

De la non-directivité à l'Approche Centrée sur la Personne (ACP)

Elle repose sur quelques principes de base très simples (apparemment) et de bon sens, loin des théories psychologiques et psychanalytiques les plus répandues. Elle est issue de l'expérience singulière du psychologue américain **Carl Rogers** qui, lors de son premier emploi face à des enfants difficiles, s'est trouvé démuné avec le seul acquis de ses études universitaires, et a dû inventer, grâce à son esprit pragmatique et son sens de l'observation et de l'expérimentation, une nouvelle approche.

Son succès pratique lui a permis d'en faire un sujet d'étude et d'enseignement à l'université. L'A.C.P. est pratiquement la seule pratique psychologique qui ait fait l'objet d'études scientifiques pour vérifier sa valeur et son efficacité. L'A.C.P., sans être explicitement nommée, sert maintenant de base pour tout ce qui touche à la communication et aux relations humaines. Beaucoup la pratiquent naturellement, sans le savoir, comme monsieur Jourdain faisait de la prose.

Carl Rogers dit :

"Chaque individu a en lui des capacités considérables de se comprendre, de changer l'idée qu'il a de lui-même, ses attitudes et sa manière de se conduire ; il peut puiser dans ces ressources pourvu que lui soit assuré un climat d'attitudes psychologiques "facilitatrices" que l'on peut déterminer."

Il y a trois attitudes de base :

Le "Regard Positif Inconditionnel" (deuxième attitude) demande à l'écouter de considérer l'autre tel qu'il est, sans jugement, sans évaluation au moment où il l'écoute. Cela implique qu'il lui laisse vivre le sentiment (quel qu'il soit) qui l'habite à ce moment là (joie, colère, honte, orgueil, amour, etc.).

Il n'est bien sûr pas possible d'éprouver à tout instant une telle attention, mais les recherches indiquent que plus l'écouter fait l'expérience de cette attitude, plus un changement positif pourra se produire chez l'écouter. Cela présuppose qu'il y a dans la personne une tendance innée vers le développement. Cette prémisse s'avère la plupart du temps exacte, car l'expérience montre que l'Approche Centrée sur la Personne permet à cette tendance positive de se manifester, de s'épanouir, de "s'actualiser".

Le principe est donc d'accompagner l'autre dans son propre cheminement, et non pas de l'orienter selon nos propres interrogations, jugements, désirs, solutions etc. Le respecter dans son évolution, ne pas vouloir aller plus vite que son mouvement naturel. Cela implique un effort de non-intervention, car nous aurions facilement tendance à voir ce qui ne va pas chez l'autre et à l'orienter selon notre propre point de vue, pour son "bien".

Cela suppose donc de faire un certain vide en soi, pour laisser à l'autre de la place. Donc, être centré sur l'autre, avec notre "Empathie" (troisième attitude), c'est à dire notre sensibilité, pour ressentir ce qu'il ressent.

Cependant, être en même temps à l'écoute de nous-mêmes, être au contact de nos sentiments et de nos besoins, et être capable de les exprimer également, dans le plus grand respect de l'autre. Cette attitude d'authenticité, être en contact avec soi tout en étant à l'écoute de l'autre, s'appelle la "congruence" (première attitude). En réalisant que l'écouter se permet d'être tel qu'il est, l'écouter peut découvrir la même liberté.

Ces trois attitudes, congruence, empathie, regard positif inconditionnel, sont les trois conditions nécessaires et suffisantes de l'Approche Centrée sur la Personne, pour permettre une dynamique de développement, d'épanouissement, d'évolution, de croissance.

Carl Rogers dit de l'A.C.P. :

"Elle vise directement à une grande indépendance et à une grande maturation de l'individu, mais n'espère pas que de tels résultats seront améliorés si le conseiller aide à résoudre le problème. C'est l'individu et non le problème qui est au centre. L'objectif n'est pas de résoudre un problème particulier, mais d'aider l'individu à se développer afin qu'il puisse faire face au problème actuel et à des problèmes ultérieurs d'une façon plus appropriée. S'il peut parvenir à un développement suffisant pour traiter un problème de façon plus indépendante, plus responsable, moins confuse, plus organisée, il traitera également de la même façon les nouveaux problèmes qui se présenteront à lui."