

L'approche centrée sur la personne.

Pour Carl Rogers, la rencontre et la communication entre deux personnes sont les bases de la relation.

La personne constitue ce qui est unique et irremplaçable en chacun de nous. La personne est avant tout déterminée de l'intérieur de nous-mêmes et non pas par l'hérédité ou le milieu social dans le quel nous vivons. Elle est en création continue et peut se développer chez chaque individu pour favoriser sa croissance dans les meilleures conditions pour lui.

La « relation d'aide centrée sur la personne » se définit comme un mouvement d'échanges entre deux personnes, sans prédominance de l'une sur l'autre et sans jugement. Que « la personne soit au centre » veut dire que c'est elle qui fixe le but qu'elle souhaite atteindre et détermine les besoins qu'elle veut satisfaire.

La relation doit lui permettre de réaliser qu'un autre qu'elle-même peut la comprendre : cela l'aide à exprimer ses sentiments et découvrir qui elle est vraiment. Elle peut commencer à s'accepter et à se chérir assez pour enrichir et développer cette personne qu'elle découvre en elle.

Pour rester authentique dans l'échange, le thérapeute doit développer une capacité d'écoute de soi-même : cela lui permet de rester conscient des sentiments qu'il éprouve et d'accepter l'autre avec ses sentiments ses croyances et ses attitudes. Il doit reconnaître ce qu'il est lui-même à chaque instant et ne pas s'identifier aux émotions de la personne mais être assez fort pour ne pas être déprimé par sa dépression, englouti par sa demande d'amour, angoissé par son angoisse. Il doit admettre surtout que la personne se développe selon ses propres normes et ne pas céder à la tentation de se proposer comme modèle.

Plus le thérapeute se fie à son expérience plutôt qu'à des références théoriques et intellectuelles, (normes, conduites déterminées), plus son authenticité sécurise et aide la personne. C'est parce qu'il est conscient de son propre processus d'évolution que le thérapeute peut s'engager dans la relation et rester en mouvement et à l'écoute de ce qui se passe. Rogers décrit ainsi l'importance de l'engagement personnel du thérapeute dans l'expérience vécue :

« la vie, dans ce qu'elle a de meilleur est un processus d'écoulement, de changement où rien n'est fixe. Chez mes clients comme chez moi-même, c'est quand la vie m'apparaît comme un flux mouvant qu'elle est la plus riche et la plus satisfaisante.....Quand je me livre tout entier à ce processus, il est clair qu'il ne peut y avoir pour moi aucun système clos de croyance et de

principes immuables. La vie évolue au gré d'une compréhension et d'une interprétation de mon expérience qui changent constamment. Elle est un continuuel processus de devenir. »

Cette faculté d'adaptation permanente à la réalité de l'expérience en train de se vivre, produisent un changement favorable chez la personne.

Rogers, à la fin de sa vie, s'intéressait aux phénomènes qui dépassent notre conception traditionnelle et rationnelle du monde. Il cherchait une confirmation de ce qu'il avait pu expérimenter lui-même comme psychothérapeute, au plus profond de notre nature « animale », une source d'énergie de la vie organique, opérant dans tout l'univers.

Rogers prend l'individu comme un tout et il le voit comme une combinaison de fonctions organiques et psychiques toujours en mouvement plutôt que comme une sédimentation rigide de comportements construite au cours de l'histoire de l'humanité.

Notre développement biologique s'oriente vers le devenir et notre organisme est dirigé par cette tendance constructive. Notre système nerveux central nous fournit une image du monde qui nous permet de survivre en élaborant un comportement approprié sans qu'on ait à y penser.

Rogers a compris que le comportement étrange où apparemment gratuit des personnes qui ont eu à vivre et à se développer dans des conditions hostiles, est encore un effort de la vie pour se réaliser.

Notre organisme est le fruit de notre vie biologique et physique et de notre esprit : il interagit avec notre environnement et l'hypothèse de Rogers est que l'être humain s'appuie sur la confiance fondamentale qu'il a en son organisme, pour utiliser de façon optimale ses potentialités.

Notre être profond est orienté vers la maturation, l'autonomie et les rapports constructifs avec autrui.

Et si cette tendance ne se réalise au mieux que dans des conditions extérieures favorables, elle existe chez tous les individus et se manifeste par une capacité de croissance et un développement des potentialités latentes vers une plus grande intégrité de la personne.

Cette tendance est ce sur quoi on peut s'appuyer dans la relation avec l'autre pour l'aider à retrouver son autonomie. Cette tendance à la réalisation de soi qui est toujours présente en chacun de nous, Rogers l'a nommée tendance actualisante.

d'après Helga Hennemann, fondements théoriques et philosophiques de la pensée de Carl Rogers