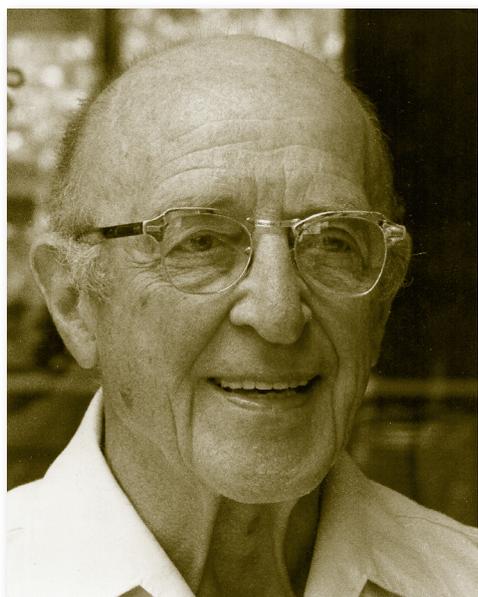


GENEVIÈVE ODIER

CARL ROGERS

Être vraiment
soi-même



L'Approche
Centrée sur
la Personne

EYROLLES

Vivre l'instant présent

Le psychologue humaniste Carl Rogers a développé l'Approche Centrée sur la Personne dès les années 1940. Cette pratique se focalise sur les ressources internes du « client » et sa relation privilégiée avec le thérapeute, dans laquelle écoute et présence tiennent une place majeure. En démontrant la puissance de concepts comme la compréhension empathique, le regard positif inconditionnel ou la congruence, Carl Rogers a définitivement marqué l'histoire de la psychologie.

Geneviève Odier associe avec pertinence théorie et pratique de l'Approche Centrée sur la Personne. Son ouvrage s'adresse aux professionnels de la psychothérapie et de la relation d'aide. Il intéressera également les personnes en thérapie et tous ceux qui s'interrogent sur les conditions d'une vie harmonieuse. La pensée de Carl Rogers nous confronte en effet au courage de regarder profondément en nous-mêmes. Selon lui, seul celui qui se comprend vraiment peut réaliser tout son potentiel, s'épanouir et vivre en lien avec son environnement.

Psychothérapeute diplômée en psychopathologie, certifiée en Approche Centrée sur la Personne selon Carl Rogers et superviseuse, **Geneviève ODIER** est formatrice à l'Institut de formation et de recherche pour le développement de la personne (IFRDP). Elle est, par ailleurs, membre du comité éditorial de la revue francophone *Approche Centrée sur la Personne, Pratique et Recherche*.

Carl Rogers
Être vraiment soi-même
L'Approche Centrée sur la Personne

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Pascaline Giboz

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55291-1

Geneviève Odier

Carl Rogers
Être vraiment soi-même

L'Approche Centrée sur la Personne

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Sommaire

Remerciements	VII
Préface	IX
La renaissance de l'Approche Centrée sur la Personne	IX
L'œuvre	XI
Introduction	1
Chapitre 1 : Quelques éléments biographiques	7
Les premières années.....	8
Un chercheur en puissance.....	9
Un voyage capital	11
Une nouvelle direction.....	13
Se libérer des dogmes	15
Des années décisives.....	19
Ancrage empirique et théorique	21
Du Wisconsin à La Jolla	22
Chapitre 2 : L'émergence de l'Approche Centrée sur la Personne	25
Le contexte de la naissance de l'approche	26
Sur l'impulsion de Rogers	31
Chapitre 3 : Les convictions de Rogers	41
Les présupposés de base	42
La relation thérapeutique	48
La conception de la personne	51
La notion d'organismique	53
Conscience de soi.....	55
L'importance de l'expérience.....	59
Le respect du client	61

Chapitre 4 : La méthode	65
Le climat.....	67
Les attitudes.....	69
La présence.....	94
L'écoute.....	97
La non-directivité.....	98
Chapitre 5 : Les qualités du thérapeute	103
Intégration des attitudes.....	104
Être vraiment soi-même.....	106
Présence à l'autre.....	107
L'intuition.....	109
Utilisation du Soi.....	110
Responsabilité.....	119
Chapitre 6 : Finalités et processus dans l'Approche Centrée sur la Personne	123
Finalités.....	123
Processus.....	132
Chapitre 7 : La pratique	149
Soutenir les prises de conscience.....	152
Reconnaître les sentiments.....	160
Illustration d'un moment de changement.....	170
Le moment de la séparation.....	176
Chapitre 8 : L'héritage de Carl Rogers	179
De la pratique à la théorie.....	182
De l'expérience individuelle à l'expérience de groupe.....	183
Évolution des concepts.....	185
Application de l'Approche Centrée sur la Personne dans d'autres champs d'activité.....	194
Conclusion	197
Bibliographie	201

Remerciements

Mes remerciements vont à Elisabeth Kremer, directrice pédagogique de l'IFRDP, institut de formation et de recherche pour le développement de la personne, dont l'initiative a permis la rencontre avec les Éditions Eyrolles.

Je remercie également Françoise Ducroux-Biass pour sa présence fidèle et stimulante, et sa disponibilité qui m'ont été précieuses, ainsi que Alberto Segre pour avoir si spontanément accepté de rédiger la préface.

Et enfin, je remercie toutes les personnes qui m'ont encouragée, aidée et soutenue pendant la rédaction de cet ouvrage, principalement : Brigitte Daviot, Marc Tocquet, Angela Nughues-Schmid, mon mari Daniel Odier et mes amis proches.

Préface

La renaissance de l'Approche Centrée sur la Personne

Ce n'est pas par hasard si le livre de Geneviève Odier paraît en ce moment. L'intérêt pour l'Approche Centrée sur la Personne, élaborée par Carl Rogers et développée depuis lors par de nombreux chercheurs et praticiens du monde entier, vit au début de ce nouveau siècle une renaissance au niveau mondial.

Ainsi, les forums internationaux sur l'Approche Centrée sur la Personne ont été initiés au Mexique en 1982. Le onzième Forum vient de se tenir en Russie en 2010 et le douzième aura lieu au Brésil en 2013. L'Association mondiale pour la psychothérapie et le Counselling Centrés sur la Personne et Expérientiels, fondée au Portugal en 1997, vient de réaliser l'année dernière sa neuvième conférence mondiale à Rome et annonce la prochaine conférence pour 2012 aux Pays-Bas, elle publie en langue anglaise *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, dont le volume 11 correspond à l'année 2012.

Aux États-Unis, berceau de l'approche, la renouvelée Association pour le Développement de l'Approche Centrée sur la Personne (*Association for the Development of the Person-Centered Approach*), fondée en 1986 avec la présence de Rogers, célèbre cette année ses vingt-cinq ans d'existence avec sa réunion annuelle à Chicago, lieu où Rogers a développé d'importants éléments de sa théorie ; l'Association publie en anglais *Person-Centered Journal*, actuellement au volume 19.

Dans la région ibéro-américaine (Amérique Latine, Espagne et Portugal), l'Association bilingue ibéro-américaine de l'Approche

Centrée sur la Personne (*Asociación Iberoamericana del enfoque Centrado en la Persona – Associação Ibero-Americana da Abordagem Centrada na Pessoa – AIECP-AIACP*) a été fondée en 2008 en Colombie.

En Europe, le Réseau européen d'Associations pour la Psychothérapie et le Counselling Centrés sur la Personne et Expérientiels, avec sa vingtaine de membres actuels, montre le chemin aux autres continents pour coordonner le travail des nombreuses associations nationales et d'autres organismes de formation et de recherche.

Dans les pays francophones, en plus de diverses associations nationales et de nombreux centres de formation en Belgique, en France et en Suisse, il existe une revue intéressante : *Approche Centrée sur la Personne – Pratique et recherche*, une publication conjointe, exemple de coopération qui fait connaître à ses lecteurs la production en langue française et internationale sur l'approche, actuellement au numéro 13.

Au Royaume-Uni, l'université de Strathclyde, en Écosse, s'est constituée en un centre d'étude et de recherche qui montre la pertinence de l'approche pour le travail thérapeutique. En Angleterre, l'éditeur PCCS Books réalise un très ample programme d'édition de textes classiques ainsi que des apports nouveaux sur l'approche. L'Association britannique pour l'Approche Centrée sur la Personne (*British Association for the Person-Centered Approach*) et l'Association pour la Thérapie Centrée sur la Personne Écosse (*Association for Person Centred Therapy Scotland*) sont les principales associations réunissant les praticiens du Royaume-Uni.

Dans le reste du monde, l'Asie, spécialement le Japon, où existe une Association japonaise de psychologie humaniste avec plus de 2 000 membres et une ample production sur l'Approche ; l'Afrique, avec l'Afrique du Sud en tête ; l'Australie et la Nouvelle-Zélande sont aussi présentes dans la communauté scientifique centrée sur la personne.

L'œuvre

Dans son œuvre *Carl Rogers, Être vraiment soi-même*, Geneviève Odier se concentre sur la théorie et la pratique de la psychothérapie centrée sur la personne sans oublier de nous offrir des données sur la vie de Rogers et sur le cadre philosophique de l'Approche Centrée sur la Personne, nous rappelant que la psychothérapie n'est qu'une de ses applications.

Geneviève Odier nous présente quelques éléments biographiques de Carl Rogers, nous permettant de connaître la personne à l'origine des idées qui seront exposées au cours du reste de son œuvre, aspect indispensable pour bien comprendre sa pensée.

Puis, elle nous offre le fondement philosophique de l'Approche : l'émergence de l'Approche Centrée sur la Personne en rupture totale avec les modèles psychothérapeutiques de l'époque, les convictions de Rogers sur ce qui constitue la personne humaine, et l'éthique, conscience et perspectives à la base de l'Approche, caractéristiques d'une vision du travail qui demande l'engagement personnel du praticien.

Elle nous fait découvrir ensuite la méthode thérapeutique centrée sur la personne, le processus thérapeutique vu comme processus d'actualisation et de développement chez le client, les principaux éléments de la pratique de la thérapie centrée sur la personne et les qualités du thérapeute, primordiales dans sa fonction.

Enfin, fidèle à la croyance de Rogers quant au besoin de donner de fermes fondements à la pratique à travers un effort continu de validation des idées théoriques par l'expérience du praticien, elle nous offre un résumé de l'interaction de la recherche et de la théorie, caractéristique de la pensée de Rogers.

Une des principales valeurs de l'œuvre de Geneviève est de ne pas présenter la psychothérapie centrée sur la personne en répétant les termes traditionnellement utilisés dans une bonne partie de la littérature disponible en langue française, mais de se risquer à nous offrir sa propre vision, dans laquelle elle inclut des apports d'auteurs ayant des perspectives diversifiées de l'approche.

Je ne doute pas que ce livre donnera aux lecteurs de langue française, à ceux qui ont des connaissances préalables, et aussi à tous ceux qui voudraient avoir un premier contact avec l'approche pour des raisons professionnelles ou personnelles, une vision actualisée et solide de la psychothérapie centrée sur la personne.

Je suis honoré de contribuer, par ces quelques lignes, à l'œuvre de Geneviève Odier. Ceci m'a permis de me rappeler les débuts de mon engagement avec l'Approche Centrée sur la Personne, dans les, déjà lointaines, années soixante du siècle dernier.

Mexico, le 18 avril 2011

Alberto S. Segrera
Professeur émérite
Universidad Iberoamericana
Mexique

Introduction

« *Est réel ce qui jamais ne s'écarte de sa propre essence*¹. »

Dans cette période incertaine où les valeurs changent si vite, où les espoirs sont déçus, où l'on s'accroche désespérément à un besoin de sécurité qui fait de plus en plus défaut, comment trouver l'énergie de regarder vers un horizon plus serein ? Peut-être en s'immergeant plus intensément dans le moment présent. Peut-être en se questionnant sur ce sentiment de sécurité. Nous cherchons toujours des solutions à l'extérieur et oublions de voir ce qui se passe en nous. Nous pouvons puiser dans nos ressources intimes, infiniment plus fiables que ce que nous imaginons, et répondre ainsi à la nécessité d'être qui régit l'univers. À un niveau individuel, nous avons différentes façons d'appréhender cette richesse personnelle, l'une d'elles est la psychothérapie.

Ces dernières décennies ont vu fleurir des centaines de méthodes psychothérapeutiques. On en recense des centaines à l'heure actuelle, s'ajoutant aux diverses approches humanistes, aux théories psycho-dynamiques, cognitivo-comportementales et systémiques, déjà existantes. Sans compter la multitude de propositions de développement personnel, et le foisonnement de stages promettant l'épanouissement, qui affluent en permanence. Devant ce débordement de formules et de recettes en tout genre, la confusion s'installe et bien des personnes ne savent plus qui fait quoi, comment et pourquoi. Plusieurs livres ont déjà traité ce sujet en détaillant les différentes méthodes afin d'aider les gens à s'y retrouver. L'objectif de cet ouvrage n'est pas de les explorer davantage, mais de décrire

1. *Tripurarahasya, La doctrine secrète de la déesse Tripura*, Arthème Fayard, Paris, 1979.

d'une manière très spécifique une seule de ces méthodes, l'Approche Centrée sur la Personne, créée et élaborée par Carl Rogers, afin de la rendre accessible à tous. Le but est de présenter cette méthode dans sa singularité, et de mettre en relief les concepts innovants qui en ont émergé. D'une certaine manière, lui rendre ses lettres de noblesse.

En effet, il est surprenant de constater la méconnaissance du travail de Rogers, principalement dans les pays francophones, malgré les ouvrages et les nombreux articles déjà publiés. Une traduction imprécise, voire erronée, de ses écrits est une hypothèse souvent avancée pour justifier cette mauvaise compréhension. Une autre, plus pertinente, est la lecture naïve et superficielle que l'on fait de son œuvre. Aujourd'hui, les apports très créatifs de Rogers sont utilisés dans beaucoup de champs d'application, psychothérapeutique, relation d'aide, communication, éducation, institutions sociales et familiales, et bien d'autres, sans qu'aucune reconnaissance légitime ne lui ait vraiment été accordée. Ses concepts, dont la « simplicité » apparente lui avait été, parfois, si sarcastiquement reprochée, apparaissent maintenant absolument évidents et chacun s'en est emparé avec aisance comme si cela venait de soi. Simplicité ne veut pas dire facilité, au contraire. Nous verrons combien il est parfois ardu de suivre une pratique tellement ouverte à la créativité et en même temps extrêmement subtile dans son implication.

L'intention de ces propos n'est pas de déclencher une polémique, car au fond, le fait que de « simples concepts » soient exploités, d'une façon plus ou moins complexe, par tous, pour apporter des solutions à la souffrance des gens, est bien plus important que de savoir d'où ils proviennent. Cependant, il serait juste et élégant de ne pas oublier celui qui a su en dégager la richesse et l'extrême finesse. Si des concepts comme l'« empathie » ou l'« écoute » existent, comme chacun sait, depuis longtemps, et sont utilisés par beaucoup de méthodes thérapeutiques, il n'en est pas moins vrai que Carl Rogers leur a donné un sens très particulier, et a démontré la puissance de leur application. Il semble que ce soit précisément cela qui mérite d'être explicité plus profondément, afin de

pouvoir faire une lecture de son œuvre qui ne soit ni déformée ni interprétée. Nous tenterons en cela de rejoindre Rogers, qui écrivait en 1967 : « *J'aimais communiquer ma pensée clairement et éviter les malentendus*¹. »

Au-delà de la psychologie, les propositions de Rogers débouchent sur une prise de conscience qui dépasse l'individu et ouvre sur une dimension plus spirituelle. Cependant, cette appartenance universelle n'est pas le propos qui nous intéresse ici. Notre attention se porte sur l'être humain, son évolution et ses difficultés d'épanouissement dans sa recherche de compréhension de lui-même et du monde qui l'entoure. L'Approche Centrée sur la Personne nous invite à nous connaître mieux. Elle part du présupposé que si une personne comprend comment elle fonctionne et qui elle est vraiment, elle s'épanouira et saura s'adapter à son environnement. Ses interactions avec les autres seront plus consistantes, libres et spontanées.

L'être humain a besoin de donner un sens à ses comportements, à sa vie. Il nous faut du courage pour regarder en face ce qui nous perturbe et nous rend inaptes à vivre en harmonie. Le courage de changer. Pourtant, le simple fait de poser un nouveau regard sur soi et sur les événements annonce déjà le début d'un ajustement. Rogers constate que le changement nous fait peur. Ce sont les bouleversements que cela peut engendrer qui provoquent les craintes et les hésitations. Souvent, pour échapper aux remaniements profonds, c'est la fuite qui s'impose. Mais l'évitement n'est que provisoirement rassurant, il ne fait qu'entretenir les angoisses et les renforce. Pour esquiver les peurs que nous pourrions, sous peine d'être taxés de réductionnistes, résumer par l'appréhension de la perte de sécurité physique et psychique, par l'angoisse de la séparation, donc de la mort, nous mettons en place toutes sortes de fausses protections qui nous enferment. À ce stade, nous nous dirigeons vers des considérations existentielles qui nous conduisent dans des interrogations sans fin auxquelles souvent aucune réponse n'est satisfaisante.

1. Rogers C.R., *Autobiographie*, Épi, Paris, 1971.

Commençons par oser regarder vers l'inconnu, tentons d'être plus sereins dans nos attentes, plus ancrés dans le moment présent, et nous gagnerons, à défaut de réponses définitives, une sérénité plus créative et dépourvue de tensions. La seule responsabilité que nous ayons pour favoriser un épanouissement harmonieux est d'être ouverts et vigilants à notre façon d'être au monde. Nous avons pour fonction de nous développer, d'élargir nos capacités de compréhension et d'épanouissement. Si nous nous rapprochons de ce qui est étranger en nous et nous réconcilions avec nous-mêmes, nous pouvons espérer pouvoir le faire avec les autres et nouer de véritables liens dans une alliance inventive. Le courage, affirmation de notre nature essentielle, peut s'associer à la responsabilité. Notre individualisation et notre liberté en dépendent. C'est à cette responsabilité que Rogers tente de nous confronter. La thérapie qu'il propose vise cet état de connaissance de soi profonde qui s'inscrit dans la réalité de chacun. Il est préférable de prendre le problème à la base et non de colmater les fissures de la personnalité pour nous rendre « conformes » aux attentes de la société. Pour être stable, solide et pouvoir faire face aux expériences dans une réponse spontanée, juste et respectueuse de l'autre et de l'environnement, il nous faut avoir le courage de regarder profondément en nous et de nous accepter dans notre globalité. À l'évidence, c'est le meilleur moyen pour accepter l'autre dans sa différence et sa singularité, mais c'est loin d'être aussi simple. D'autant que le mouvement inverse peut être aussi efficace, en acceptant l'autre, il devient plus facile de s'accepter soi-même.

Dans cette perspective, la qualité du thérapeute est cruciale. Son rôle sera de créer un climat suffisamment sécurisant afin que puisse s'instaurer une relation de confiance qui permette au client d'oser plonger profondément en lui sans se sentir en danger ni craindre d'être jugé. Le soutien qu'il trouve dans ce cadre d'écoute attentive où il se sent accepté lui permettra de faire l'expérience de son vécu sans se heurter à l'incompréhension, sans tenter de répondre à des attentes extérieures ni se voir coller une étiquette pour qualifier son comportement. Cet accompagnement le conduira à développer

sa personnalité, à dégager ses propres valeurs, à trouver ses vrais repères, ceux qui correspondent à la perception de sa réalité et sur lesquels il pourra s'appuyer pour assurer son autonomie.

L'Approche Centrée sur la Personne n'est pas une doctrine. Cependant, contrairement à ce qui a été faussement répandu, Rogers a donné une importance capitale à la théorie et à la recherche, même s'il est vrai que la théorie n'a pas été d'emblée sa préoccupation principale. Il était dans un premier temps trop immergé dans la clinique et passionné par l'expérience phénoménologique pour conceptualiser ses découvertes. Mais lorsqu'il prit conscience que la voie thérapeutique qu'il empruntait était tellement différente des conceptions existantes, le besoin de rendre compte des résultats s'imposa à lui naturellement. Pour Rogers, la théorie et la recherche avaient pour but d'éclairer la connaissance de ce qui surgit chez un individu dans le moment présent et non de faire entrer la réalité dans des élaborations hasardeuses, comme il le souligne dans *Psychothérapie et relations humaines* : « *C'est un effort persistant et discipliné pour discerner un sens et un ordre aux phénomènes de l'expérience subjective*¹. »

Dans sa transcription théorique, il prend soin d'éviter les assertions, pour ne pas enfermer son approche et sa compréhension de l'autre dans des dogmes rigides et sclérosants. Au contraire, il ouvre un champ immense de discussions et de recherches méticuleuses en se basant uniquement sur son expérience et sur ses constatations, il place toute son attention sur l'observation. S'il essaie de convaincre ses interlocuteurs, c'est sans affirmer qu'il détient la vérité, il n'émet que des hypothèses. La place de la subjectivité est pour lui trop capitale pour avancer des généralités ; chaque être humain est unique. Cette prise de position est au centre de ses intérêts.

1. Carl R. Rogers, *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships*, as developed in *The Client Centered Framework*, In Koch, Sigmund (ED.) *Psychology: The Study of a Science*, vol. III, New York, Mc Grover Hill, 1959 (traduction libre de Geneviève Odier).

Un autre aspect très significatif de son approche est la notion de mouvement. Qu'il s'agisse du processus de vie, du processus thérapeutique dans lequel une succession d'impulsions infimes déclenche un *insight*¹, le mouvement est continu. Influencé par des facteurs multiples, il se meut sans fin selon les méandres qu'il emprunte. Il y a une fluctuation permanente qui interdit la fixité et Rogers adhère à ce principe. Toute son approche, basée sur l'empirisme et la réflexion, est orientée vers cette fluidité qu'il s'agit de solliciter sans la diriger. Le thérapeute guide le client tout en finesse. Il s'investit dans la relation, sans confondre son ressenti avec celui de son client. Il peut faire ainsi la part de ce qui lui appartient sans entraver l'évolution de son client. Comme le dit si bien André de Peretti : « *Rogers associe, dans une interférence contrôlée, la pratique et la recherche, l'instant et le devenir, la non-directivité et l'intervention délicate, la concentration sur autrui et l'implication non défensive de soi-même*². »

1. Mot anglais signifiant « intrusion spontanée d'une réalisation dans la conscience de soi ». N.d.A.

2. Rogers C.R., *Groupes de rencontre*, Dunod, Paris, 1996.

Chapitre 1

Quelques éléments biographiques

« *Exercer son droit revient à parler pour soi, à exposer ses préférences et ses choix, tout en faisant son chemin à travers le monde*¹. »

BARRY GRANT

Carl Rogers, un des psychologues américains les plus renommés de sa génération, a fondé l'*Approche Centrée sur la Personne*. Il a posé les bases de cette approche humaniste en s'appuyant sur ses expériences personnelles et professionnelles, et l'a développée jusqu'à sa mort. Il avait à cœur d'élaborer ses découvertes à partir de sa clinique dans une dynamique empirique et phénoménologique. Avec lui, on se situe d'emblée dans le présent, dans la perception fine de ce qui surgit au moment même où cela est vécu.

Afin de mieux comprendre la pensée de Carl Rogers, il est important de connaître quelques parcelles de son histoire personnelle et d'avoir un aperçu du milieu culturel et social dans lequel il a évolué. L'influence manifeste de ce contexte mérite d'être précisée, car elle donne un sens plus exact du terreau d'où émergeront ses travaux.

1. Grant B., « La psychothérapie centrée sur la personne, une rencontre de personne à personne », *ACP-PR*, n° 9, La Queue-lez-Yvelines, 2009.