

Nouvelles donnes sur la Personne et la relation thérapeutique

"Aider la personne à clarifier ses sentiments", "être soi-même dans la relation thérapeutique" : Rogers était minimaliste dans les recommandations qu'il donnait. Ceux qui ont suivi sa voie ont continué à scruter la fameuse "empathie".

Cinquante ans environ après sa première publication, *Le Développement de la Personne* de C. Rogers est toujours d'actualité. Non seulement il ouvrait, avec d'autres, la voie à la psychologie humaniste, mais il suscitait un regard nouveau sur la personne, proposant un autre fondement à l'humain, à l'homo sapiens sapiens.

Le modèle mécaniste en question

Dès les années quarante, Rogers allait créer une rupture par rapport à deux conceptions solidement implantées :

- le déterminisme externe du behaviorisme pour lequel l'homme était le résultat d'un ensemble comptabilisable de stimuli.

- le déterminisme interne de la psychanalyse qui assujettissait l'homme à ses pulsions foncièrement associatives vis-à-vis desquelles il pouvait au mieux composer.

Rogers, en posant les jalons d'une nouvelle thérapie, instaurait déjà un nouveau cadre épistémologique. Quel autre paradigme pourrait bien se mettre en place ?

L'homme n'est plus cet "automate" soumis à des forces étrangères qui l'agissent en dépit de lui-même. Il participe totalement de l'univers et s'inclut dans sa dynamique. Il est de l'étoffe même qui fait l'univers, sa complexité (1) n'est pas étrangère à celle de l'univers. Le modèle de l'univers qui tend aujourd'hui à se mettre en place peut être qualifié, selon l'aspect que l'on cherche à faire ressortir, d'organique, de systémique, d'holistique. - Cet univers forme un tout.

- Il est un processus en développement.

- Il est en évolution incessante, créant et engendrant des formes nouvelles.

- Ce principe d'évolution est ordonnateur. Un ordre qui s'auto-organise, qui s'invente lui-même dans sa propre auto-actualisation.

- Cette conception fait naître l'idée que l'univers pris en globalité est en lui-même l'actualisation de sa propre intelligence.

- De notre point de vue relatif, nous serions tentés de constater que l'univers va dans le sens de son explicitation puisqu'à travers l'homme il se révèle à lui-même, rendant accessible non seulement des informations ignorées jusque-là, mais de nouvelles organisations d'informations. Dans ce sens-là l'univers est dans un mouvement d'auto-accomplissement.

C'est ainsi que l'avait perçu Rogers "nous nous mettons à l'unisson d'une tendance créative puissante qui a formé notre univers depuis le plus petit flocon de neige jusqu'à la plus large des galaxies, depuis la plus modeste amibe jusqu'à la personne la plus sensible et la plus douée" (2).

Rogers parlera de "tendance formative" pour l'auto-crédation propre à l'univers liée à ses propriétés émergentes et morpho-génétiques. Il parlera de "tendance actualisante" pour l'auto-engendrement des organismes vivants vers leur réalisation : "dans chaque organisme, il existe un mouvement en profondeur qui pousse cet organisme vers l'accomplissement de ses capacités inhérentes" (3).

Crédation de l'univers, création de soi, un même mouvement d'auto-engendrement, d'auto-poésis, d'auto-accomplissement.

L'Approche Centrée sur la Personne : un pari audacieux

La question devient : comment favoriser chez une personne ce mouvement organique d'auto-crédation qui la conduit à devenir sur le plan explicite ce qu'elle est déjà implicitement ? Et sur le plan de la pratique : quelles

attitudes adopter et quelles médiations - plutôt qu'interventions - offrir pour ne pas entraver le processus ? C'est là que nous retrouvons l'Approche Centrée sur la Personne, l'A.C.P.. Rogers a mis l'accent sur les conditions propices au "développement de la personne", à cette auto-organisation qui fait que chaque personne va vers l'accomplissement de son propre processus - tendance actualisante - compte tenu de la situation qui est la sienne à cet instant-là.

Rogers n'a cessé au cours de sa carrière de préciser les attitudes facilitatrices du processus d'auto-organisation du client. Il en a développé trois. C'est à la fois trop, car on comprend très vite qu'elles sont imbriquées les unes dans les autres au point d'aller ensemble, et trop peu, car elles se corrélaient bien évidemment avec d'autres exigences. Néanmoins, je voudrais non pas les développer (4), mais simplement souligner en quoi ces attitudes s'accordent particulièrement avec l'approche organique auto-créatrice.

La première attitude, sans doute la plus connue, est l'empathie. Il s'agit d'une qualité d'écoute qui n'a rien à voir avec une banale écoute. L'empathie s'attache à pénétrer, au-delà des énoncés mis en avant par la personne, ce que vit cette personne, comment elle perçoit les choses et les significations qu'elle leur attribue. Ces aspects sont en rapport avec son vécu émotionnel et ses systèmes de croyances. Mais l'empathie va plus loin : elle tend aussi à se rapprocher du mouvement interne de la personne en tant que processus d'auto-organisation en cours d'actualisation, ce que Rogers appelle tendance actualisante. Nous touchons là, au "niveau expérientiel". Ainsi, par l'empathie, il s'agit de rejoindre le processus organisationnel interne de la personne - celui-ci étant en lien organique avec le contexte organisationnel dans lequel cette personne évolue, le thérapeute compris. Au thérapeute de restituer, et c'est la deuxième phase de l'empathie, ce qu'il perçoit se passer chez le client - d'où la nécessité pour le thérapeute de travailler sa "congruence" (voir la troisième condition).

La seconde condition mise en avant par Rogers est le regard positif inconditionnel. Elle renvoie à la capacité d'accompagner la personne et son processus d'auto-organisation d'un regard dépourvu de jugement et d'évaluation. La "positivité" ne porte pas sur l'estimation de ce que fait, dit ou vit une personne, autrement dit ne se définit pas en termes de bien et de mal. Elle atteste la reconnaissance de la capacité - en termes de ressources - pour cette personne à s'auto-organiser, mieux, à aller vers une auto-réorganisation permanente - mais non linéaire - pour un ajustement toujours plus adéquat. Cette aptitude peut parfois être tout à fait limitée, néanmoins elle est présente tant que la vie est là, le "mourir" pouvant aussi s'intégrer dans une telle perspective. Le regard positif inconditionnel tend à offrir un espace de liberté afin que le mouvement d'auto-organisation puisse se dérouler avec le moins d'entraves possible.

Quant à la troisième condition, il s'agit de la congruence. Cette condition renvoie au fait que le thérapeute est engagé lui aussi dans un processus de réorganisation permanente à partir de ses propres repères internes. Ainsi a-t-il appris à se fier d'instant en instant à son processus organisationnel global pour guider ses interventions. Dans ce sens, le thérapeute existe comme une personne en actualisation, processus accordé en l'occurrence au présent de la situation thérapeutique, et donc centré aussi sur le client.

En posant ces trois conditions, Rogers définissait les modalités à la fois du cadre thérapeutique, de l'interrelationnel et du processus, modalités susceptibles de favoriser au mieux l'évolution constructive du client. Bien loin de la non-directivité caricaturale, l'Approche Centrée sur la Personne combine manière d'être - au plus proche de son propre processus d'actualisation - et manière de faire - comment s'y prendre pour permettre à ce processus de s'actualiser.

Un atout supplémentaire le focusing

Cette manière de s'y prendre a été formalisée par E. Gendlin, un proche collaborateur de Rogers. Cette approche est peu connue, et j'y vois trois raisons principales :

- la première est qu'elle est difficilement transmissible en dehors de la pratique.
- la seconde : il ne peut s'agir d'un "truc", ce que pourrait parfois laisser croire la soudaineté du changement qui s'opère et la réorganisation globale qui s'ensuit. Le focusing s'inscrit dans l'Approche Centrée sur la Personne et le contexte épistémologique présenté ici.
- enfin, cette manière de procéder va à l'encontre de celle habituellement utilisée. En effet, il convient de mettre en veilleuse la pensée, sa démarche analytique de cause à effet et son réseau d'interférences ; il convient aussi de se dégager de l'emprise émotionnelle pour enfin accéder à "autre chose" à l'intérieur de soi, Gendlin parle le plus souvent de "cela". Ce "cela" doit évidemment être précisé, mais ce que l'on peut déjà dire, c'est qu'il se repère dans le corps, au niveau expérientiel (5). En effet, il s'agit de pouvoir contacter en soi quelque chose qui est à la jonction du formel et de l'informel, de l'explicite et de l'implicite, du singulier et du global. Aussi l'on comprendra aisément que "cela" doit se tenir au coeur de l'expérience singulière, particulière, vécue par telle personne, mais qu'en même temps "cela" doit ouvrir sur un champ informationnel appartenant à la globalité de la situation. Il semble que plus on accède à la dimension corporellement ressentie, plus on s'approche du lieu de la "mise en forme", de la matérialisation du champ vibratoire, lieu d'explicitation de l'implicite. Ce "quelque chose" ressenti dans le corps - en anglais bodily felt sense - est appelé sens corporel. On peut dire que ce sens corporel est

l'interface entre l'explicite, soit la manière singulière, conscientisable dont je vis la situation, et l'implicite, soit l'ensemble de la situation, en terme de champ vibratoire. Notre porte d'entrée sera donc l'interface explicite-implicite donnée par cette frange floue de l'experiencing, détectable par le sens corporel.

Le sens corporel est le tout de la situation, tel qu'il se vit à l'instant présent pour cette personne. On pourrait dire encore que le tout de la situation imprime dans le corps une sorte de pattern d'interférence (6) que la personne repère comme étant sont vécu sensible de la situation. Le sens corporel est ainsi la manière spécifique dont la personne résonne corporellement autout de la situation. Ce sens corporel n'est ni une fiction, ni un fantasme, mais quelque chose de tout à fait saisissable corporellement, différent cependant d'une sensation purement physique ou d'une émotion reconnaissable de prime abord. Il s'inscrit dans le corps comme une impression globale et singulière et émerge, face à un problème ou une situation, en réponse à la question : "qu'est-ce que ça me fait dans mon corps?". Il s'agit alors d'inviter le sens corporel à se manifester en laissant venir une impression le plus souvent floue et difficilement définissable au départ. Puis, par la présence attentive portée à son égard, le sens corporel va se préciser avec de plus en plus de netteté. Il prend forme, c'est comme... "ça ressemble à..." un peu à la manière dont vient à se révéler une image photographique, ou encore à la manière de ces images en 3D qui se mettent en forme quand on les observe avec le regard de la profondeur.

Le manque de définition initiale, qui rend l'impression vague première difficilement exploitable telle quelle, n'est pas à considérer comme un signe d'indétermination ou d'absence d'organisation. Au contraire, elle est le tout de la situation en voie d'explicitation. Le sens corporel, parce qu'il "stocke" des informations à la manière des franges d'interférence de l'hologramme détient une organisation et un ordre plus vaste s'originant dans la dimension implicite et créative de la personne-en-situation. Cependant le sens corporel doit emprunter un mode de représentation accessible à notre conscience - mot, expression, métaphore, mouvement, etc - pour "délivrer" les informations qu'il détient (7). L'indéfini initial se met en forme rendant explicite et localisé, l'implicite non-local. Cet-te forme, appelée "prise", est représentative du tout de la situation, mais ne peut ni ne doit être codifiée ou interprétée. Par contre elle est invitée par une attitude d'ouverture et de réceptivité à se "déplier", cest-à-dire à rendre explicite les informations déjà présentes implicitement mais inconnues consciemment.

Il est intéressant de noter que ces nouvelles informations présentent un caractère à la fois de surprise - la nouveauté - et d'évidence - car quelque chose dans la personne le savait déjà, implicitement. L'explicitation de ces informations déclenchent pour la personne inmanquablement un processus de réorganisation globale :

- dans la perception et la compréhension de la situation : recadrage. - sur le plan organique : toutes les tensions issues des efforts prodigués pour la résolution de la situation s'effacent et laissent place à un mouvement corporel régénérateur.

- dans la mise en acte qui s'ensuit le geste, la parole, l'acte, la position à adopter, s'enchaînent comme le mouvement ajusté à la situation dans son ensemble.

La réorganisation suscitée par le focusing, avec ses répercussions sur la globalité de la personne et de son comportement, font de cette manière de procéder un "outil" percutant, d'une efficacité presque suspecte, capable de remettre en question les notions de souffrance, d'effort, de temps nécessaire au changement. Le focusing, du fait qu'il globalise les informations en se branchant sur l'implicite, donne accès à une zone de connaissance qui dépasse l'ensemble des savoirs que l'on pourrait aligner linéairement. Dans le "sens corporel" sont réunies les dimensions personnelles, contextuelles, transpersonnelles. De ce fait, le focusing permet à l'intelligence organique de prendre le relais sur nos savoirs conceptuels limités en offrant un champ d'expérimentation au pouvoir d'auto-organisation et d'auto création intrinsèque à l'univers.

En conclusion

Parce qu'elle a la capacité de se brancher sur des informations internes repérables au niveau expérientiel dans le sens corporel, chaque personne peut accompagner et accréditer le processus de son auto-développement. Ces informations internes rendent compte de la complexité implicite de la situation prise dans son entier et si on leur donne un espace d'explicitation, elles vont permettre la progression - pour Gendlin, "carrying forward" - de la situation particulière de la manière la plus adéquate possible, en concordance avec la tendance auto-poïétique de l'ensemble. Il n'y a plus alors de césure - ce qui n'empêche en rien la distinction sur le plan explicite - entre l'unité - la particule représentée ici par la personne - et la globalité - la personne dans son champ contextuel, mode ondulatoire. Les deux pôles, représentés par l'onde et la particule indissolublement liées, font de la personne cet être qui a à vivre à la fois son unicité - singularité de chacun - et son appartenance - écosystème à la dimension de l'univers.

Bernadette Lamboy

(1) "Complexe", littéralement, tissé ensemble.

- (2) Rogers, A way of being, (non traduit).
- (3) Ibidem.
- (4) Se reporter aux travaux de Rogers ou des néo-rogiériens pour plus amples précisions.
- (5) Voir la notion d'experiencing.
- (6) Se référer à la notion d'hologramme.
- (7) Il est très probable qu'interviennent à ce niveau les "champs morphogénétiques" tels qu'ils ont pu être mis en évidence par R. Sheldrake. Ce sont eux qui structureraient l'implicite en des modèles à la fois en correspondance avec le vécu de la personne et reconnaissables par elle.