

Carl ROGERS ou l'histoire d'un malentendu



Auteur :

Sébastien MULLER

Psychologue, psychothérapeute.

Prologue :

Nous sommes en 1966 à Paris. Rogers est convié à un congrès sur les apports de son approche. Son travail est alors déjà mondialement connu et son intervention est très attendue. 400 personnes sont venues pour l'entendre parler de son approche centrée sur la personne.

Et, pourtant ! Lors de son intervention Carl Rogers est fortement chahuté. Les assauts, paraît-il, furent sévères.

Rogers fut pris à partie pour ses conceptions de la psychothérapie qualifiées d'« angéliques », mais aussi en raison de sa critique acerbe de la psychanalyse. On lui reprocha de n'avoir pas « pu soutenir le dialogue « notamment par son refus de la discussion théorique », d'avoir pris « des accents prophétiques ou encore un ton de prédicateur. On incrimina sa culture américaine, « pour qui l'homme est invariablement tourné vers le progrès et le bonheur », et on affirma que la psychologie rogérienne n'était que le « produit du puritanisme américain ».

On dira de son approche qu'elle n'est finalement qu'« une idéologie qui sert bien les intérêts et la bonne conscience de la classe possédante ». On l'interpella enfin sur les difficultés rencontrées par l'application de la non-directivité, l'un de ses concept-phare, et ce, notamment, dans les établissements d'enseignement.

Ses propos sur le transfert, notamment après la diffusion d'un film-documentaire le montrant au travail avec une patiente, Gloria, générèrent de vives protestations.

La séquence, présentant donc un entretien thérapeutique mené par Rogers, entraîna en effet de nombreuses réactions, notamment en raison d'un moment du film, où Gloria lui dit : « Mince, j'aurais aimé vous avoir pour père, je ne sais même pas pourquoi cela m'est venu à l'esprit »,

Rogers lui répond alors : « *Je vous trouve une bien gentille fille ... mais vous regrettez vraiment de ne pas avoir eu la possibilité de causer ouvertement avec votre propre papa* ». Dans le commentaire qui terminait le film, Rogers précisait : « *Ma réponse a été absolument spontanée : elle m'apparaissait comme une fille bien gentille, c'est-à-dire ma fille* ». Au congrès, cette façon d'accueillir les mouvements affectifs de Gloria lui fut vivement reprochée.

Cependant, malgré ces controverses, un compte-rendu dans le bulletin de psychologie, relevait qu'« *en dépit du caractère encore imparfait du support théorique (...) On ne peut discuter la nouveauté de sa technique thérapeutique, elle rappelle au psychanalyste qu'avant même d'interpréter, l'essentiel est d'entendre et de comprendre et que c'est particulièrement difficile ; elle met l'accent sur cette communication avec soi-même, libre, et qui évoque le rêve par la richesse de ses contenus. Elle se base sur un type de relation beaucoup plus souple qu'en psychanalyse (...). Sur le plan théorique, Rogers ne parle pas de structure de la personnalité. Il la voit comme « un devenir, une tendance permanente au changement, allant ainsi de façon audacieuse et originale au-delà de la psychanalyse* ».

On voit bien, dans ce que je viens de vous présenter, la façon dont, en France, fut accueillie l'approche rogérianne de la psychothérapie, c'est-à-dire dans la controverse. S'il me semble important de commencer mon intervention de cette manière, c'est parce que, tout ce par rapport à quoi nous sommes engagés dans ce séminaire, est rassemblé dans cette séquence, à savoir la spécificité de l'approche, ses visées mais aussi les limites qui ont pu y être pointées. Cet épisode reflète bien, en effet, le positionnement singulier de Rogers, tout comme les points de friction, les points de tension que cette approche a pu ou peut générer.

Aussi, après vous présenter les idées maitresses de Rogers et les situer dans une époque et un contexte, je vais tâcher de vous en montrer les articulations et je vais également risquer quelques idées originales pour ouvrir plus encore le débat sur ce qu'il en est de l'approche humaniste aujourd'hui.

Eléments biographiques :

Pour commencer, il est important que je vous donne quelques éléments de repères biographiques.

Carl Rogers est né en 1902 à Chicago. Il est issu d'une famille de six enfants, très religieuse, notamment du côté maternel. Son père était agriculteur et tenait une ferme à laquelle Rogers dès son plus jeune âge, participait activement. Il démarra d'ailleurs ses études avec le projet de passer un diplôme d'agronomie.

Pourtant, arrivé à l'université, c'est la vocation de pasteur qui prit, pour lui, toute son importance. Et il intégra dans ce sens des études en Histoire. Et ce ne sera qu'à la suite d'un voyage en Chine pour assister au congrès mondial d'étudiants protestants, voyage qui dura environ 6 mois, qu'il remettra en question les doctrines religieuses. Il affirmera avoir, à ce moment-là, appris à « penser en dehors de la boîte » et pris de la distance à l'égard de l'influence familiale.

A son retour, il s'essaya à un cours par correspondance dans une discipline toujours émergente : la psychologie. La discipline, alors dominée par le behaviorisme, s'avère pour lui pourtant passablement ennuyeuse.

Il se marie en 1924 et décide de poursuivre ses études à New York, à l'Union Theological seminary, toujours en lien avec sa vocation de pasteur, qui présente des conceptions religieuses libérales et modernes. Parallèlement, il s'inscrit également au Teachers College de l'Université de Columbia. Et c'est là qu'il fut initié aux sciences humaines, à la « clinique » et aux counselings individuels. Il dira de cette époque : « *Pour la première fois de ma vie, je réalisais que travailler avec autrui en relation d'aide pouvait représenter un métier* »

Il quitte alors définitivement le Union Seminary et son projet de pasteur, afin de suivre uniquement les enseignements du Teachers College, en psychologie clinique et en psychopédagogie. Vers la fin de 1926, il accède, toujours dans le cadre de ses études, à un poste d'interne dans un nouvel institut de guidance infantile qui s'ouvre à New York.

Il a alors à faire face à deux conceptions très différentes de la psychologie : à l'Université, la psychologie constitue une sorte de discipline de deuxième ordre par rapport à la psychiatrie, et Rogers y décrira que des « *choses comme les émotions, ou la dynamique de la personnalité étaient complètement méprisées par le corps enseignant ; Freud était un mot obscène. Tout était centré autour des mensurations et des statistiques.* » Alors, qu'au contraire, au nouvel Institut de Guidance infantile, l'accent est mis ouvertement sur un Freudisme éclectique. Ce contraste lui apparaît de manière si aiguë qu'il lui semble encore alors impossible d'élaborer un terrain de rencontre éventuel.

Pour autant, il dira que la tension vive ressentie entre ces deux points de vue tout comme l'éclectisme de l'Institut furent tout à fait précieux pour lui dans son positionnement ultérieur.

A la fin de l'année 1928, il obtient un poste à Rochester, à la Société de protection pour l'enfance en danger, dans un centre d'observation de l'enfance. Pendant les 12 années où il y travaillera, il cherchera à développer l'efficacité des processus d'entretiens individuels. C'est là qu'il réalise ses premières découvertes sur ce qui composera plus tard son approche centrée sur la personne, notamment l'attitude permettant de stimuler le sentiment de confiance de la personne.

Sur cette période, il fit également la rencontre d'Otto Rank. Il affirmera alors que si les théories de Rank ne l'intéressèrent pas beaucoup, il fut, par contre, très impressionné par la description qu'il donnait de sa thérapie. Il en dira : « J'ai pensé qu'il savait maîtriser sa relation avec les gens mais que ses théories, comme beaucoup de théories psychanalytiques, me semblaient trop éloignées de la réalité ».

En 1940, c'est l'université d'Etat d'Ohio qui lui ouvrira ses portes. Ce nouveau statut d'enseignant universitaire lui permet ainsi de mettre en place ses propres conceptions de la pratique clinique, mais aussi celle d'enseignements qualifiés de novateurs et d'originaux.

En 1942, il publie « Counseling and Psychotherapy » qui connaît un succès considérable.

Pendant ces années, à l'Université d'Etat de l'Ohio, il s'occupa également beaucoup de l'organisation de la profession. Il s'engagea ainsi dans les activités de l'Association Américaine de Psychologie Appliquée puis de l'Association américaine de psychologie, dont il devint le président. Le projet annoncé alors par Rogers fut de jeter les bases d'une éventuelle réunification de la psychologie.

En 1945, il fonde à Chicago un centre pour étudiants, qui contribuera à faire connaître plus encore les fondements de la pensée rogérianne.

Rogers dira de ces douze années qu'elles furent les plus productives et les plus enrichissantes de sa vie. C'est à cette époque, dira-t-il, que son point de vue fondamental sur la relation d'aide vint à maturité. Il écrira notamment le livre *La psychothérapie centrée sur le client*, qui rencontra à nouveau un succès retentissant.

Obtenant d'importantes subventions, il pourra coordonner une bonne douzaine de projets différents et publiera en 1954, « *Psychothérapie et changement dans la personnalité* » qui relate le premier grand essai expérimental d'une validation de la thérapie.

A la fin de l'été 1957, il accepte un poste à l'université du Wisconsin.

Puis, à partir des années 60, il élargit le champ de son action en appliquant aux groupes les principes de l'Approche Centrée sur la Personne. Il chercha plus largement à élargir l'éventail de ses activités en les appliquant à l'éducation, aux relations familiales, au management, aux affaires interculturelles et à la résolution des conflits.

Enfin, il porta son attention sur la politique. Il facilitera notamment des rencontres afin d'aider à la résolution des conflits en Irlande, en Amérique Centrale ou encore en Afrique du Sud. Dans le même temps, il organise de nombreuses rencontres interculturelles en Europe et en Amérique latine.

L'œuvre et l'action menée lors des vingt dernières années de sa vie lui valent d'être nommé pour le prix Nobel de la Paix. Il meurt cette même année, en 1987.

L'approche humaniste

C'est à Abraham Maslow que l'on doit l'introduction de l'approche humaniste, dans les années 1940, aux États-Unis. Maslow, rappelons-le, est notamment connu pour sa pyramide, qui place la question de l'épanouissement personnel comme le sommet du développement humain.

Pourtant, ce sera vraiment avec les développements de Carl Rogers que cette approche gagnera en popularité et en influence dans le monde.

L'axiome principal de l'approche humaniste est l'orientation positive, c'est-à-dire la reconnaissance que la base la plus profonde de la nature humaine est naturellement positive, fondamentalement socialisé, dirigé vers l'avant, rationnel et réaliste.

L'hypothèse peu à peu élaborée par Rogers repose sur l'idée selon laquelle l'être humain dispose de larges ressources pour se réaliser et pour utiliser ses potentialités de façon constructive. Son être profond est orienté positivement vers la maturation, l'autonomie et les rapports constructifs avec autrui. Mais, et c'est vraiment l'idée majeure de la pensée rogérianne, l'actualisation de ces ressources ne peut s'effectuer que dans des conditions favorables, c'est-à-dire seulement s'il est possible de créer un climat bien défini qui facilite ces attitudes psychologiques.

Son approche, dira-t-il, est relative « *à la vie, à la vie comme elle se révèle de façon éclatante dans le processus de thérapie, avec sa puissance aveugle et sa terrifiante capacité de*

destruction, mais aussi avec son élan compensateur vers la croissance, si la possibilité de croître lui est fournie ».

Ce postulat de ROGERS repose sur la confiance fondamentale dans ce qu'il nomme "organisme", qui, selon ROGERS, est à entendre comme la totalité psycho-organique que constitue la personne en interaction avec son environnement.

« Le noyau de la personnalité de l'homme est l'organisme lui-même, dont l'essence est de conserver et d'avoir une vie sociale » (le dvt de la pers, p69).

La théorie rogérienne du développement avance donc l'hypothèse que "l'organisme" a sa finalité propre, à savoir que l'ensemble de ses fonctions est orienté vers un but unique : sa conservation et son enrichissement.

Pour atteindre nos potentialités, il existe donc en chacun de nous un élan constructif. Le développement normal de l'organisme engage donc l'individu dans la voie de l'actualisation de ses potentialités, qu'il appelle aussi « tendance actualisante », et le conduit vers la maturité et l'indépendance vis à vis des forces extérieures.

En revanche, quand cette régulation est mise hors circuit, quand il y a une régulation extérieure strictement imposée par autrui ou par la société, il y a alors perte d'autonomie et d'authenticité.

Pour se justifier de ce positionnement, Rogers s'engage vers une description de ce qu'il en est pour l'enfant.

Pour lui, l'un des premiers et des plus importants aspects de l'expérience de soi de l'enfant ordinaire est qu'il est aimé de ses parents. Il se perçoit alors comme aimable, digne d'amour, et sa relation à ses parents est une relation d'affection. Il fait l'expérience de tout ceci avec satisfaction.

Mais, continue t-il, c'est également *« satisfaisant de frapper, ou d'essayer de le faire, le petit frère. Quand c'est la première fois que l'expérience de ces choses est faite, elles n'apparaissent pas nécessairement incompatibles avec le concept de soi comme une personne aimable.*

Mais les mots et les actions que ses parents auront alors en réponse à ces conduites satisfaisantes pour lui : ("tu es méchant, ton comportement est méchant, et tu n'es pas aimé, ni aimable quand tu te conduis de cette façon"), ces mots constitueront « une menace profonde pour la structure naissante du moi ».

Le dilemme de l'enfant apparaît alors dans ces termes : *« Si j'admets dans ma conscience les satisfactions de ces conduites et les valeurs que j'appréhende dans ces expériences, ceci est par suite incompatible avec mon moi comme étant aimé et aimable ».*

« Il s'ensuit alors des conséquences dans le développement de l'enfant ordinaire : l'une d'entre elles étant notamment le refus de prendre conscience des satisfactions qui étaient vécues, à savoir, ici, le plaisir lié au fait de vouloir frapper le petit frère.

« [...] Les valeurs que l'enfant attache à l'expérience en viennent à divorcer de son propre fonctionnement organismique ».

Et Rogers cite le cas de jeunes qui s'orientent vers la médecine, par exemple, pour faire plaisir à leurs parents et qui essuient des échecs inattendus jusqu'au moment où des entretiens thérapeutiques révèlent qu'ils ont perdu le contact avec leur propre processus de détermination des valeurs et que leur aliénation les entrave et les déséquilibre.

Précisons toutefois que, même si Rogers situe cette déviation originelle du fonctionnement organismique dans l'enfance, « *La conduite (des personnes demandant une psychothérapie) n'est pas pour autant "causée" par quelque chose qui est apparu dans le passé. Les tensions présentes et les besoins présents sont les seules choses que l'organisme s'efforce de réduire ou de satisfaire* ».

Conséquence pour la psychothérapie :

Aussi, le fil rouge de la psychothérapie selon Rogers est de favoriser une attitude qui permette au client d'être son organisme, d'être son expérience. La finalité de toute démarche thérapeutique est alors d'« être vraiment soi-même », dont il doit la formule à Kierkegaard.

La première étape de ce processus thérapeutique est donc de permettre au client une « *expérience immédiate du moi potentiel* », c'est-à-dire de saisir et d'examiner différents aspects de son expérience, comme il les ressent, comme il les perçoit, sans avoir à les déformer pour les rendre conforme à l'idée qu'il se fait de lui-même. Il s'agit donc de permettre l'expression par-delà les façades, par-delà les « je devrais », par-delà ce que l'on attend de lui et par-delà le devoir de faire plaisir aux autres.

Il ne s'agit pas tant d'être conscient de tout ce qui se passe au niveau organismique, mais de mieux adhérer à sa vie intérieure, telle qu'elle se déroule dans l'instant. L'essentiel est de parvenir à identifier et dépasser les barrières et les inhibitions qui s'opposent à l'expérience immédiate de tout ce qui est présent dans l'organisme. Il est supposé qu'une personne plus libre de vivre pleinement ses sentiments pourra réaliser une plus grande intégration personnelle, un vécu plus unifié, un fonctionnement plus complet dans toute la dimension de son être et de son devenir.

La démarche thérapeutique qui se déduit de ces affirmations initiales « *consiste non pas à fournir, comme un service, la résolution de problèmes spécifiques, mais à enseigner une technique par laquelle des personnes adopteront des habitudes d'esprit et de vie qui leur permettront de résoudre, au fur et à mesure qu'ils surgissent, leurs propres problèmes* ». Il s'agira alors de permettre à la personne « *une nouvelle perception de plus en plus claire de ses propres problèmes et l'aider à progresser dans l'intégration de sa propre personnalité* ».

Dans un schéma de 1965, Rogers identifie alors trois conditions à réunir pour qu'un « *changement constructif de la personnalité puisse s'opérer dans le cadre thérapeutique : la « congruence », le « regard positif inconditionnel » porté sur le client, et enfin l'« empathie » ou « la compréhension empathique » du client par le thérapeute.*

Ces conditions sont à tendre comme des conditions attitudinelles qui sont autant de repères dans la pratique de l'entretien.

1. Il y a donc d'abord la congruence ou encore l'authenticité du thérapeute. Cela concerne sa capacité à être convenablement en contact avec la complexité des sentiments, des pensées,

des attitudes qui sont en train de circuler en lui tandis qu'il cherchera à suivre les pensées, les sentiments de son client. C'est quand le thérapeute est pleinement conscient qu'il vit immédiatement la relation avec autrui ; quand « *il est lui-même, librement, profondément et de façon consentante, éprouvant effectivement ses sentiments et ses réactions et en possédant une conscience aiguë dans le temps même où ils apparaissent et se modifient* » (dvt pers, p 192). Il revient au thérapeute de discerner quand et comment communiquer ce qu'il éprouve pour autant que cela puisse être approprié pour le client dans la relation thérapeutique.

Rogers ne suppose pas que la congruence d'un individu puisse être constante ni parfaite. « La plupart du temps, reconnaît-il, bien entendu, moi-même, comme tout un chacun, je manifeste un certain degré d'incongruence ». L'attitude visant la congruence optimale est donc une recherche, liée patiemment, avec des tâtonnements, à toute la maturation laborieuse de l'individu.

2. Il y a ensuite la considération positive inconditionnelle, qui est une acceptation totale du client tel qu'il apparaît à lui-même dans le présent. Elle ne dépend en aucune façon de critères moraux, éthiques ou sociaux, et ne comporte donc aucun jugement, aucune évaluation. Il s'agit « *d'accepter tout autant les sentiments négatifs, de douleur ou étranges que les sentiments positifs et sociaux. Cela implique d'accepter la personne comme « une personne indépendante, ayant le droit d'avoir ses propres sentiments et expériences et de leur trouver leurs propres significations* ». (dvt pers p 192). C'est seulement à pouvoir garantir à la personne ce climat sécurisant de la considération positive inconditionnelle que peut se mettre en place un apprentissage authentique.

« *J'écoute aussi soigneusement, attentivement et sensiblement que j'en suis capable, chaque personne qui s'exprime elle-même. Que le message soit superficiel ou signifiant, j'écoute. Pour moi, l'individu qui parle est plein de valeur, digne d'être compris, en conséquence il est plein de valeur pour avoir exprimé quelque chose. Des collègues disent qu'en ce sens, je "valide" la personne* ». Il utilisera également le terme de confirmation de la personne et de ses potentialités.

3. Il y a, enfin, la compréhension empathique, qui est issue de la préoccupation du thérapeute pour le monde perceptif et subjectif du client. Le thérapeute « se concentre pour essayer de comprendre le client comme le client se voit lui-même ». Le thérapeute essaie de percevoir le monde du client sans se laisser submerger par celui-ci. « *Sentir le monde privé du client comme s'il était le vôtre, mais sans jamais oublier la qualité du comme si* ». (dvt pers p 192). Le « comme si » est en effet capital. Il assure la spécificité de la personne du thérapeute, et la singularité de sa place dans la relation, même si cette place n'est pas en surplomb du client et ne se relie à aucune supériorité.

L'empathie a donc pour objectif de pouvoir à la fois transmettre au client sa compréhension de ce qui se passe à un moment précis, que de « *proposer des significations de ce que celui-ci éprouve de façon à peine consciente* ».

Concernant cette attitude, Rogers n'hésitera pas à mettre en garde contre : « *le risque très réel et le courage qu'il faut pour conduire une psychothérapie de cette façon* ». En effet, il questionnera : « *Si je pénètre dans toute la mesure dont je suis capable dans le monde privé d'un névrosé, ou d'un psychotique, est-ce que je ne cours pas le risque de m'y perdre ? La plupart d'entre nous ont peur de courir ce risque. (...) La grande majorité d'entre nous serait incapable d'écouter ; nous nous apercevons que nous sommes forcés d'évaluer, parce*

qu'écouter semblerait trop dangereux. Donc, la première condition est le courage et il nous fait souvent défaut ».

Rogers a souvent décrit les conséquences que comportent l'établissement dans une relation des trois conduites conjuguées de congruence, de respect inconditionnel et de compréhension empathique. Ces conditions sont, insiste-t-il, nécessaires mais aussi suffisantes : elles excluent donc l'intervention de procédures d'interprétation herméneutique et même de diagnostic ; elles définissent le noyau d'une relation humaine vive.

Ces concepts-repères, permettent donc au thérapeute de s'orienter dans le flux changeant du psychisme du client au cours de la relation et de créer les conditions favorables à ce que le processus thérapeutique se mette en place.

Tout ceci conduit alors Rogers à une considération unifiée de sa démarche thérapeutique : *« Plus je suis disposé à être simplement moi-même dans toutes les complexités de la vie, plus je cherche à comprendre et à accepter ce qu'il y a de réel en ma personne et en celle de l'autre, plus il se produit de changements »*

Visées :

Concernant les visées de sa démarche thérapeutique, Rogers utilisera plusieurs analogies pour faire saisir les orientations de sa pratique.

Par exemple, au cours de son séjour à Paris, en 1966, Rogers fit le lien entre sa démarche thérapeutique et la culture des pommes de terre.

1- *« Même dans une cave privée de lumière, dira-t-il, celles-ci ont tendance à germer et à s'orienter. Pourquoi chaque homme ne disposerait-il pas, en lui-même, de possibilités de germination et d'adaptation ? Pourquoi serait-il incapable de faire de lui-même ce que réalisent des pommes de terre ? Il faut pourtant favoriser, par la texture sociale, cette potentialité de croissance comme pour un arbre : celui-ci dispose de directionnalité car si on lui coupe une branche, il en repoussera une autre si besoin est. Mais il a également besoin néanmoins d'un certain humus. »*

2- Il emploiera également une métaphore agricole de la maïeutique, il dira: *« Mon jardin me pose la même question mystérieuse que j'ai essayé de résoudre tout au long de ma vie professionnelle : « Quelles sont les conditions les plus favorables pour arriver à maturité ? » Mais dans mon jardin, bien que les frustrations soient tout aussi immédiates, les résultats, bons ou mauvais, apparaissent plus rapidement. Et quand, par des soins patients, intelligents, empreints de compréhension, j'ai réussi à créer les conditions optima dont il résultera la production d'une splendide floraison, je ressens le même genre de satisfaction que j'ai ressentie lorsque j'ai facilité l'épanouissement d'une personne ou d'un groupe de personnes. Rien ne peut éteindre l'impulsion de l'organisme humain à être lui-même — à se réaliser de façon humaine et créatrice »*

3- Il s'essayera enfin à un autre type d'analogie pour imaginer le sens de sa démarche : « *Je suis en train de conduire ma voiture sur une chaussée verglacée. Je suis en train de contrôler sa direction — comme le moi se sent en contrôle de l'organisme. Je désire tourner à gauche pour suivre la courbe de la route. A ce point, la voiture (...) dérape, se mouvant en ligne droite au lieu de virer suivant la courbe. La tension et la panique que je ressens ne sont pas différentes de la tension de la personne qui trouve que "je fais des choses qui ne sont pas moi-même, et que je ne peux pas contrôler". La thérapie est aussi semblable. Si je suis conscient, décidant d'accepter toutes mes expériences sensorielles, je sens le mouvement qui entraîne la voiture, je ne le refuse pas, je fais osciller la direction "en dérapage contrôlé", plutôt qu'à suivre le tournant, jusqu'à ce que la voiture soit à nouveau sous mon contrôle. Alors je suis capable de tourner à gauche, plus lentement. En d'autres mots, je ne gagne pas immédiatement mon objectif conscient, mais en acceptant toutes les évidences de l'expérience et en les organisant en un système perceptuel intégré, j'acquiesce le contrôle par lequel des objectifs conscients peuvent raisonnablement être atteints. Ceci est très parallèle au sentiment de la personne qui a terminé sa thérapie (...) Il n'y a plus d'aspects de sa conduite qu'elle ne puisse gouverner. Elle a appris à « conduire ».*

Les changements potentiels attendus de cette expérience thérapeutique, que Rogers nomme donc ici potentialité de croissance, maturité ou encore épanouissement, sont tout à la fois :

- 1- l'autonomie, que Rogers a également appelé l'autodirection,
- 2- le fait de pouvoir être entièrement soi-même, à chaque instant, dans toute sa complexité et sa richesse,
- 3- l'ouverture à l'expérience, notamment des sentiments jusque-là tenus à distance et
- 4- l'orientation vers une acceptation d'autrui et vers la confiance en soi.

L'expérience thérapeutique a donc comme point de visée, ce que Rogers nomme une vie pleine, qui est d'abord un processus, une direction vers une vie existentielle accrue, vers une confiance amplifiée dans son organisme, vers le plein fonctionnement, c'est-à-dire une « *aptitude à vivre pleinement dans chacun de ses sentiments et chacune de ses réactions, et avec eux* ». (dvt pers p 136). Il est posé que « *plus une personne vit une vie pleine, plus elle connaîtra la liberté de choix et plus ses choix seront efficacement traduits dans son comportement* ». (dvt pers p137).

Un dernier élément est également visé, celui de la créativité, directement liée aux questions d'ouverture sensible au monde, de confiance dans sa capacité à établir des relations nouvelles avec son milieu. Il ne s'agit pas tant de parvenir à s'adapter, que « *d'avancer vers le développement de soi et à se comporter de manière à assurer la satisfaction maximale de ses besoins les plus profonds* ». (dvt pers p 138). Rogers pose que ces personnes seraient « *à juste titre, à l'avant-garde de l'évolution de l'humanité* ». (voir roustang homme nouveau).

Notons toutefois que, parlant des individus qui ont fait, en thérapie « les plus grands progrès dans le sens d'une vie pleine », il écrira : « *Je crois qu'ils se considéreraient comme insultés s'ils étaient décrits comme "adaptés", et qu'ils seraient mécontents d'être appelés "heureux" ou "contents", ou même "actualisés". Et de mon côté, je considérerais comme très inexact de dire que toutes leurs tensions impulsives ont été réduites ou qu'ils sont dans un état d'homéostasie* ».

Cadre des entretiens :

Notons, pour commencer, que Rogers n'aimait pas le terme « patient », car il cherchait avant tout à reconnaître la personne dans sa subjectivité la plus authentique, à donner aux individus leur propre pouvoir en les écoutant, les estimant et en leur faisant confiance. Ce sera donc sous le terme de client que Rogers nommera les personnes au travail en psychothérapie.

Ensuite, contrairement à ce que l'on pourrait traduire des différents propos qui précèdent, Rogers insistait pourtant pour une thérapie sans durée pesante (ou interminable), avec des visées modestes : le client ne saurait être un « *superman psychologique, omniscient, hypersage, au-dessus des petites réactions des gens ordinaires* ». Il s'agit bien d'abord d'initier un mouvement, rappelons-le, plutôt que de chercher à résoudre les problèmes du patient.

Ainsi, l'aide psychologique ne s'étalait pas sur de longues durées : le nombre moyen de séances de thérapie fut alors de l'ordre de cinq (une thérapie publiée en 1942, le « cas Bryan », comportait elle-même huit entretiens).

Concernant le rapport à l'argent, la seule référence qu'il m'a été donné de trouver fut celle en lien avec l'expérience du centre de conseils pour les étudiants, où il recommandait que « les conseils psychologiques doivent être gratuits ».

Concernant la posture, il empruntera à Otto Rank le fait de se présenter, face au client ou plutôt de trois-quarts, et non pas dans son dos, comme dans la pratique en psychanalyse classique. Il restera fidèle à cette disposition toute sa carrière.

Concernant la démarche diagnostic, Rogers soutiendra que « le thérapeute doit mettre de côté sa préoccupation d'un diagnostic et sa perspicacité de diagnostic ». Le thérapeute doit être en effet avant tout « attentif à lui-même dans l'entretien (...) en vue de se maintenir attentif, avec sensibilité, au client en voie de devenir, reconnu et soutenu sans impatience comme responsable de ses choix progressifs et par suite de ses évolutions ».

Parallèlement à un pragmatisme affiché (il dira par exemple : « Il n'y avait qu'un seul critère pour juger des méthodes que nous employions : "*Est-ce que ça marche ? Est-ce que c'est efficace ?*" », Rogers a eu le souci constant de valider scientifiquement ses concepts et résultats. Ainsi, et de façon sans doute toute singulière concernant cette approche, Carl Rogers a été le premier psychothérapeute universitaire, dès 1938, à utiliser les enregistrements de sessions de psychothérapie à des fins de recherche scientifique.

Il étudie alors avec soin les notes ou les enregistrements pris sur les entretiens successifs, pour orienter la pratique vers un stade où toute expression, qu'elle soit du client ou du thérapeute, est reconnue comme ayant son importance et ses effets sur la croissance psychique du client.

Et Rogers soutiendra tout au long de sa carrière l'intérêt de cet outil : « *Un examen attentif et minutieux de comptes rendus enregistrés convaincra de l'évidence du fait que la plupart des aides psychologiques et des soi-disant psychothérapies consistent à prendre un couteau de boucher pour disséquer un moustique, ou un énorme tracteur pour cultiver des plantes microscopiques. Il est absolument vital de reconnaître que ce qui se passe dans l'entretien est très subtil et que les potentialités de croissance peuvent être entièrement détruites par la manipulation "sauvage" qui caractérise la plupart de nos relations. Comprendre les forces subtiles qui opèrent, les reconnaître et coopérer avec elles, exige un maximum de concentration*

et d'étude soigneuse, et... de rigueur des comptes rendus complets qui décrivent le processus
».

Rogers est également connu pour ses techniques d'entretien, reposant sur les principes fondamentaux de son approche, consistant à pouvoir saisir le mieux possible le vécu et le monde du patient sans l'orienter ou lui soumettre ses propres jugements et interprétations. Ainsi, il privilégiera les techniques de relance et de reformulation. Il définira ses relances comme ayant « *pour but d'extraire, du contenu communiqué, le sentiment inhérent à ses paroles et à le lui communiquer sans le lui imposer.* »

Enfin, considérant les aspects techniques de son approche, Rogers soutiendra toujours cette affirmation tout au long de sa carrière : « *Je suis vraiment consterné de voir que l'on se réfère à mon travail comme à une technique. Ce n'est pas une technique mais une conception philosophique de la vie, une manière d'être* ».

La troisième voie

Rogers situera son approche comme une voie nouvelle entre la psychanalyse et le behaviorisme. Aux fondements de l'approche humaniste, c'est bien d'abord la remise en cause des modèles dominants de l'époque qui nourrissent sa volonté d'établir une démarche plus en accord avec sa pratique.

Lors de son début de carrière, il ressentit la tension (l'incompatibilité radicale, même, dira-t-il parfois) qui existaient entre ces deux points de vue, au moment même où il découvrait ses capacités cliniques. « *A la réflexion, je considère aujourd'hui que la nécessité où je me trouvais de résoudre ce conflit en moi-même fut une expérience précieuse* », observe-t-il en 1968. La mise en tension de l'impasse rencontrée alors est source de créativité.

D'ailleurs, Rogers se réclamera de Descartes et de sa proposition radicale sur la « table rase » et le recours à « l'évidence ». Il affirmera : « *A mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême... Ni la Bible, ni les prophètes — ni Freud, ni la recherche — ni les révélations émanant de Dieu ou des hommes — ne sauraient prendre le pas sur mon expérience directe et personnelle* ».

Il veut ainsi placer l'expérience au cœur de son projet, loin de tout dogme, loin de toute autorité, pour s'en tenir à l'expérience concrète de la thérapie.

Ce positionnement se fait d'abord contre la psychanalyse : selon lui, « le freudisme a pris une texture dogmatique et rigide, détachée de l'expérience réelle ».

Concernant le behaviorisme, Rogers très tôt déjà, en parlera comme d'une « *nocive "science" psychologique* ».

Cette troisième voie consistera d'abord à pouvoir faire coexister, au sein d'une même approche, d'une même méthodologie, les questions de l'ouverture la plus large possible à la subjectivité, que ce soit celle du client ou celle du thérapeute, avec les principes les plus rigoureux de la science moderne. Concernant la thérapie, il affirmera qu'on ne peut « rétrécir » la science au point d'ignorer l'importance des personnes et leur poids dans les démarches de recherche et d'investigation. Il en déduit alors la nécessité d'adapter l'évaluation scientifique avec l'objet de la thérapie : « *Ce qui importe par rapport à la connaissance scientifique, c'est la pénétration*

de l'observation et le caractère discipliné, créateur, de réflexion — non l'usage d'instruments et de laboratoire »

Rogers s'intéressera donc très tôt à la nécessité de développer des méthodologies scientifiques qui n'évacuent pas la personne réelle dans l'être humain considéré. De ses observations, Rogers tient à n'en faire que des déductions simples et de ne formuler que des hypothèses vérifiables. La singularité de la démarche rogérienne est de soutenir l'importance de la subjectivité dans la démarche scientifique qui se fonde aussi sur la « *vérification interpersonnelle et intersubjective* ».

En cela Rogers reste fidèle à la conception de Dewey, telle qu'il la cite dans le Développement de la personne : « *La science a fait son chemin en libérant, non en étouffant, les éléments de variation, d'invention, d'innovation et de nouvelle création dans les individus* »

Il affirmera : « Je me base sur la conviction croissante que, quoique la science ne puisse jamais faire des thérapeutes, elle peut aider la thérapie ».

DISCUSSION

Alors, bien évidemment, l'œuvre de Rogers vient témoigner aussi d'une époque et on peut entendre l'importance des éléments contextuels qui ont vu apparaître la pensée rogérienne. C'est aussi à cela que nous sommes invités, dans cette partie du séminaire, à s'interroger, bien sûr, sur les conditions d'émergence de cette pensée. Deux guerres mondiales, un basculement dans la place de la science et de ses applications, des modifications importantes qui s'amorcent déjà dans les liens sociaux, dans la structuration de la société, dans la prise en charge des personnes vulnérables, l'influence de la culture américaine, etc., tout ça n'est évidemment pas pour rien dans l'apparition d'une telle pensée.

Rogers dira d'ailleurs : « *Pour moi, qui m'efforce de comprendre ce phénomène, il semble que, sans m'en douter, j'aie exprimé une idée au moment même où on était prêt à la recevoir. (...) Pour utiliser une analogie empruntée au domaine de la chimie, c'est comme si une solution liquide étant devenue sursaturée, l'addition d'un minuscule cristal entraînait alors la formation de cristaux dans la masse tout entière* ».

Concernant le champ des sciences humaines, on constatera sur la même période un dynamisme important : outre les mouvements psychanalytiques variés, on peut en effet distinguer, dès la fin de la guerre 1939-1945 : le courant de la Dynamique de groupe, avec Kurt Lewin ; le psychodrame et la sociométrie, de Jacob Moreno ; l'analyse transactionnelle (Eric Berne), la Gestalt-Therapy (F. Perls), l'École de Palo Alto (Bateson), où Rogers passera un an ; etc. . Rogers comparera également son travail avec la pensée de Piaget, notamment concernant le processus de mouvement inhérent à l'être humain quand il est libre de se mouvoir intérieurement.

Il est important aussi de souligner que la psychologie de l'époque, aux États-Unis, n'était pas celle que Rogers allait contribuer à faire naître. Cette lutte face à la primauté des médecins psychiatres par rapport aux psychologues cliniciens se poursuivra tout au long de sa carrière. Il affirmera : « *Alors que les psychiatres soutenaient que la psychothérapie était un acte médical interdit aux psychologues, je n'ai pas perdu mon temps à discuter mais j'ai tenté d'améliorer*

la psychothérapie et de renforcer la recherche en psychothérapie. J'avais la conviction que l'argumentation perdrait de sa force si les psychologues faisaient de la bonne thérapie et apportaient dans ce domaine, grâce à la recherche, de nouvelles connaissances. Je pense que ce point de vue s'est révélé justifié »

Le fait que Rogers revendique le fait d'avoir été formé par « *des psychologues, des psychanalystes, des psychiatres, des travailleurs sociaux psychiatriques, des assistantes sociales, des éducateurs, des prêtres, sans, pour autant avoir jamais senti comme faisant partie de l'un quelconque de ces groupes* » a, on peut le penser, fortement participé à son entreprise de décloisonnement de différents domaines, psychothérapeutiques, éducatifs, organisationnels, médicaux, sociaux, culturels, institutionnels, philosophiques, théologiques, scientifiques, et même politiques.

Son orientation principale a toujours été la personne : « *A l'époque où la psychologie s'engageait dans des directions qui ne me plaisaient pas, je me rapprochai des travailleurs sociaux. Quand la psychologie se remit à s'intéresser à l'être humain, je me retrouvai psychologue* ».

Rogers semble ainsi avoir avancé dans sa carrière selon son idée et son désir, donnant le sentiment que son approche s'est construite du fait des évidences de sa clinique et de ses justifications scientifiques, sans autre remise en cause importante que la remise en cause initiale des courants psychanalytiques et behavioristes. Le fait de s'en tenir à l'expérience lui suffisant à donner toujours plus de place et d'influence à son approche.

Pourtant, et avant de s'intéresser plus précisément sur les critiques formulées lors du congrès de Paris, dont je vous ai parlé en introduction, il est important de revenir sur une difficulté particulière que Rogers sera amené à rencontrer par deux fois dans sa carrière.

a. Les limites posées par la schizophrénie

La première fois, au début de 1949, Carl Rogers éprouva, ce qu'il nomma une « période de détresse personnelle », à l'occasion de la thérapie d'une cliente schizophrène.

« Je m'entêtais, dira t-il, à penser que je devais être capable de l'aider et je continuais à la revoir, bien après avoir perdu tout pouvoir thérapeutique et pour seulement entretenir ma souffrance. Je reconnaissais que beaucoup de ses prises de conscience étaient plus appropriées que les miennes et j'y perdais toute confiance en moi. En quelque sorte, je cessais d'être moi-même dans cette relation. (...) Progressivement je réalisai que j'étais moi-même en train de verser dans une profonde dépression et soudain il s'imposa à moi que je devais m'échapper. (...) Peu après elle sombra dans un accès psychotique avec de nombreuses idées délirantes et des hallucinations. Quant à moi, je revins chez moi et dis à Helen que je devais partir sur-le-champ ».

Sa femme, de son côté, précise : « *En une heure les valises étaient faites et nous roulions en auto droit devant nous — vers le sud et l'est — sans destination dans la tête. Il appela ceci sa "période de fuite". Cela dura plusieurs mois. (...) Il y eut des périodes de réel désespoir que nous partagions ensemble* ».

Quand il revînt, toujours profondément « *convaincu de son incapacité totale en tant que personne, et de l'absence de tout futur (...) dans le domaine de la psychologie et de la psychiatrie* », il demanda à un des membres de son équipe de le prendre en thérapie : « *Je suis*

très reconnaissant à un membre de notre groupe qui m'a dit simplement qu'il était évident que j'étais dans une détresse profonde, que ni moi, ni mes problèmes ne l'affolaient et qu'il était prêt à m'offrir une relation thérapeutique. J'acceptai en désespoir de cause et graduellement arrivai à un point où je pus à nouveau me valoriser et même m'aimer et être beaucoup moins craintif devant l'amour d'autrui ». Il ajoute, comme une justification supplémentaire de son approche : « Depuis, j'ai compris encore mieux que le point de vue que je soutenais représentait la sorte de psychothérapie que je souhaitais pour moi-même. Et quand j'en eus besoin je trouvais cette aide ».

Près de 20 ans plus tard, soucieux toujours d'étudier l'impact de son approche sur la population schizophrène, Rogers met en place une étude, mais qui s'appuiera cette fois-ci sur une équipe. Il mit, en effet, sur pied un groupe, autour de douze thérapeutes (dont lui-même), d'orientations différentes, et plus de deux cents chercheurs, autour de l'impact de la relation thérapeutique sur les malades schizophrènes hospitalisés et relativement chroniques.

Pourtant, Rogers ne consacra, pense-t-il « ni assez d'énergie, ni assez de temps » pour développer les conditions d'autonomie de son équipe. Il y eut des flottements, des incidents voire même des malhonnêtetés.

Et il eut tant de mal à maîtriser la situation qu'il jugea cette période comme « sans doute la plus douloureuse et la plus angoissante de toute sa vie professionnelle ». Une grande partie du travail de recherche dut être refaite complètement. « A bout de bras, l'œuvre fut cependant publiée en 1967

La schizophrénie, semble t-il, ne se montra jamais aussi docile à son approche que ce qu'il aurait souhaité et, dans les deux cas, cela marqua une véritable rupture dans sa carrière. A l'issue du livre sur l'étude sur les schizophrènes, il se consacra à ce qu'il a appelé l'autre bout du spectre, l'homme normal, puis se passionna pour les groupes.

Il nuança toutefois de point de vue quant à l'importance du diagnostic.

Revenons maintenant sur les remarques qui lui ont été formulé lors de son passage à Paris en 1966.

b. Critique de l'approche positive

La principale critique porte sur le présupposé initial de l'approche rogérienne concernant l'orientation positive.

On lui reprochera ici une naïveté, voire un angélisme suspect ; on le taxera de légèreté, notamment face aux réalités, soit criminelles, soit morbides, qui meurtrissent depuis toujours l'humanité. On lui dira enfin les sentiments positifs que le thérapeute recueille du client du fait de ce postulat initial ne conduit qu'à des sentiments superficiels ou trompeurs.

Eclaircissons alors ce premier malentendu :

Concernant la naïveté et la légèreté, Rogers répliquera : « Je suis tout à fait conscient du fait que, par besoin de se défendre contre des peurs internes, l'individu peut en arriver à se

comporter de façon incroyablement cruelle, horriblement destructive, immature, régressive, antisociale et nuisible. Il n'en reste pas moins que le travail que je fais avec de tels individus, la recherche et la découverte des tendances très positivement orientées qui existent chez eux comme chez nous tous, au niveau le plus profond, constituent un des aspects les plus réconfortants et les plus vivifiants de mon expérience ».

Concernant la superficialité des sentiments mis en mouvement, Rogers défendra alors l'idée qu'il n'y a pas que les impulsions « mauvaises », « socialement défendues », qui soient profondes et qui puissent faire l'objet de refoulement. D'après lui, « *l'expérience clinique montre que, bien souvent, les sentiments les plus profondément refoulés sont nos sentiments positifs, d'amour, de bonté, de confiance* ». Et il fait remarquer que ces sentiments ne sont en fait redoutés que parce que leur expression ou leur réception rend vulnérable ou met en position de dépendance. « *Si je dis à quelqu'un : "Je vous aime", je suis vulnérable et je m'expose à être rejeté d'une façon effroyable* ». Ce sont bien alors d'abord ces sentiments dont il s'agit de permettre l'expression pour accéder à l'authenticité.

Et il conclut en critiquant la psychanalyse et en se demandant si ces vues négatives n'étaient pas en lien avec l'idée que « *Freud, par le fait qu'il s'était appuyé sur une autoanalyse, s'était privé de la relation chaleureuse et acceptante nécessaire pour que les aspects apparemment négatifs et destructeurs du moi, puissent être complètement acceptés, comme ayant un sens et comme pouvant jouer un rôle constructif* ».

c. La question du transfert

Concernant maintenant les critiques faites au sujet du maniement du transfert : Bien évidemment, la scène avec Gloria, faisant part de son mouvement affectif envers la figure paternelle incarné par Rogers dans la séquence filmée, a suscité des critiques scandalisées quant au maniement jugé sauvage et inadapté des éléments transférentiels évidents. Sur cette question, pourtant, l'approche rogéienne ne nie pas le phénomène mais se propose d'en traiter autrement.

Rogers reconnaît tout-à-fait que, dans la forme de thérapie qu'il a initiée, il se produit habituellement des « segments de transferts », mais qui ne prennent pas, la plupart du temps, selon lui, une forme continue et conséquente. Ce qui est perçu comme une forme de dépendance, dans le transfert au sens freudien, ne se développerait pas, dans l'approche rogéienne, parce que le thérapeute ne recherche pas et ne soutient pas une situation de supériorité et de distance.

Rogers entend ainsi par-là déjouer les risques de dépendance transférentielle. La tendance certes naturelle au transfert se dénoue devant l'attitude compréhensive du thérapeute, qui n'alimente pas cette tendance. Il n'y a rien sur quoi cette projection puisse tenir ; la dépendance ne se structure donc pas. Le client en vient à réaliser progressivement, que ses attitudes résident d'abord dans ses propres perceptions. Le thérapeute n'ayant pas donné prise à la fixation, le transfert n'est tout au plus qu'un événement qui ne trouve pas à s'épaissir dans la relation thérapeutique.

d. Le refus de la discussion théorique

Il est évident que ce que Rogers a cherché à remettre au cœur de la psychologie et du processus thérapeutique, c'est la subjectivité elle-même. Sa méfiance et sa défiance vis-à-vis des

psychanalystes comme des behavioristes de son époque s'articulent avant tout dans la conviction que l'expérience directe et singulière de la relation thérapeutique a été évacuée :

-soit, du côté de la psychanalyse, par une théorisation hautaine et froide, conduisant à des interprétations autoritaires et éloignée des réalités en jeu dans la thérapie,

- soit par une conception scientiste de la psychologie, qui, tout simplement, ne viserait qu'à faire disparaître la subjectivité, derrière une méthodologie tout aussi partielle et arbitraire.

Rogers pose donc comme préalable à toute démarche cherchant à rendre compte des éléments complexes en interaction dans la thérapie, la nécessité de s'en tenir d'abord à l'expérience comme guide, c'est-à-dire d'essayer de s'en tenir aux faits, sans interprétation et sans systématisation. Ce sont bien ces faits qu'il s'agit d'objectiver par une démarche scientifique adaptée à la prise en compte de la subjectivité. Cela peut expliquer notamment pourquoi Rogers ne fait pas une théorisation de l'appareil psychique, ou refuse de se lancer dans des discussions théoriques, comme on a pu le lui reprocher, pour s'en tenir seulement à quelques principes qui lui semblent invariants.

C'est dans ce sens qu'il citera et conduira des études visant à démontrer que le facteur opérant de toutes les approches thérapeutiques est la relation elle-même. Une recherche de Heiner, par exemple (dvt pers p 30) montrera que des thérapies menées par des psychanalystes, des thérapeutes centrés sur la personne ou des adlériens, « conduisent à des changements analogues ». Une étude de Seeman (p31) conclut quant à elle que « *le succès d'une thérapie est lié d'abord à la sympathie et au respect croissant qui s'établissent entre client et thérapeute* ». Et Rogers d'en tirer une leçon essentielle quant à sa pratique et sa réflexion : « *Les attitudes et les sentiments du thérapeute importent bien plus que son orientation théorique* ».

Des études récentes présentent aujourd'hui, d'ailleurs, les mêmes résultats. Pour en citer les conclusions d'une : « *Aucune technique qui a fait l'objet d'une évaluation systématique n'est supérieure à une autre. (...) La clé de l'énigme repose sur la constatation que la variable clé de l'efficacité thérapeutique est l'expertise du clinicien, à savoir son aptitude personnelle à s'adapter à ce qu'il y a d'unique chez son client.* »

e. Un ton de prédicateur et des accents prophétiques

Au fond, ces études nous amènent à cette phrase de Musset : « Qu'importe le flacon pourvu que l'on ait l'ivresse ».

Il est indéniable, pour ceux qui l'ont expérimenté, que le fait d'être en relation, dans un cadre thérapeutique, a de l'effet. Sans doute faudrait-il s'entendre sur les termes mais n'y a-t-il pas, dans ce bousculement que ce type de relation peut générer, dans la spécificité de ce mode relationnel, des effets indéniables sur le vécu émotionnel, sur l'énergie, sur une mise en mouvement intellectuelle, sur le corps, etc. ? Sur ce que Rogers nomme, peut-être d'ailleurs aussi, la créativité ? Et, justement, sur ce dernier terme, la créativité, est-il vraiment si éloigné de la conception freudienne de l'« espace de fantaisie » qui peut être mis en jeu dans le processus analytique ?

Mais, au fond, à pointer la relation comme le vecteur central de la psychothérapie, Rogers n'en donne-t-il pas là l'une des plus fines définitions possibles ? Si l'on revient à cette phrase de Musset, il apparaît que ce qui semble consubstantielle à la psychothérapie, c'est justement cette

dimension du leurre : ce flacon qui peut bien être ce qu'il veut, puisqu'il n'a pas d'autre fonction que de voiler ou d'habiller le processus sous-jacent. Mais que s'agit-il de voiler ? Quelle serait l'ivresse, ici ? Toute élaboration théorique est-elle donc un malentendu ?

Alors, Rogers, avec un pragmatisme très américain, nous répond que de toute façon, l'important, c'est que ça marche ! Que ce soit efficace ! Ce sont ses termes. Je ne peux pas m'empêcher de penser alors à cette formidable proposition de M. Blanc, dont je vais me permettre de vous passer un extrait de son intervention. (Michel Blanc dans le rôle de Jean-Claude DUSSE : « *Sur un malentendu, ça peut toujours marcher !* » ?)

Que l'on pointe l'inconscient, les schémas cognitifs, le magnétisme animal, l'exorcisme ou les extraterrestres, que l'on dise pratiquer la psychanalyse, la gestalt ou des tcc, c'est de toute façon ailleurs que ça se passe. Nous nous leurrions, nous disent ces études, de ce que nous croyons opérant. Ce qui est opérant, c'est seulement le climat de la relation, nous dit Rogers. Et plus particulièrement les attitudes et les sentiments positifs du thérapeute. Lui se déclare donc de faire sans artifice.

Alors, vous me permettrez toutefois de suivre mon fil des « bronzés font du ski », qui, comme ça, a l'air tout à fait incongru dans notre discussion. Car, pourtant, ce que cette proposition de Michel Blanc a de formidable, bien sûr, c'est qu'elle vient montrer la façon dont le leurre est aussi, fondamentalement, au cœur des questions de l'amour, du désir et du langage. « *Sur un malentendu, ça peut marcher* ». Et ces questions de l'amour, du désir et du langage, ce n'est sans doute pas sans lien avec ce que l'on retrouve dans nos entretiens thérapeutiques. Ce n'est pas sans lien avec ce que Rogers articule de son expérience de la thérapie.

Qui leurre-t-on à laisser penser qu'une stratégie thérapeutique, quelle qu'elle soit, puisse rester aveugle à ce qui la détermine, sous prétexte d'en travestir l'expérience par son élaboration ? Car, même si la relation et les attitudes du thérapeute sont les opérateurs de la psychothérapie, ne s'oriente-t-il vraiment pour autant d'aucun discours, d'aucun désir, d'aucun phantasme ?

En outre, à parler de relation ou des attitudes et des sentiments du thérapeute, reconnaissons que nous ne parlons pas de grand-chose de bien identifié. Les espaces sont larges. Qui leurre-t-on, sous prétexte de ne pas tomber dans des justifications erronées, à en rester à des termes génériques, vagues et imprécis ? Il suffit peut-être parfois de parler d'amour pour le faire émerger, cela ne nous dit pas pour autant ce que c'est, ni ce qui s'y passe ou ce qui s'y joue, pour tous et au un-par-un, ici et maintenant ou ailleurs, dans un autre temps. Les mots sont tellement ouverts dans la pensée rogéienne que chacun y entend après tout ce qu'il veut : sur un malentendu, là aussi, ça peut marcher.

Alors, certes, on l'a vu : Rogers ne cesse de nous faire remarquer que son approche est justement de se tenir à distance de toute théorisation, de toute intellectualisation qui viendrait travestir le réel de l'expérience. L'utilisation de techniques scientifiques est bien là, justement, pour garantir, pour certifier que ce que l'on observe est bien ce qui est, qu'il ne se leurre pas des mécanismes comme des résultats de sa démarche. Les différentes stratégies de conduite d'entretien, comme, par exemple, la reformulation, démontre bien ce souci constant de se prémunir de l'incompréhension, ou de l'interprétation abusive. De ne pas prendre des vessies pour des lanternes. Il s'agit toujours de s'assurer que l'on a bien entendu. Mais y parvient-il vraiment ? Ne sont-ce pas là encore d'autres artifices propres à masquer plus encore l'illusion ?

Au colloque de Paris, on reprocha à Rogers son ton de prédicateur. Qu'est-ce à dire ? Le postulat initial sur l'homme fondamentalement bon, sur la force de croissance, les ressources fondamentales de chacun, qu'il faudrait libérer pour le mener à une vie pleine et créative, ne peut-on pas aussi l'entendre, c'est vrai, comme un prêche ? Ou, pour poser la question plus directement : comparer l'homme à une pomme de terre, n'est-ce pas déjà faire reposer sa technique et le mouvement thérapeutique sur une certaine orientation, sur un certain discours, sur certaines croyances ? Est-ce vraiment sans effet sur la relation, sur les attitudes ou les sentiments, du thérapeute, comme du client ?

Tout tourne en effet autour d'un postulat central, sans lequel tout s'effondre. Le même principe s'applique pour la relation thérapeutique, pour les groupes, pour la pédagogie, en politique, etc. On en reste, on peut le penser, et c'est une critique qui lui a été formulée, en tous cas, à une forme de prophétie menant à l'homme libre, à la vie pleine, pourvu qu'il accomplisse un certain parcours de libération.

Rogers lui-même en viendra à douter de son propre principe fondateur, comme s'il en percevait la dimension illusoire : « *Tandis que j'écris ces lignes, surgit dans mon esprit la question que je me suis souvent posée dans le passé : « Mon influence a-t-elle des bases trop fragiles ? »* ».

f. Autorité et influence

Suivons alors peut-être cette piste de l'influence, telle que Rogers nous l'indique. Cette notion est loin d'être anecdotique dans la démarche rogérianne. L'influence est, pour Rogers, ce qui vient en place de l'autorité. Toute l'histoire, toute l'œuvre de Rogers se fonde, en effet, sur un rejet fondamental, qui est celui des figures d'autorité, perçues comme un obstacle majeur à l'épanouissement de la personnalité. Son autobiographie fait ainsi la liste des autorités dont il a eu à s'affranchir, à commencer par sa famille, Dieu, Jésus, Freud, Watson, Rank, Adler, Healy (dont il relate l'échec du positionnement thérapeutique et dont il dira : « *cet incident me montrait que les autorités pouvaient se tromper et qu'il y avait toujours du nouveau à découvrir* »), les psychiatres, les universitaires, etc. Il se félicite de n'avoir « *jamais appartenu à aucun groupe professionnel* », ni d'avoir eu de « *maître à penser* ».

Bien évidemment, c'est cette orientation qu'on retrouve dans la façon dont il a posé les bases de son approche et de ses techniques, celle de la non-directivité, notamment, que ce soit pour les entretiens ou pour les groupes, en thérapie, comme en pédagogie ou en politique. Le thérapeute ne doit pas être en position d'autorité.

« *Mais, dira t-il, il est important pour moi d'avoir une influence, et non pas du pouvoir* ». Une influence qui n'est donc plus incarnée par une figure autoritaire, et qui serait donc l'ascendance d'un discours.

Ce principe, on le retrouve aujourd'hui, entre autres, à la base de nombreuses psychothérapies, et notamment celles qui se revendiquent de l'hypnose moderne, de l'hypnose ericksonienne. Il n'est d'ailleurs sans doute pas anodin le fait que Rogers ait rencontré Erickson, qui se revendiquera de l'approche humaniste, lui-aussi. Il en dira : « *Je subis une autre influence importante en rencontrant Erik Erikson (un homme admirable dont le simple aspect est thérapeutique)* ».

Qu'est-ce d'autre la révolution de l'approche ericksonienne que d'avoir remplacé l'autorité du thérapeute dans le processus hypnotique par son influence dans le procédé de suggestion ?

La pensée rogéienne n'est-elle pas elle-même formidablement hypnotique ? Se centrer sur le monde intérieur, le sien comme celui du patient, pour laisser s'ouvrir un espace de créativité, n'est-ce pas une description de l'hypnose moderne ? Est-ce anecdotique de constater que « créer le climat » est une expression commune aux deux thérapeutes ? Ou encore relever que pour Carl Rogers, le processus thérapeutique devait aboutir à rencontrer son thérapeute intérieur, et pour Erickson, à rencontrer le guide intérieur ?

La pomme de terre, le fleur, la voiture : n'est-ce pas, là encore, jouer de l'analogie comme d'une suggestion hypnotique, plus qu'une hypothèse théorique ?

Certains accents jugés prophétiques, ou ce ton de prédicteur, ne sont-ils pas à reconnaître comme ce qui appuie parfois l'induction de trances hypnotiques ? Un processus hypnotique dont, somme toute, Carl Rogers lui-même aurait été dupe ?

Pour aller plus loin encore, ce leurre, la force suggestive chez Rogers, n'est-ce pas de laisser supposer, ce qui peut paraître tout à fait séduisant, que nous pouvons être parfaitement ce que nous sommes ? N'est-ce pas cela qu'il agite comme une promesse pour initier, chez lui, comme chez l'autre, un mouvement ? Une forme d'accommodement ou d'effacement de la division subjective ? N'est-ce pas justement la promesse, irréalisable, comme il le concède pour lui-même, d'un Moi enfin dégagé de l'Autre pour tendre à l'authenticité de son être ?

« J'avais envie d'un champ d'action, où ma liberté de penser ne serait sûrement pas limitée », nous dira-t-il, parlant de son désir de thérapeute. »

N'est-ce pas un discours qui fonctionnerait aussi comme un voile, comme un leurre, comme une illusion, sauf à reconsidérer, évidemment, l'expérience faite avec les personnes schizophrènes qui, sans doute, donne à cette perspective de liberté son horizon tragique ?

g. Influences aujourd'hui

Il est important de reconnaître que la pensée rogéienne a une influence capitale dans notre vie aujourd'hui. Si elle n'est pas parvenue à rentrer par la porte en 1966, elle est revenue par la fenêtre de la mondialisation, c'est-à-dire de l'acculturation nord-américaine.

Car la pensée rogéienne est aujourd'hui partout. Utilisé par l'OMS dans les logiques attendues en santé mentale, et donc en psychothérapie, il a infiltré plus largement tous les esprits, dans toutes les strates de notre société : de l'injonction permanente à l'épanouissement personnel, allant des magazines aux livres sur la psychologie positive, jusqu'aux politiques publiques régissant les pratiques sociales, médico-sociales et sanitaires ou encore les politiques concernant l'éducation. Partout, on y parle de mettre la personne au centre de l'intervention, on parle de ressources, de choix de vie, de créativité, etc.

L'hypnose, les thérapies brèves, la méditation (qui est une autre forme de la pleine acceptation de soi), etc. : toutes se réclament également des apports de la philosophie rogéienne. L'épanouissement personnel est devenu le souverain « Bien » qu'il convient de célébrer pour justifier de son existence.

Cette façon dont la pensée rogéienne est parvenue à s'infiltrer dans les consciences, et par là, dans les politiques générales est tout à fait extraordinaire. Cette façon dont c'est à partir de ces principes que de nombreuses recommandations des autorités nationales empruntent leur

argumentation est, de la même manière, tout à fait épatante. Sans doute l'offre psychothérapeutique organisée autour de ces discours structure plus encore la façon dont les personnes peuvent venir poser une demande de psychothérapie.

Et il est primordial de savoir reconnaître d'abord tout l'intérêt, toute l'importance, que cette influence peut avoir aujourd'hui. Rogers a réintroduit la personne derrière les dogmes. Tout comme Lacan en France. Il a su réinventer une clinique qui redonne à la parole de la personne toute son importance et qui lui reconnaît toute sa singularité ! Il a cherché sans cesse à saisir les coordonnées de l'acte thérapeutique et sa portée.

Il a su délogé la psychanalyse, comme le behaviorisme, de leurs ornières et de leur arrogance.

Dans le travail social, dans les établissements d'enseignement ou en psychiatrie, n'est-ce pas d'ailleurs une pensée, que ce soit une suggestion ou non, qui a des effets indéniables, pour les travailleurs sociaux, pour le personnel soignant ou pour les personnels éducatifs ? Pour qu'ils maintiennent actif leur désir de saisir ce qu'il se passe pour la personne, malgré parfois les découragements liés aux répétitions, aux difficultés, à la violence de la précarité des personnes comme des cadres d'exercice ? Pour qu'ils gardent leurs motivations. Pour qu'ils situent un sens à leurs pratiques. Pour qu'ils acceptent la singularité de l'autre et se maintiennent eux-mêmes dans une acceptation de leur propre subjectivité. Cela remet la responsabilité du professionnel au premier plan, à savoir de savoir entendre ce qui se manifeste dans la parole de la personne et de s'y intéresser. De mettre en place les conditions pour permettre le développement de la personne, et par là, aussi, sa responsabilisation.

Incontestablement, la pensée rogorienne préserve la dimension de la subjectivité dans cette société de l'évaluation, notamment aussi parce qu'elle a su penser la science comme un outil au service de la subjectivité, de la créativité, et non comme un prétexte fallacieux pour la faire taire. Elle est ainsi un gage majeur pour le respect et la prise en compte de chacun et du plus vulnérable.

Ce pas de Rogers a donc été nécessaire, sans aucun doute. Mais voilà la dernière critique du colloque de Paris : celle qui fustige l'utilisation de cette doctrine qui n'aurait pour but que d'asseoir une autre forme de contrôle des individus. Pour la reprendre : que ce n'est qu'« *une idéologie qui sert bien les intérêts et la bonne conscience de la classe possédante* ».

Car plus largement que nous dit cette influence remarquable de la pensée rogorienne, du malaise dans la société, déjà là en 1966, et plus encore installé aujourd'hui ?

Alors, de quoi, aujourd'hui, et c'est la question que je vous pose pour terminer, l'influence de la pensée rogorienne est-elle le symptôme ?

Je vais me risquer encore à une ébauche de réflexion que vous voudrez peut-être relever : alors que nous sommes aujourd'hui à un an de l'action des Gilets Jaunes, les principes d'acceptation et d'intégration des conflits, comme la responsabilisation individuelle sont-ils compatibles avec ceux de révolution voire même de contestation ? Et à quelle figure s'opposer quand l'ascendance est d'abord celle d'un discours aujourd'hui mondialisé ?