

Approche centrée sur la personne de Carl Rogers

La méthode

L'ACP, méthode mise au point par le célèbre psychologue américain Carl Rogers, se veut centrée sur la personne et non sur un problème, une maladie ou un symptôme particulier. Elle repose sur la conviction que l'homme possède un fort potentiel d'évolution et d'épanouissement inné qui se développe de lui-même pour peu qu'il bénéficie d'un contexte favorable. Il s'agit donc de relancer ce processus spontané qui a été entravé.

Le thérapeute s'efforce d'instaurer un climat sécurisant, de faciliter l'expression de son "client", de lui apprendre à se fier à ce qu'il ressent pour développer son autonomie et améliorer ses relations avec les autres. Carl Rogers a remplacé le mot patient par "client" pour souligner le rôle actif de ce dernier : lui seul sait ce qui lui convient, c'est donc à lui de mener la démarche thérapeutique. Le thérapeute ne peut en aucun cas se substituer à lui, c'est pourquoi il n'impose rien, ne conseille et n'interprète pas, mais accompagne la personne dans son travail d'évolution et de changement.

Historique

A DÉCOUVRIR

A lire

Le Développement de la personne de Carl Rogers (Dunod).

Comprendre Carl Rogers de Brian Thorne (Dunod).

L'immense popularité de l'ACP tient autant à la pensée révolutionnaire qu'au rayonnement personnel de Carl Rogers. Né en 1902 aux Etats-Unis, ce psychopédagogue a rejeté les principaux courants psychologiques de son époque, la psychanalyse freudienne et le behaviorisme

(étude des comportements), pour forger sa propre théorie. C'est le premier praticien à s'être livré à des enregistrements sonores et vidéo de ses séances, et à entreprendre des recherches sur le processus thérapeutique et ses résultats.

C'est également lui qui a instauré la supervision des thérapeutes. Privilégiant les qualités personnelles aux diplômes, il a ouvert la psychothérapie aux professions non médicales et développé la relation d'aide (counseling). Une approche qui devient célèbre dans les années 60 sous le nom de méthode "non directive".

Auteur, conférencier, chercheur, Carl Rogers s'est intéressé à tout ce qui concerne les relations humaines : le couple, la famille, l'enseignement, la vie sociale et politique... Son travail a totalement transformé l'art de l'écoute, non seulement dans le domaine des professions d'aide, mais aussi dans celui de la communication, de l'entreprise et du commerce. Il s'est éteint en 1987, alors que son nom venait d'être proposé pour le prix Nobel de la paix.

Déroulement d'une séance

Il n'existe pas de cure type. Tout dépend du vécu actuel du client, toujours privilégié par rapport à son histoire passée. Le thérapeute va l'écouter avec empathie, dans une relation de confiance et d'authenticité. (On est loin de la "neutralité" des psychanalystes). Placé face à son client, pour que ce dernier puisse voir ses expressions, il doit observer trois attitudes fondamentales précisément définies par Carl Rogers.

La congruence, ou l'accord avec lui-même (coïncidence entre ses besoins, ses désirs, la conscience qu'il en a et l'expression qu'il en donne). Elle incitera le client à déjouer ses mécanismes de défense pour rétablir sa propre congruence.

La compréhension empathique. Tout en restant lui-même, le thérapeute cherche à se mettre à la place du client, à entrer dans son univers et ses sentiments, en s'efforçant de les voir sous le même angle que lui. Aussi, lorsque celui-ci souffre, la compassion qu'il peut lire chez le thérapeute lui donne à la fois le sentiment d'être compris et la sensation que sa douleur est partagée, donc allégée.

L'acceptation positive inconditionnelle, quoi que le client dise ou vive. D'après Carl Rogers, la majorité des problèmes psychologiques provient du fait qu'il est rare d'avoir reçu une telle acceptation de la part de ses parents dans la petite enfance. Raison pour laquelle nombreux sont ceux qui grandissent en cherchant avant tout à plaire aux autres, en sacrifiant leur personnalité et leurs propres désirs. Il est donc essentiel que le client se sente respecté sans jamais avoir l'impression d'être jugé ou évalué selon une théorie quelconque. La confiance, source de liberté d'expression et de relation dynamique, est en effet l'élément moteur de la thérapie.

Un exemple : le thérapeute peut dire qu'il vient de ressentir la souffrance de son client physiquement, au niveau du ventre, comme quelque chose de profond qui s'ouvrait en lui, avec un désir de s'y laisser aller. Alerté par cette réflexion, le client pourra alors comparer cette sensation avec sa propre expérience afin de s'interroger sur le sens profond de sa souffrance.

En règle générale, le thérapeute pose peu de questions. Il peut rester silencieux ou prendre la parole pour répondre à une demande, attirer l'attention de son client sur un point important, ou encore vérifier avec lui la compréhension qu'il a de ses difficultés. Tout vient du client, de ses propres ressources, l'explication de son problème comme la façon de

le résoudre. Mais il n'est plus livré à lui-même, le thérapeute est à ses côtés.

Indications

Peut consulter toute personne qui souffre d'un mal être (stress, dépression, anxiété, difficultés familiales, conjugales ou professionnelles...), de troubles d'ordre psychosomatique ou d'incapacité à communiquer, et qui souhaite en parler à quelqu'un... qui lui réponde. Mais il faut être suffisamment motivé pour, au-delà d'un problème ponctuel, accepter de participer réellement à un échange client-thérapeute authentique.

Contre-indications

Les personnes qui souffrent de phobies et celles qui désirent seulement se libérer d'un problème ponctuel ne tireront pas de profit immédiat de l'ACP. Certains désordres psychologiques graves, telles les psychoses avec une perte importante du sens de la réalité, demandent une approche plus spécialisée à laquelle ne sont pas formés tous les thérapeutes rogériens.

Source :

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/L-approche-centree-sur-la-personne>