client peut très bien "avoir résolu son Oedipe", ou "décontaminé" un "état du moi", sans que ces choses-là aient été nommées. Il les a vécues et dites en termes d'expérience.

Une autre façon de le dire, ce serait à l'aide d'une image. Regardons une glycine : les théories psychologiques s'intéressent aux "méandres de la glycine", dûment codifiés - au risque de limiter l'individu à ses méandres. L'Approche s'intéresse à la sève qui fait pousser la glycine, tout en visitant ses méandres, là ou la sève est obstruée. C'est peut-être cela, être "centré sur la personne".

En cela, l'Approche, dans sa spécificité, est unitive.

---

40 L'expression est d'un ami, profondément "rogerien" d'esprit, ce qui ne l'empêche pas d'être féru aussi de Freud et de Lacan.

Elle est trans-disciplinaire, et non pluri-disciplinaire.

Car ce qui n'est pas parcellaire, mais unique, unitaire, c'est la source de vie et de mouvement présente en chaque être, et cela se saisit dans "l'expérience immédiate". Du fait que celle-ci n'a jamais été réintégrée dans les catégories du connu, que le regard du thérapeute ne l'a jamais chosifiée, figée, momifiée, "l'expérience" peut s'épandre dans tout le champ de l'être, y prendre toute sa place, et toucher à des contenus qui n'appartiennent plus aux catalogues de la psychologie. Etre ouvert à son expérience, c'est être ouvert à la sève qui fait pousser la glycine.

2 - Dans l'Approche Centrée sur la Personne, le "pouvoir d'être et d'agir" est au service de quoi ?

De ces "forces puissantes et organisées" qui apparaissent dans l'expérience thérapeutique et "qui semblent être profondément enracinées dans l'univers tout entier"[41] la Vie et le Mouvement. Je vais l'expliciter, d'abord en termes de ressentis, puis en termes plus abstraits.

2.1 - Voici comment cela peut s'exprimer, en fin de thérapie, en termes de "ressentis".

La découverte que tout est mouvement

"Ce que je fais ici, dans le groupe, c'est de la vie, c'est de la joie, c'est une fabuleuse ouverture... Ce que j'ai vécu au dernier groupe, c'est un déclic en moi, une métamorphose, et qui se prolonge hors du groupe... C'est en moi que s'est ouvert quelque chose, et ça demeure... Il ne s'agit pas de "problèmes" résolus - il n'y avait pas plus de problèmes psychologiques avant qu'après - c'est une ouverture, un déclic, une métamorphose... Au groupe, pendant deux jours, j'étais dans un état de totale ouverture à ce qui se vivait, à ce qui se disait, un état où aucune pensée, en quelque sorte, n'interférait entre moi et l'autre... Je buvais ce qui se disait, ce qui se vivait, sans interférence de quoi que ce soit... C'était un cadeau, je prenais... Un émerveillement devant ce qui se passe, devant ce qui est. Une fantastique confiance... Et ça ne m'a pas quitté. Depuis, ce ne sont pas les choses à l'extérieur de moi qui ont changé, c'est mon regard sur elles... Je ne peux plus dire : "la relation avec ma fille est difficile", c'est plaquer une notion toute faite sur une réalité qui n'est pas toute faite et qui bouge sans cesse : au contraire, c'est merveilleux, c'est complexe, ça bouge, c'est en mouvement, comme dans le groupe, et de ce fait c'est de plus en plus facile... L'autre soir, j'étais seule dans mon lit. X. n'était pas là, et il me manquait. Au lieu de sentir le manque de lui, j'ai ri :"En fait, il est là, puisque je pense à sa présence". J'ai ri, ri... Au travail, c'est encore plus incroyable. C'est vraiment sans orgueil que je dis cela : j'ai l'impression que je rayonne... que l'espace qui s'est créé en moi fait que l'autre en face prend son espace..." (F. 38 ans)

La Vie. Une "source de vie" en soi.

"Redécouvrir ce que c'est que vivre... avec la surprise que le terrain soit libre, que rien n'empêche... Je dirais presque : "Comment fait-on ?" Mais justement, c'est sans mode d'emploi... Etre successivement ce que je suis... Laisser jaillir, oser, sans même être conscient que j'ose... Laisser sortir, laisser jaillir ce qui viendrait d'une source de vie en moi... Maintenant, c'est libre... J'ai assez re-souffert, re-traversé ce qui obstruait... Mais cet espace immense, ça fait drôle... C'est réaliser à chaque instant que tout est possible... Etre réceptif à ce qui vit à chaque instant en moi,

[41] ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne - Paris, Ed. DUNOD, 1996, p. 5.

sans l'étouffer... Etre conscient, en moi, d'une source vivante... C'est cela, maintenant, pour moi, vivre..." (H. 42 ans)

"L'ouverture à la vie, à l'exploration, à l'aventure"

"Je n'ai pas lu ROGERS en détail, mais je fais une thérapie rogerienne, et cela, je connais, puisque je le vis. Ce n'est pas pour "changer". C'est quoi, changer ? Etre d'abord dans une case bien cataloguée :"à changer", puis dans une autre case, cataloguée aussi :"celui qui a changé", ou "qui est guéri"? Ma thérapie, c'est l'ouverture à la vie, à l'exploration, à l'aventure... plus qu'une guérison. Et c'est cela qui apporte la "guérison". On parle beaucoup ailleurs de "réparation". Un processus thérapeutique rogérien, c'est plus un débloqueur d'énergie qu'un réparateur. Etre accepté inconditionnellement, c'est cela, la réparation."(H. 35 ans)

La "petite voix en soi, celle de la vie". La vie : "un élan" "Qu'est-ce que cette petite voix en soi, qui était toujours là et que j'entendais à peine, cette "petite voix" qui m'a fait échapper à la mort ? Pas la mort physique, mais la mort intérieure, c'est-à-dire la demi-vie, la mort voilée - celle qui était ce que l'on m'avait appris à appeler la vie, à travers, mon milieu social et mon éducation familiale... Cette "petite voix", que j'ai suivie, elle est moi, et je suis elle... Quand on sait cela, il n'y a plus aucun problème, aucune réticence à dire ce que l'on m'avait appris, petit : "Que votre volonté soit faite, non la mienne". Mais j'y mets maintenant un tout autre sens... Celui d'une inépuisable confiance dans la "petite voix", celle de la vie... Et c'est quoi, la vie ? La vie, c'est un élan..." (H. 53 ans)

"Une source en soi". Le processus directionnel de la vie. "Tu m'as connue dans le stress, dans la peur... Ce n'était pas que je manquais de "confiance en moi", mais de confiance tout court, de confiance en la vie... Ce que je pressens maintenant, c'est une confiance au-delà de la confiance en soi... une confiance... comme universelle... Tout ce qui m'arrive maintenant est cadeau, et le cadeau arrive là où je me croyais au bord du gouffre... Les cadeaux s'accumulent, comme autant d'étincelles dans mon existence. Tout est cadeau ! C'est vrai, j'ai tendu les fils, mais ce qui arrive, c'est hors de ma volonté... Et pourtant cela part de moi... Comment l'idée de... (Sa nouvelle activité, qui la comble) m'est-elle venue ? Une petite voix en moi, une intuition, non raisonnée. Ce que je fais, c'est apparemment nouveau, mais c'est la manifestation de quelque chose comme une source en moi...quelque chose qui serait en moi de toute éternité - et pourtant, tu le sais, je suis athée - quelque chose qui s'inscrivait déjà dans ma petite enfance, et que je ne voyais pas, jusqu'alors... (Elle fait un flash-back sur toute sa trajectoire d'existence, pour y trouver "le fil" qui relie l'ensemble). C'est lorsque je perçois des choses comme celle-là, que parle d'une confiance au-delà de la confiance en soi, d'une confiance... comme universelle..." (F. 55 ans)

Ces choses-là, je ne les invente pas, elles m'ont été dites, et je les restitue, avec permission des auteurs. Elles parlent toutes de vie, et de mouvement, chacune dans sa forme propre. Ces paroles, je ne théorise pas dessus lorsque je les entends. Je les reçois, comme "un cadeau".

2.2 - Vie et Mouvement, en termes plus abstraits.

La Vie et le Mouvement, qui jalonnent, on l'a vu, la philosophie et la pratique de l'Approche, en sont, selon moi, les concepts fondateurs. Je ne crois pas commettre une bévue : l'article de Carl ROGERS, évoquant ces concepts, a pour titre : "The Foundations of the Person Centered Approach.

Or ce sont des concepts indiscutables, incontournables. Ce ne sont pas des concepts psychiques, ce sont des universaux, des principes universels, d'ordre métaphysique. "Les sciences

particulières, qui se sont peu à peu séparées de la philosophie, considèrent une partie seulement des phénomènes de l'univers. La métaphysique s'efforce d'opérer la synthèse des sciences partielles et de les dépasser. Les sciences positives arrivent à déterminer avec rigueur des lois de plus en plus générales. Ces lois expliquent un grand nombre de faits, mais restent inexpliquées : elles sont elles-mêmes des faits. La métaphysique voudra être une science du tout'[42]. Mais non "science" close : rien ne l'enferme, et elle n'enferme rien.

2.2.1 - On les voit traverser les "sciences particulières" que sont la biologie, la physique quantique, la philosophie.

La biologie ? Ce sont les recherches de DRIESH, MURAYAMA, SZENT-GYOERGYI, chercheurs cités par ROGERS[43]. "Szent-Gyoergyi dit qu'il ne peut expliquer les mystères du développement biologique sans supposer une énergie innée (innate drive) dans la matière vivante la poussant à se perfectionner". C'est l'animisme de STALH (Idée d'un "principe" hétérogène à la matière), le vitalisme de BARTHEZ et de BLUMENBACH (Idée d'un principe vital, que Blumenbach nomme, par une étrange coïncidence de termes : nisus formativus...) Ce sont BICHAT, DARWIN, Claude BERNARD. Tous ces chercheurs établissent un rapport entre leur "science particulière" et un "principe" échappant à la science particulière.

La physique quantique : Elle aussi émet l'idée d'un principe, que l'on ne peut saisir, puisqu'il est dans l'indéfiniment mesurable : "La plupart de ces physiciens nous font entrevoir l'existence d'un processus de création constant dans les profondeurs de la matière, bien au-delà des niveaux atomiques et sub-atomiques. Les physiciens Fr. CAPRA et David BOHM parlent d'une pulsation vie-mort, création-destruction. Celle-ci ne constituerait qu'un aspect d'une Réalité globale, holistique, échappant évidemment à toute possibilité de formulation ou de représentation mentale".[44] ROGERS évoque aussi cette bipolarité :"Ce livre décrira, à ce que je crois, la vie même, ... avec sa force aveugle et son immense potentiel de destruction, mais aussi avec sa tendance inéluctable vers la maturation si les conditions d'une telle maturation se trouvent réunies"[45]. Et c'est le concept "le Vivant" qui est choisi comme aboutissement des travaux de Bernard d'ESPAGNAT, d'Olivier COSTA de BEAUREGARD, d'Alain ASPECT : ceux-ci "présentent l'univers comme l'unité organique d'un seul et même VIVANT formé par une réalité d'un seul tenant responsable de la non-séparabilité de tous les phénomènes"[46]

La philosophie ? Ce sont MASLOW, John LILLY, cités par ROGERS et - plus avant dans le temps : PLATON, PLOTIN (dans les Ennéades, il évoque l'existence d'un Mouvement pur, sans mobile, et non distinct du moteur qui l'anime), ARISTOTE. C'est encore Maître ECKART, René GUÉNON. C'est BERGSON, et sa théorie de l'élan vital[47].

En psychologie, je ne connais guère que Carl ROGERS (avec JUNG peut-être) qui établisse, intuitivement, un lien entre "la science particulière" qu'est sa méthode thérapeutique, et les principes universels (sous la forme de ses propres concepts) à laquelle elle se relie. Et que l'on ne se méprenne pas : cette référence "universelle" n'exclut en rien, au contraire, la précision "psychologique" de sa méthode : il suffit de relire sa description si précise des trois attitudes, et ce merveilleux chapitre sur les sept phases du processus : une merveille de subtilité.

---

[42] Nouveau Larousse Illustré, en sept volumes - Ed.Larousse, 1898-1904. Dir. Claude Augé.
[43] ROGERS, Carl - Article The Foudations of the Person Centered Approach - Op. cité, p. 6 à 9
[44] LINSSEN, Robert - La danse cosmique - Paris : Ed. le Courrier du livre, p. 57-64.
[45] ROGERS, Carl - Le Développement de la Personne- Op. cité, p. 5.
[46] LINSSEN, Robert - La danse cosmique - Op. cité, p. 57-64.
[47] BERGSON H. - L'Evolution Créatrice - Genève : 1945, Ed. Skira, p. 107. Cité par Max PAGES en page VIII de l'introduction au Développement de la Personne.

2.2.2 - Qui dit "principes universels" dit que ceux-ci traversent aussi les âges...

Et c'est là le lien, peut-être, avec le thème de ce numéro spécial : ACTUALITE DE CARL ROGERS. Les théories psychologiques passent, se succèdent. Que de livres écrits sur les rouages du psychisme humain ! Que de pratiques thérapeutiques naissent, sont en vogue, puis un peu moins, dans des "actualités" successives... Les principes universels demeurent. Une pratique fondée sur eux demeure aussi.

Le Mouvement. Sait-on que les Indiens, depuis les temps les plus anciens, "pour désigner "le monde", utilisent des mots tels que bhâva, "ce qui est en devenir" ? Le titre américain du Développement de la Personne est : On becoming a person" : "Devenir une personne", ou "La personne en devenir". Le Mouvement, on le retrouve chez PLATON, dans le Timée, chez HERACLITE (né en 576 av. J-C) :"Rien n'est, tout devient. Tout se meut, tout devient tout, tout est tout". Cela est présent, bien sûr, dans le BOUDDHISME et le TAOISME.

La Vie. J'ai préalablement cité la phrase de ROGERS : "On peut faire l'hypothèse qu'il y a une tendance directionnelle formative dans l'univers, que l'on peut observer et dont on peut suivre le tracé, dans l'espace stellaire, dans les cristaux, dans les micro-organismes, dans la vie organique, dans les êtres humains". "Que nous évoquions une fleur ou un chêne, un ver de terre ou un bel oiseau, un singe ou un homme, nous ne pourrons qu'admettre que la vie est un processus actif et non passif. ".. Quelle surprise de trouver une phrase analogue dans les Upanishads :"Ce qui fait naître et dresser un figuier, ce ne sont pas les graines que contient la figue, mais la puissance - invisible par définition - qui réside mystérieusement en elles..." "D'Elle naquit le Désirable, et tout ce qui a l'Energie ; d'Elle aussi tous les êtres, qu'il aient pour origine l'oeuf, l'eau, la graine, ou la matrice : les végétaux, les animaux, tous tant qu'ils sont ! D'Elle aussi les humains[48].Cette phrase date du IIème millénaire avant notre ère.

***

Sont-ce ces référents de base qui donnent à l'Approche Centrée sur la Personne sa permanente actualité, c'est-à-dire sa pérennité ?

Comme le dit André de PERETTI, Carl ROGERS "a connu le sort de tous les pionniers : précisément, par le fait d'avoir été placé à la charnière des deux moitiés du XXème siècle, en précurseur des décloisonnements généralisés qui allaient préparer le passage des sociétés post-industrielles aux caractéristiques du troisième millénaire..."[49]

Est-ce son universalité qui fait que tant de thérapeutes d'autres méthodes se réfèrent à Carl ROGERS, le citent, ou redécouvrent, comme neuve pour eux, l'une ou l'autre des idées-forces de sa pratique, telles qu'il les a définies il y a y a 40 ans ? Ainsi Gilles DELISLE initie une nouvelle tendance dans la Gestalt Therapy, basée sur le fait que "c'est la relation qui est transformatrice", et met à jour cinq conditions, très proches de nos trois "attitudes".

Ainsi Lucien TENENBAUM[50] au chapitre "l'amour médecin", cite ROGERS : "L'amour, dans le domaine du mal-être, est aussi précieux comme outil de diagnostic que comme moyen de traitement. Pour le diagnostic, il opère avec la finesse d'un scanner."..."Et c'est rester dans les chaussures du psychiatre ou du psychologue qui cherchent à comprendre avec leur intellect et n'osent peut-être s'engager à le faire tout à fait avec leur coeur. Voila toujours un homme qui en

---

[48] Sept Upanishads - Traduction et introduction de VARENNE, Jean - Paris : 1981, Coll. Sagesses, p. 123. "Elle", c'est "Shakti", l'énergie cosmique. Les Upanishads sont la partie métaphysique des Védas.

[49] de PERETTI, André - Présence de Carl ROGERS - Ramonville St-Agne, Ed.ERES, 1997, p. 11.

[50] TENENBAUM, Lucien - La psychothérapie, un savoir étrange - Paris, Ed. Le Souffle d'Or, 1995, p. 132

scrute un autre pour le percer à jour, ce qui ne veut pas dire qu'il le fasse sans coeur. Simplement, il cherche à le saisir, comme on saisit des informations. Comment l'autre n'en serait-il pas saisi parfois ? Carl ROGERS l'a dit - un grand nom n'est jamais de trop dans ces cas-là - dans la psychothérapie, ce qui soigne, au-delà des écoles, théories et techniques, c'est l'a-m-o-u-r. L'amour que le psychothérapeute porte à son patient. L'amour dormant au coeur du patient et que l'entreprise va réveiller"[51].

Lorsque l'on se penche plus avant - que ce soit par le biais de la métaphysique, ou de la physique quantique - sur les concepts précédemment évoqués - sur cette immense pulsation de vie qu'est l'univers, cette éternelle création que sont l'univers et les êtres, on y trouve fascination, éblouissement, et mystère. Est-ce ce mystère qui affleure, et dont on est saisi, en certains "instants" de thérapie individuelle, ou de "processus" d'un groupe - ces "moments de cristal" qu'évoquait une collègue[52] au dernier Colloque Carl ROGERS ? Ce mystère-là, il échappe à toutes les catégories psychologiques dans lesquels on voudrait l'enfermer. Est-ce celui de "l'Esprit qui bouge dans chaque chose"[53] ? Par là-même, il échappe au temps.

C'est là, pour moi, à la fois l'actualité et la pérennité de Carl ROGERS.

Bérénice-Bénédicte DARTEVELLE

---

51 Pour précision quant aux termes, ROGERS n'emploie jamais le mot love pour parler de thérapie. Moi non plus : ni "amour inconditionnel",, ni "amour universel". Ce mot est trop sujet à caution. Ou alors, en son sens métaphysique initial : Amour=a-privatif de mort. Il semble bien que ce soit ce dernier sens, plus large, que L. Tennenbaum donne au mot "amour".

52 L'expression est d'une collègue rogerienne, Claudine Fauvel.

53 MONIN Emmanuel-Yves - La Chasse sacrée - Paris : Ed. le Point d'eau, 1988, p. 244.