

Le développement de la personne **et la relation d'aide selon Carl ROGERS**

Carl ROGERS est un psychologue du 20^{ème} siècle reconnu dans le domaine de la psychologie et de l'éducation. L'un des éléments essentiels de son œuvre est la création de *l'approche centrée sur la personne* qui a été fortement controversée par certains de ses contemporains. Aujourd'hui, cette méthode est régulièrement utilisée en psychothérapie.

Biographie :

Carl ROGERS est né le 8 janvier 1902 et décédé le 4 février 1987 aux Etats-Unis d'Amérique. Il fut originaire d'une famille stricte, unie et fortement imprégnée de valeurs religieuses. Lors de sa scolarité au collège et à l'université, il suivit des enseignements concernant l'agronomie puis la religion. Malgré un fort intérêt pour ce dernier domaine, il choisit de s'orienter vers une discipline où sa « liberté de penser ne serait pas restreinte ». Dès lors, il débuta un doctorat en psychologie. En parallèle de ces études, il devint psychologue au « Child Study Département de l'association pour la protection de l'enfance à Rochester » durant 12 ans. Pendant sa carrière il enseigna 5 ans à l'université de l'Ohio, 12 ans à celle de Chicago et enfin 4 ans à celle de Wisconsin. Par ailleurs, il créa un centre d'aide pour les étudiants et, tout au long de sa profession, il écrivit de nombreux ouvrages.

Ses hypothèses :

Carl ROGERS a émis des hypothèses, concernant le développement de la personne et la relation d'aide dans une psychothérapie. Il développe ces idées notamment dans ses ouvrages *La relation d'aide et la psychothérapie* (1970) et *Le développement de la personne* (1975).

Concernant le développement de la personne Carl ROGERS pense qu'il n'est pas réellement possible d'apprendre quelque chose à une personne car il n'y aura que peu ou pas d'influence positive sur son comportement. Les résultats d'un enseignement peuvent être « insignifiants » voire « nuisibles ». Néanmoins, il suppose qu'une connaissance peut avoir un réel impact lorsque la personne la découvre par elle-même lors de ses propres expériences et dans ce cas, elle peut l'intégrer. Il précise, qu'en acceptant de renoncer à « son attitude défensive » il est possible d'accéder à un point de vue externe et comprendre ce que vit autrui. « Exprimer » et « clarifier » ses propres conflits ainsi que ses doutes, permet de mieux comprendre le sens de ce que l'on ressent.

Partant de cette représentation du développement d'une personne, Carl ROGERS propose que « la relation d'aide psychologique (soit) une relation permissive, structurée de manière précise, qui permet au client d'acquérir une compréhension de lui-même à un degré qui le rend capable de progresser à la lumière de sa nouvelle orientation ».

En d'autres termes, cette approche est centrée sur la personne. Le patient est libre dans la relation thérapeutique tout en respectant des limites déterminées par le psychologue ; notamment celle de la responsabilité, du temps des séances ou encore de l'expression de sentiments négatifs. La non-directivité des entretiens permet de s'exprimer librement et de ce fait, d'acquiescer une nouvelle perception de soi par la relation avec le psychologue. Le client s'accepte entièrement avec des mécanismes plus « souples » et il se donne des objectifs en adéquation avec lui-même. La personne murie, arrête ses « conduites mal ajustées » et finalement s'ouvre « à l'évidence, à la fois pour ce qui se passe à l'extérieur d'elle-même et en elle-même ». Les reformulations du psychologue, centrées sur les sentiments et non sur le contenu intellectuel, aident à cette évolution.

Comment se caractérise la relation d'aide selon l'approche centrée sur la personne ?

La relation d'aide en psychothérapie est décrite par Carl ROGERS comme étant unique. Elle ne s'apparente à aucune autre connue, notamment parce qu'elle apporte une liberté d'expression nouvelle. Le client peut parler de tous les sentiments éprouvés ; qu'ils soient positifs, négatifs ou ambivalents ; mais aussi de tous les sujets qui le préoccupent, qu'ils soient ou non, communément acceptés par la société. Le temps de la séance appartient entièrement au patient, il est libre de l'utiliser comme il le souhaite. La seule restriction présente au cours d'un entretien concerne la violence physique envers les personnes ou les objets.

A ces propos, le thérapeute adopte une attitude attentive et présente une absence totale de jugements. Il n'a pas de réaction à ce qui est dit, tant d'un point de vue émotionnel qu'intellectuel. Il ne montre pas d'approbation, ni de désapprobation ; ne plaint pas le sujet ni ne manifeste du désarroi. Le psychologue accueille seulement le discours sans donner de conseils en retour.

Les réponses de la part du thérapeute concernent le sentiment que ressent le sujet et non le contenu intellectuel. Le risque si le psychologue rationalise, est d'analyser la situation en fonction de sa propre personnalité. Il est donc préférable, d'accepter et de reconnaître la personne dans son intégralité, y compris ses émotions, avec empathie et d'être au plus proche de ce qu'elle ressent.

A travers cette écoute et l'attitude « chaleureuse et sympathique », une relation affective s'établit. Il est important que le thérapeute l'accepte et la prenne en compte pour pouvoir rester objectif quant aux limites de celle-ci.

Par ailleurs, cette approche non-directive soutient que le patient doit être responsable de son développement du fait que la demande d'aide vienne de lui-même. Lorsque le sujet est parvenu à un stade dans son évolution où il doit faire un choix pour s'épanouir, le psychologue ne peut et ne doit pas y répondre. La personne concernée doit prendre ses propres décisions, le thérapeute l'accompagne et l'aide lors de ce travail en clarifiant notamment la situation et les sentiments.

Le respect de la limite du temps d'une séance est une notion importante dans l'approche rogersienne. Elle permet de structurer la relation et la thérapie et de ce fait d'avoir une réelle liberté durant le temps de l'entretien. Lors d'une discussion il peut parfois sembler difficile de la clore mais il est important de préserver cette limite, même si l'annonce de la fin peut provoquer de fortes émotions.

Certains des caractéristiques de l'approche centrée sur la personne ont des points de divergence avec une méthode directive. Lors d'un entretien d'aide avec un thérapeute utilisant une approche directive, le patient explique le(s) problème(s) qui l'amène(nt) à demander de l'aide. A partir de cela, le psychologue pose des questions plus ou moins précises concernant le conflit en question ou l'histoire du sujet afin de faire un diagnostic. Ce dernier détermine, le problème à résoudre s'il y en a plusieurs et le(s) moyen(s) pour y parvenir. La responsabilité de l'aide appartient, de ce fait, au thérapeute et le but recherché est finalement une adaptation aux normes sociales.

A l'inverse, la thérapie non-directive se centre sur le patient. Pour cela, le psychologue évite de poser des questions précises afin de laisser la personne libre de choisir ce qu'elle veut exprimer. Le thérapeute a pour objectif de promulguer l'autonomie psychique de la personne notamment à travers la notion de « responsabilité », afin qu'elle puisse résoudre seule les éventuels conflits à venir. La maturation du fonctionnement de l'individu est une valeur centrale de l'approche rogérianne, alors que la résolution d'un problème spécifique/ponctuel n'en est pas une.

Enfin, le processus en jeu lors de la maturation du patient se décline en plusieurs phases. Dans un premier temps, la liberté de parole permet au sujet d'exprimer l'intégralité de ses sentiments négatifs sans limites et de les clarifier. Cette étape suscite l'émergence de tendances positives concernant par exemple un désir de progrès ou des sentiments positifs. Dès lors le sujet à progressivement une prise de conscience de lui-même, ce que C. ROGERS appelle l' « insight ». Par la suite, le patient effectue des actions positives grâce à une tendance naturelle à se diriger et évoluer notamment dans le sens d'un épanouissement. Ces actions renforcent cette nouvelle compréhension de soi ainsi que la confiance en soi.

Bibliographie :

Rogers, C. R., Herbert, E. L., & Pagès, M. (1975). *Le développement de la personne*. Paris: Dunod.

Rogers, C. R., & Zigliara, J. (1970). *La relation d'aide et la psychothérapie*. Paris: Éditions sociales françaises.

Sitographie :

Daix, V. (2016). La non directivité partie 1. En ligne sur le site YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=vSU3ldIunGU&t=51s>

Daix, V. (2016). La non directivité partie 2. En ligne sur le site YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=g8SBjtd3f0Y&t=3s>

Daix, V. (2016). La non directivité partie 3. En ligne sur le site YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=QaFOYZwJ5W8&t=343s>

Daix, V. (2016). La non directivité partie 4. En ligne sur le site YouTube https://www.youtube.com/watch?v=dJzsfK_Gacc&t=291s