

CARL ROGERS

La relation d'aide et la psychothérapie

La relation d'aide
et
la psychothérapie

Carl Rogers

La relation d'aide et la psychothérapie

Traduit en français par J. P. Zigliara



L'ART DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

Collection dirigée par le Docteur Philippe Caillé

Voir en fin d'ouvrage la liste des titres disponibles

Composition : Myriam Labarre

Cet ouvrage a été publié en anglais sous le titre
Counseling and Psychotherapy
par Houghton Mifflin Co Publishers, Boston

Copyright 1942 by Carl Rogers
Copyright © renewed 1970 by Carl Rogers
© 1970, ESF éditeur pour la traduction française

Cognitia SAS
20, rue d'Athènes
75 009 Paris

20^e édition 2019

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-3724-5
ISSN : 1269-8105

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface de la 12 ^e édition	9
Note liminaire	11
Préface de l'auteur	13

Première partie

Considérations générales

1. La place de l'aide psychologique	19
L'utilisation des techniques de l'aide psychologique	20
La psychothérapie en relation avec d'autres types de traitement	26
Le but de ce livre	29
L'hypothèse de base	31
2. Points de vue anciens et point de vue nouveau dans l'entreprise d'aide et en psychothérapie	33
Quelques anciennes méthodes	34
Une psychothérapie plus nouvelle	40
Étapes caractéristiques dans le processus thérapeutique	42
Confirmation par une recherche significative	54

Deuxième partie

Problèmes initiaux rencontrés par l'aidant

3. Quand l'aide psychologique est-elle indiquée ?	59
Des questions de base	61
Critères d'essai	81
Que devient l'histoire du cas ?	84
Résumé	87

4. La création de la relation d'aide	89
La relation d'aide comme relation unique.....	89
Aspects fondamentaux de la relation thérapeutique.....	90
Structurer dans la pratique la relation d'aide.....	93
La question des limites.....	97
La valeur des limites pour le thérapeute.....	108
La relation thérapeutique est-elle compatible avec l'autorité ?.....	109
Résumé.....	113
5. Approche directive et approche non-directive	115
L'approche directive.....	115
Caractéristiques des points de vue directif et non-directif.....	118
Quelques contrastes significatifs.....	123
Buts sous-jacents.....	127

Troisième partie

La méthode de la relation d'aide

6. Liberté d'expression	131
Encourager la liberté.....	131
Les risques de la méthode.....	148
Quelques problèmes spéciaux.....	156
Quelques moyens.....	160
Parallèle avec la thérapie par le jeu.....	162
L'utilisation que fait le client de la catharsis.....	165
Résumé.....	167
7. L'avènement de la nouvelle perception de soi	169
Ce que la nouvelle perception signifie pour le client.....	170
Comment l'aidant contribue-t-il au développement de la prise de conscience ?.....	187
Qu'est-ce que la prise de conscience ?.....	198
Actions positives résultant de la prise de conscience.....	201
Résumé.....	207

8. Les phases finales	209
L'étendue de la rééducation	209
Terminer les entretiens d'aide.....	212
L'aide telle que le client la voit.....	219
Problèmes spéciaux.....	222
Résumé.....	226

Préface

de la 12^e édition

De nouveaux lecteurs continuent de découvrir cet ouvrage paru il y a plus d'un demi-siècle et traduit en français il y a vingt-huit ans. Si Counseling and Psychotherapy est indémodable, c'est peut-être parce que Rogers est un esprit libre, qu'il a su se tenir à l'écart des modes, que sa théorie s'enracine dans le concret de sa vaste expérience pratique. C'est peut-être aussi parce que c'est un bon livre qui tient ses promesses. Source du rogerisme et d'une partie importante de la psychothérapie moderne, il peut se lire comme un livre origine. Il est aussi un recueil précieux de cas et d'idées qui ont permis à quelques-uns d'assumer directement certaines de leurs difficultés propres.

C'est d'abord une confiance qui fonde la relation d'aide. Notre intimité est la source de nos élans les plus bienfaisants pour nous-mêmes. Nos meilleures forces sont en nous. L'intériorité est réhabilitée. Nos profondeurs sont thérapeutiques. À condition d'y avoir accès.

Mais ni le désir de l'aidé, ni la bonne volonté de l'aidant ne suffisent. L'aide effective suppose l'institution d'un organisme bicéphale unique : la relation d'aide. Elle consiste en une coopération ayant pour but ultime la prise progressive de son pouvoir sur lui-même par l'aidé. Ce livre la décrit en détails.

La méthode requiert du thérapeute qu'il contrôle bien des comportements irréfléchis en usage. Pas de conseil donc, ni de félicitation, ni de critique : aucun jugement. Les jugements tendent à ralentir la cure et sont parfois cause de son interruption. Le thérapeute écoute, comprend, reformule autant les sentiments que les idées. L'aidé est peu à peu conduit à cesser de s'apparaître de l'extérieur comme objet d'un certain spectacle où il était contraint mais commence à se vivre comme recueilli par un autre lui-même qui pourrait non seulement accepter ses pensées et ses sentiments mais les ressaisir dans une organisation unifiante. Une réaction de branchement sur soi est comme catalysée par l'aidant.

Un climat de confiance s'instaure peu à peu. La relation d'aide, déjà en elle-même thérapeutique, s'installe. L'aidé parle plus authentiquement de lui-même et corrélativement ose affronter ses vraies difficultés. Il arrivera que le constat de sa situation réelle le paralyse pour un temps. Il sera comme sidéré par sa réalité aperçue telle quelle pour la première fois. Il aura l'impression désespérante qu'il ne peut rien y changer. C'est pourtant ce choc qui amorce le changement : la perception qu'il avait de lui-même, de ses difficultés, de ses atouts, de sa situation, se modifie.

L'acceptation du thérapeute aura été le facteur déclenchant et le modèle d'autres acceptations. Elle aura permis l'ouverture qui a rendu possible la vision en soi-même et

● La relation d'aide et la psychothérapie

l'acceptation de soi-même. Loin, comme on le croit parfois, d'être soumission, l'acceptation conditionne, facilite et permet au contraire tous les changements. L'adaptation devient possible. Celle-ci n'est pas non plus refus de changer, obéissance. Elle est la mise en œuvre de sa liberté.

J.-P. ZIGLIARA,
avril 1999

Note liminaire

Publiant en 1942 « Counseling and Psychotherapy », ouvrage fondé sur l'étude précise de sa pratique déjà assidue des entretiens non directifs en face à face, Carl ROGERS prend alors place au premier rang des fondateurs de la psychothérapie moderne. Près d'un demi-siècle après la création de la psychanalyse, il décrit une forme nouvelle de la relation d'aide psychologique. Il s'agit d'une méthodologie thérapeutique appliquée au concret de nombreuses situations relationnelles, en référence à une anthropologie optimiste et active dans le champ clinique.

ROGERS recherche le dépassement de l'angoisse directement avec le patient lui-même. Il utilise les capacités expressives de celui-ci pour l'aider à assumer ses tensions, ses inhibitions et son désarroi. La méthode rogérienne s'appuie sur un facteur fondamental : l'*empathie authentique* apportée par l'aidant dans la relation. La considération inconditionnelle de l'aidant vis-à-vis du client déclenche chez ce dernier le processus expressif. Ainsi le client et le thérapeute conduisent-ils en commun l'effort d'élucidation des affects négatifs ambivalents ou confus. *Centré sur le client*, le psychothérapeute facilite la catharsis émotionnelle et induit la verbalisation claire des affects. Par différents procédés, telle la reformulation, le processus communicatif s'engage. Il se développe peu à peu également dans l'univers relationnel propre au sujet.

Des exemples cliniques de tels dialogues illustrent, au fil de ce très beau texte, les modes divers de l'abord rogérien. L'évolution positive des consultants traduit leurs expériences de maturation.

Grâce à Carl ROGERS, à travers des ouvrages comme *La relation d'aide et la psychothérapie*, l'échange entre l'aidant et le client s'organise aisément, *face à face*. Il s'agit là d'un mode relationnel naturel, souple, constamment disponible et aussi clairement organisé. La relation rogérienne constitue la toile de fond de la plupart des méthodes psychothérapeutiques les plus récentes. Elle est constamment utilisée dans les psychothérapies fondées sur la créativité et la médiation.

Cet ouvrage permet de puiser à la source de la découverte de Carl ROGERS. Bien des « clients » ont déjà tiré les meilleurs bénéfices des principes rogériens et de ce mode d'abord, au-delà même du champ de la psychothérapie, par exemple, en pédagogie, dans l'aide sociale ou dans la recherche de l'intégration professionnelle. Ceci vaut également pour les thérapies de groupe.

Les éditeurs

Préface de l'auteur

L'intérêt croissant et soutenu pour l'individu et son adaptation est peut-être l'un des phénomènes les plus marquants de notre temps. Même la guerre et la propagande sur nos buts de guerre ont servi à mettre l'accent sur un concept de base qui est la signifiante de l'individu, et sur ses droits à une adaptation satisfaisante.

Aux alentours de 1920, l'intérêt pour l'adaptation de l'individu était surtout analytique et diagnostique. Chez les assistantes sociales ce fut une période où fleurirent les cas ; en psychologie, ce fut une luxuriante poussée de tests ; en orientation pédagogique, l'analyse des performances et les tests croissent ensemble ; en psychiatrie, les diagnostics dits multisyllabés bourgeonnent dans des formulations élaborées. Jamais l'individu n'avait été si bien connu. Avec le temps, cependant, ces praticiens, ou d'autres aux intérêts similaires, ont pris davantage en considération les processus dynamiques par lesquels se fait l'adaptation. L'intérêt a alors basculé du diagnostic en faveur de la thérapie et de la compréhension de l'individu, en faveur des procédés par lesquels l'individu peut trouver de l'aide. De nos jours le psychologue qui s'intéresse à l'adaptation de l'individu veut savoir comment il peut devenir plus efficace pour aider un individu à s'adapter.

J'ai vécu tout cela et j'ai pris ma part dans ce déplacement de l'intérêt et de la perspective. L'intérêt initial pour le diagnostic s'est subordonné à un intérêt beaucoup plus puissant à l'égard du processus d'aide psychologique et de thérapie. Pendant des années, comme conseiller pédagogique, comme directeur d'un institut de « guidance » d'enfants, en tant que conseiller sur des problèmes scolaires ou familiaux j'ai développé une conception des processus de traitement dans laquelle tout ce qui est original est tellement mélangé avec la pensée des autres que la séparation en est impossible. C'est pourquoi, même si le présent ouvrage représente mon propre point de vue, il a été en fait composé, à la fois consciemment et inconsciemment, à partir de l'expérience de groupes nombreux. Pour permettre aux lecteurs de s'orienter plus commodément, et pour exprimer ma dette de reconnaissance, je voudrais indiquer quelques-uns de ces groupes dont je me sens débiteur et quelques-unes des relations professionnelles auxquelles une grande part des concepts qui servent de base à ce travail doit beaucoup.

D'abord, une expérience de courte durée à l'Institut d'orientation pédagogique de New York, en fournissant une situation stimulante dans laquelle un large éventail de points de vue allant du point de vue uniquement psychanalytique au point de vue uniquement statistique, m'a fortement motivé, comme tous les autres chercheurs, à choisir et à développer une orientation propre.

Puis douze années de travail en psychologie clinique et en orientation pédagogique avec des collègues aux idées en perpétuelle maturation et transformation m'ont aidé à formuler mon point de vue sur le traitement. De nombreux membres de l'équipe reconnaîtront, dans ce volume, des concepts et des pratiques qu'ils ont contribué à construire. La relation étroite avec les assistantes sociales et les psychiatres, qu'ils soient ou non de l'Institut, a enrichi les points de vue exprimés ici.

Les idées venues de l'Institut d'orientation pédagogique de Philadelphie et de l'École d'assistantes sociales de Pennsylvanie ont été particulièrement stimulantes. J'ai tiré un grand bénéfice de leurs écrits et du travail accompli en commun avec les membres de ces organismes.

Les péripéties de l'aide psychologique aux étudiants ont constitué un champ inexploré pour contrôler et élargir, dans un groupe plein de promesses, les concepts du *counseling* qui avaient germé dans le domaine de l'orientation pédagogique.

J'ai une dette particulière envers mes étudiants en psychologie clinique qui, en développant leur habileté technique dans la consultation et dans la thérapie, ont touché des problèmes de base et m'ont permis de clarifier par leurs questions, les principes et la pratique de l'aide psychologique. Il me faut citer aussi un programme de recherches dans lequel la consultation et les entretiens thérapeutiques ont été enregistrés. Ces enregistrements et leurs retranscriptions ont permis un examen objectif et méticuleux des procédés de consultation et de thérapie ; les principes et les problèmes de la consultation en ont été éclairés de manière significative et on n'en a pas encore tiré tout le parti possible. Cette méthode est promise à un grand avenir finalement, et plus loin encore, je suis redevable à la multitude des individus que j'ai eu le plaisir privilégié d'essayer d'aider : enfants ou parents perturbés, étudiants découragés, maris et femmes malheureux, ... Tous ont favorisé, qu'ils aient été pour moi des échecs ou des succès, la connaissance du processus de traitement. De leur lutte vers l'épanouissement, le développement et la maturité, s'est imposée la certitude que nous possédons trop peu de foi dans les capacités de croissance de l'individu.

C'est d'un tel fonds que provient ce livre. Il tente d'exposer ma conviction que l'aide psychologique est un procédé susceptible de connaissance, de prédiction, de compréhension, un procédé qui peut être appris, testé, épuré, amélioré. Je l'ai écrit avec l'espoir qu'il conduira les conseillers et les psycho-

thérapeutes, déjà spécialistes ou encore étudiants, à entreprendre d'autres recherches, théoriques ou pratiques, qui nous rendront capables d'approfondir et de perfectionner nos connaissances sur les moyens d'aider un individu à développer une adaptation personnelle plus satisfaisante.

Carl R. ROGERS
Columbus, Ohio.

Première partie

Considérations générales

DANS LA MÊME COLLECTION

CAILLÉ Philippe, *Familles et thérapeutes*, Lecture systémique d'une interaction.

CAILLÉ Philippe et REY Yveline, *Il était une fois*, Du drame familial au conte systémique.

CIRILLO Stefano, BERRINI Roberto, CAMBIASO Gianni, MAZZA Roberto, *La famille du toxicomane*.

DARNAUD Thierry, *L'entrée en maison de retraite*, Lecture systémique du temps de l'accueil.

DAURE Ivy, *La thérapie systémique individuelle*, Une clinique actuelle.

DOLLÉ-MONGLOND Brigitte, *Introduction aux thérapies familiales*, Une pensée, des pratiques.

ELKAÏM Mony (dir.), *Formations et pratiques en thérapie familiale*.

ERICKSON Milton H., *L'hypnose thérapeutique*, Quatre conférences.

GAILLARD Jean-Paul, *Enfants et adolescents en grande difficulté : la révolution sociothérapeutique*, Nouvelles stratégies psycho-éducatives et thérapeutiques.

GAILLARD Jean-Paul, *Enfants et adolescents en mutation*, Mode d'emploi pour les parents, éducateurs, enseignants et thérapeutes.

HALEY Jay, *Changer les couples*, Conversation avec Milton H. Erickson.

LINARES Juan Luis, CAMPO Carmen, *Psychothérapie des états dépressifs*, Promenades derrière le masque honorable de la tristesse.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *Cours d'hypnose clinique*, Études éricksoniennes.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *Quatorze leçons de thérapie stratégique*.

MALAREWICZ Jacques-Antoine et GODIN Jean, *Milton H. Erickson*, De l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique.

MUGNIER Jean-Paul, *Les stratégies de l'indifférence*.

NANNINI Martine, *Une approche centrée solution en thérapie*, Philosophie et pratique.

NEUBURGER Robert, *Le mythe familial*.

● La relation d'aide et la psychothérapie

OLLIÉ-DRESSAYRE Judith et MÉRIGOT Dominique, *Le génogramme imaginaire*, Entre liens du sang et liens du cœur.

PERLS Fritz, *Manuel de Gestalt-thérapie*, La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme.

PERRONE Reynaldo, *Le syndrome de l'ange*, Considérations à propos de l'agressivité.

PERRONE Reynaldo, NANNINI Martine, *Violences et abus sexuels dans la famille*, Une approche systémique et communicationnelle.

ROGERS Carl, *Psychothérapie et relations humaines*, Théorie de la thérapie centrée sur la personne.

SELVINI Matteo, *Mara Selvini Palazzoli, histoire d'une recherche*, L'évolution de la thérapie familiale dans l'œuvre de Mara Selvini Palazzoli.

SELVINI PALAZZOLI Mara, CIRILLO Stefano, SELVINI Matteo, SORRENTINO A.M., *Les jeux psychotiques dans la famille*.

SELVINI PALAZZOLI Mara, BOSCOLO L., CECCHIN G., PRATA G., *Paradoxe et contre-paradoxe*, La thérapie systémique face aux familles à transaction schizophrénique.

SINELNIKOFF Nathalie, *Dictionnaire critique des psychothérapies*, Concepts, principaux théoriciens, techniques, pathologies, symptômes.

TOURNEBISE Thierry, *L'écoute thérapeutique*, Cœur et raison en psychothérapie.