

Introduction à l'approche centrée sur la personne de C. R. Rogers

La psychothérapie et la relation d'aide centrées sur la personne constituent un concept psychologique appliqué au travail thérapeutique et pédagogique ainsi qu'à l'activité de conseiller auprès de patients, clients, et auprès de toute personne en situation d'apprentissage. Ce concept a été développé dès 1940 par le psychologue américain Carl Rogers (1902–1987). Le concept repose sur deux piliers: d'une part sur un énoncé vérifié scientifiquement concernant la manière pour un psychothérapeute ou une autre personne d'établir une relation aidante avec son client (attitude centrée sur la personne), et d'autre part un axiome sur la nature de l'être humain («tendance à l'autoactualisation»).

La **tendance à l'autoactualisation** est considérée comme le moteur principal du comportement d'une personne et de la manière dont elle perçoit les expériences auxquelles elle est confrontée. Ainsi, cette tendance entraîne l'organisme humain dans un mouvement d'accomplissement de ses possibilités intrinsèques, autant au niveau physique, que psychique, intellectuel ou spirituel. Dans sa quête d'accomplissement, de développement et d'épanouissement, l'être humain est fondamentalement constructif, rationnel et social. Les troubles et dysfonctionnements psychiques, les comportements destructifs, irrationnels, asociaux d'une personne sont considérés comme l'expression d'un blocage de la tendance à l'autoactualisation.

Par **attitude centrée sur la personne** nous entendons les attitudes intérieures profondes du thérapeute ou de la personne consultée, qui permettront à la personne demandant de l'aide de dépasser ses blocages qui entravent son épanouissement, et de poursuivre son chemin vers un accomplissement personnel plus harmonieux. Ces attitudes fondamentales et indissociables peuvent être décrites brièvement comme suit:

- Une **perception ouverte et claire** des messages verbaux et non-verbaux émis par la personne en quête d'aide. Cette ouverture implique de l'authenticité et de la congruence de la part du thérapeute ou de la personne consultée, c'est à dire la capacité à être soi-même, sans façade professionnelle, en tant que personne, comme transparent à autrui, en contact avec tout ce qui se passe en soi et prêt à le communiquer.
- Une **compréhension empathique**, la capacité d'entrer dans le monde de l'autre et de le comprendre avec justesse (**comme si** on y était), avec tous ses problèmes et dans toute sa complexité, et de pouvoir communiquer cette compréhension.
- Une **acceptation et une considération inconditionnelle** de la personne en quête d'aide, de qui et de ce qu'elle **est** ici et maintenant, de ses sentiments, de ses émotions, de son vécu immédiat, avec ses difficultés et ses caractéristiques particulières.

L'effet de la thérapie et de la relation centrées sur la personne repose essentiellement sur l'attitude de l'aidant et non pas sur un savoir théorique et une capacité de diagnostic des troubles du client, ni sur des compétences d'utilisation de techniques thérapeutiques. Plus nous réussissons à réaliser et respecter l'attitude centrée sur la personne, plus nous serons à même de favoriser chez le client un processus qui le mènera vers une amélioration voire vers une guérison de ses troubles psychiques ou psychosomatiques, vers une plus grande capacité d'assumer ses responsabilités par rapport à lui-même et les autres, vers une augmentation de sa joie de vivre et d'apprendre de nouvelles choses, enfin vers une diminution de ses blocages.

Le concept tel que Rogers l'a défini et le modèle théorique qu'il engendre peut nous sembler très simple – cependant son application dans la pratique appelle de grandes exigences envers ceux et celles qui l'utilisent: à leurs propres expériences et compétences dans la perception de soi-même, aux capacités de l'adapter aux différents domaines professionnels.

Un brève historique du concept

L'approche a traversé plusieurs phases de développement, que l'on peut également repérer dans la terminologie utilisée: la «**psychothérapie et relation d'aide non-directive**» s'est d'abord transformée en «**thérapie centrée sur le client**», alors que le terme utilisé aujourd'hui serait plutôt «**approche centrée sur la personne**».

A la fin des années cinquante Reinhard Tausch, professeur de psychologie à Hambourg, introduisit le concept en Allemagne et le nomma «Gesprächspsychotherapie» (littéralement: «Thérapie par l'entretien»). Aussitôt, il entreprit de manière intensive des recherches empiriques. En 1972 la société allemande d'approche centrée sur la personne (Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie, GwG) fut créée, et donna toute son importance à cette approche en mettant en place des cursus de formation et de perfectionnement. En 1979 les thérapeutes suisses se sont détachés de la GwG et ont créé une organisation soeur, la « **PCA.ACP Suisse** », anciennement SPCP.

Dans les régions francophones, en France, en Belgique et surtout au Québec l'approche centrée sur la personne a d'emblée attiré beaucoup de personnes. Il y existe plusieurs associations et on peut dire que dans ces pays-là cette approche est en plein essor.

Domaines d'application de l'approche centrée sur la personne

Au début, ce concept s'est développé à partir du travail thérapeutique ou de relation d'aide avec des personnes individuelles ou des familles. Plus tard il a été transposé sur le travail avec des groupes: les «groupes de rencontre» ont vu le jour. C. Rogers et ses collègues ont même travaillé avec des groupes composés d'une centaine de personnes (voire plus) provenant des quatre coins du globe. Le but de ces rencontres était de permettre aux participants de repérer dans ce cadre – là que la rencontre avec d'autres personnes rend possible à chacune d'entre elles de développer ses potentialités et ses richesses intérieures, sans avoir recours à un expert qui formulerait les buts à atteindre et montrerait le chemin pour y parvenir.

C'est également dans ce sens que l'approche centrée sur la personne a été introduite dans le domaine pédagogique. Dans leurs livres «Liberté pour apprendre» (C. Rogers) et «Erziehungspsychologie» (A. und R. Tausch) les auteurs décrivent les effets et les conséquences d'un enseignement qui ne tient pas uniquement compte du plan d'étude, mais aussi de la personne de l'élève.

A la fin de sa vie Carl Rogers s'est efforcé de mettre ses découvertes concernant les relations interpersonnelles aidantes au service du travail en faveur de la paix. Il organisa des congrès et des journées de travail pendant lesquels il animait des groupes «de travail» auxquels participaient des membres de groupes ethniques et religieux en situation de conflit, par exemple en Afrique du Sud et en Irlande du Nord.

En Suisse l'approche centrée sur la personne a fait son entrée dans tous les domaines dans lesquels les relations interpersonnelles tiennent un rôle important: en psychothérapie et en psychologie, médecine, pédagogie, dans le travail social et l'animation de groupe, dans la gestion du personnel et, de manière générale, dans toutes les situations d'aide et de conseils.

Des membres de ces différents groupes professionnels se sont retrouvés au sein de la PCA.ACP Suisse afin de continuer à développer le concept, autant du point de vue théorique que du point de vue pratique, et de le promouvoir auprès de personnes intéressées, à travers des cours et des cursus de formation.

La PCA.ACP Suisse

La Société Suisse pour l'approche et la psychothérapie centrées sur la personne (PCA.ACP Suisse), nommée SPCP avant juin 2009)

a été créée en 1979. Elle compte 600 membres en Suisse, les 2/3 sont des psychologues ou psychothérapeutes.

Elle a comme but:

- D'apporter une contribution dans le domaine de la psychothérapie et de l'aide psycho-sociale en promouvant l'approche centrée sur la personne, tant dans la pratique de la psychothérapie et du counselling que dans l'enseignement et la recherche.
- de faciliter l'application de l'approche centrée sur la personne à d'autres champs professionnels.

ADRESSES

Network of European Associations for Person-Centered Counselling and Psychotherapy (NEAPCCP) c/o Société suisse pour l'approche et la psychothérapie centrée sur la personne
pca-acp Office, Josefstrasse 79, CH - 8005 Zurich Tél: ++41 44 271 71 70 / Fax: ++41 44 271 72 71, e-mail : info@pca-acp.ch, homepage : www.pca-acp.ch ;

Center for Studies of de person, Torrey Pines Rd 1125, La Jolla /CA 92037 /USA, Tél: +++619/ 872 2142 / Fax: +++619/ 789- 1770

World Association for Person-Centered and experiential Psychotherapy and Counselling (WAPCEPC) ; e-mail : newsletter@pce-world.org ; homepage : www.pce-world.org ou www.pfs.kabelnet.at

European association for counselling (EAC), PO Box 82, Rugby, Warwickshire CV21 2 AD/ United Kingdom

Association francophone de psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle (AFPC), 60 Av. Ste Alix, B-1150 Bruxelles

Organisations faîtières:

European Association for Psychtherapy EAP:

<http://www.psychother.com/eap/>

World Council for Psychotherapy WCP:

<http://www.psychotherapie.at/wcp/index.html>

ADRESSE DE L' AUTEUR

Philippe Wandeler, Psychologue - Psychothérapeute FSP et formateur ACP,
Rte de la Heitera 34, CH-1700 Fribourg. E-mail: ph.wandeler@sunrise.ch
Tél : 0041 / 76 / 209 37 70

Philippe Wandeler / 9/2017