

# LA CONFRONTATION ET L'APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE

Mary kilborn, B.A., M. Phil., Couns. et Psychothér. Dip. PC

## Introduction

On n'entend pas souvent le terme confrontation dans le cadre de l'approche centrée sur la personne. A ma connaissance, Rogers ne l'utilisait pas. Les praticiens centrés sur la personne visent, dans l'ensemble, à avoir une attitude chaleureuse et acceptante plutôt que confrontante. Pour eux, l'empathie signifie entrer dans le monde intérieur du client et s'y mouvoir avec aisance; la considération positive inconditionnelle signifie apprécier la personne du client, quels que soient ses attitudes et ses comportements. Le souci du thérapeute est de comprendre et de respecter le cadre de référence du client, sans imposer le sien. Toutefois, la confrontation doit nécessairement trouver son origine dans le cadre de référence du thérapeute. Le thérapeute utilise sa perception de la réalité pour réagir à celle du client. Il s'agit là de la troisième condition, la congruence, qui permet au thérapeute d'être à l'écoute de son flux d'expérience pendant la séance et de le partager avec le client s'il pense que cela fera avancer le processus thérapeutique. Ainsi, le thérapeute peut proposer un feedback sur ce qui se passe ici et maintenant dans une séance. Cependant, comme le souligne Germain Lietaer, cela peut entraîner un relâchement des principes de l'approche centrée sur la personne qui prévoient que l'on reste en permanence dans le champ d'expérience du client.

## Objectif de l'étude

En tant que praticienne centrée sur la personne, je tente dans toute la mesure du possible de rester dans le champ d'expérience du client. Cela signifie-t-il que je ne puisse pas ou ne sache pas confronter mes clients ? On reproche souvent à la thérapie centrée sur la personne d'être trop "douce", de ne pas faire vraiment face à toutes les questions, et aux thérapeutes de trop s'effacer et de ne pas avoir un véritable engagement. Combien de fois ai-je entendu des thérapeutes d'autres orientations dire qu'ils avaient une approche~centrée sur la personne et qu'ensuite ils utilisaient d'autres techniques et grilles de compréhension afin de passer véritablement à la thérapie! Nombreux sont ceux qui compteraient la confrontation parmi leurs outils. Les thérapeutes centrés sur la personne savent combien il est difficile de démontrer que les conditions de base sont effectivement suffisantes et que l'approche est loin d'être aussi "douce" qu'il y paraît.

Ayant ces préoccupations à l'esprit, je me suis dit que ma pratique gagnerait à ce que je me penche sur la question de la confrontation afin de découvrir combien je suis confrontante en tant que thérapeute et combien cela profite à mes clients. J'ai donc programmé une étude à petite échelle.

## Préparation de l'étude

J'ai décidé de rassembler des informations provenant de deux sources : clients et thérapeutes centrés sur la personne.

Je voulais savoir quel degré de confrontation mes clients percevaient en moi et si cette confrontation était la bienvenue ou pas. Je désirais également connaître le point de vue d'autres thérapeutes centrés sur la personne sur le rôle de la confrontation dans l'approche centrée sur la personne.

J'ai décidé d'utiliser le questionnaire comme outil de collecte de données. Il me semblait que c'était ce qui fonctionnerait le mieux et permettrait aux personnes interrogées de prendre le temps nécessaire pour répondre. J'ai voulu que les questions soient le plus ouvertes possibles dans l'espoir que chacun puisse apporter ses propres idées et ne pas se sentir dirigé de quelque façon que ce soit. J'expliquai que je voulais une réponse personnelle et que je ne recherchais pas de réponses particulières.

J'ai présenté mon questionnaire à 15 clients. Tous ces clients travaillaient avec moi depuis un certain temps (plus de 6 mois). Je savais que le fait que leur thérapeute leur demande un feedback aurait une influence sur le processus thérapeutique et je voulais m'assurer autant que possible que l'effet serait bénéfique plutôt que préjudiciable. Je pensais que, pour les clients qui ne travaillaient pas depuis très longtemps avec moi, répondre à un questionnaire sur la confrontation pouvait être une expérience menaçante. Je pris soin d'expliquer les objectifs de l'étude à chaque client à la fin d'une séance et établis très clairement qu'il n'y avait aucune obligation à y prendre part. En l'occurrence, tous les clients à qui je m'étais adressée répondirent, certains plus rapidement que d'autres. Certains utilisèrent leurs réponses au questionnaire pour discuter de notre relation et de notre travail ensemble. Certains dirent que le fait de prendre part à l'étude les avait fait réfléchir et les avait aidés à se centrer sur le processus thérapeutique. Un petit nombre dirent qu'ils avaient trouvé difficiles les questions ouvertes et qu'ils n'avaient pas toujours su quoi dire.

J'ai choisi un petit échantillon de thérapeutes, des thérapeutes que je connaissais et d'autres qui sont de proches collaborateurs. Plutôt que de travailler à grande échelle, mon objectif était d'avoir le point de vue de thérapeutes dont je connaissais la pratique et qui pourraient répondre aisément à des questions ouvertes. Ils sont 10 à avoir rempli le questionnaire.

## Questionnaire clients et réponses

### **Question clients N°1:**

*L'on reproche parfois à la thérapie centrée sur la personne d'être "douce", trop chaleureuse et acceptante. Peux-tu dire quelque chose de ton expérience?*

Cette première question posée aux clients eut des réponses très semblables. Tous trouvaient que le côté "chaleureux et acceptant" de l'approche était bénéfique. L'un d'entre eux l'exprima très clairement: "J'ai besoin de chaleur et d'acceptation pour aider à guérir la violente agression émotionnelle qui eut lieu dans mon corps. Un autre fit le commentaire suivant : "Le fait de sentir que ma façon d'être est appréciée m'a permis de me sentir suffisamment en sécurité pour explorer d'éventuels changements aussi bien en moi-même que dans mes relations." Toutefois, tous rejetèrent le mot "douce". Une cliente fit le commentaire

qu'elle ne s'était pas sentie à l'aise lors des premières séances : "juste qu'on m'accepte et qu'on s'occupe de moi." Néanmoins, elle en était venue à ressentir que la sécurité de la chaleur et de l'acceptation étaient une puissante permission de faire". Une autre cliente exprima qu'elle avait lutté avec son sentiment que la thérapie était une gâterie et qu'elle avait besoin que quelqu'un lui dise de retrousser mes manches et de m'y mettre." Toutefois, un tel sentiment ne provenait pas du fait que le type de thérapie était trop acceptant et doux, mais de sa propre incapacité à s'accepter.

Un des clients souligna qu'il avait besoin non seulement de chaleur et d'acceptation, mais aussi de "transparence - d'authenticité - de vérité, et si cela veut dire contredire le client, qu'il en soit ainsi. L'honnêteté sera appréciée." Dans son désir d'une relation réelle avec sa thérapeute, ce client était prêt à prendre le risque d'être "contredit" par elle, selon ses propres mots. Il dit encore que le fait que la thérapeute "soit d'accord avec tout et sourie au bon moment n'est pas suffisant." Une autre cliente exprima que l'acceptation lui apporta une aide très précieuse dans sa lutte pour s'accepter elle-même et qu'à présent elle était plutôt à la recherche d'un processus à double sens, du sentiment que nous "regardons les choses ensemble." Ces deux clients exprimaient ainsi très clairement que l'empathie et l'inconditionnalité sont nécessaires, mais pas suffisantes. Ils veulent aussi de la congruence et un sentiment de réciprocité entre thérapeute et client.

Deux clients firent allusion à la nature non-directive de la thérapie. L'un dit que "être privé de direction et de conditionnalité n'est pas une option douce pour moi. Le fait de reconsidérer mes valeurs et mes attentes est la tâche la plus difficile à laquelle j'aie jamais dû faire face." Un autre client: "La difficulté que j'ai avec la thérapie centrée sur la personne n'est pas qu'elle est trop douce, mais qu'elle me laisse l'entière responsabilité de la direction à prendre. De ce fait, j'ai peur de tourner en rond."

L'avis général fut que la chaleur et l'acceptation constituaient une confrontation en soi. Une cliente vit cela en termes d'auto-confrontation et dit, en accord avec un certain nombre d'autres clients interrogés, que c'était la chose la plus difficile qu'elle ait jamais faite.

### **Question clients N°2 :**

*As-tu le sentiment que je te confronte d'une façon quelconque? si possible, donne des exemples et dis comment tu l'as vécu.*

Un certain nombre de clients interrogés ajoutèrent à leur réponse à la première question le fait que l'approche elle-même était confrontante pour eux. Comme le dit l'un d'entre eux: "Toute ton approche confronte l'expérience de la confiance dans l'autre que j'ai faite toute ma vie." Un autre introduisit le concept de l'amour:

"Mary, ton amour inconditionnel me confronte au cœur même de mon être." Un autre client encore affirma que "la confrontation se trouve dans l'acceptation... au fur et à mesure que des petites parties de moi émergent et sont acceptées, alors même que ce sont les parties de moi qui se battent contre le fait que je vienne là pour commencer et qui sont frustrées de me voir tourner en rond et qui sont en colère parce que tu me laisses partir à la dérive." Le thème du client qui tient les rênes, qui choisit la direction à prendre, apparut de très nombreuses fois. Pour les clients, c'est une réelle confrontation que moi, la thérapeute, je reste avec eux à tourner en rond et que je leur permette de trouver le moyen d'avancer. J'aimerais dire ici que, bien que le client puisse avoir le sentiment de tourner en rond, en tant que

thérapeute je peux ne pas avoir la même perception. Les "ronds" sont toujours légèrement différents et le client revient au même sujet à partir d'un angle quelque peu modifié.

Un certain nombre de clients trouvèrent que le terme "confrontation" était trop fort: ils ne voyaient pas notre rencontre en termes de confrontation. Comme le dit l'un d'entre eux : "Je ne me sens pas confronté de façon consciente ou délibérée, bien que j'en sois venu à attendre un certain niveau d'intégrité de la part de Mary, ce qui m'encourage à faire face honnêtement à chaque question qui se présente." Encore une fois, cela suggère que la tâche n'est pas facile.

Ce qui m'intéressa dans les réponses à cette question c'est que, dans certains cas, les clients avaient vraiment le sentiment que c'était moi qui confrontais leur façon d'être ou en tout cas qui tenais devant eux ce qu'ils venaient de dire afin qu'ils puissent le voir. Ma confrontation n'est pas perçue dans le sens traditionnel de la discussion ou de donner un point de vue différent, mais plutôt comme un encouragement à ce que les clients se remettent eux-mêmes en question. Une cliente dit que je lui renvoyais parfois ce qu'elle disait avec une intonation interrogative, ce qui lui faisait regarder de plus près ce qu'elle avait dit et la faisait réfléchir davantage à son "attitude". Cela me fait penser à moi qui invite la cliente à se confronter elle-même.

Un client dit que je le confrontais très subtilement: "quand j'ai tendance à suivre les idées que j'ai dans la tête plutôt que de m'accrocher à ce que je ressens dans mes tripes. Cela m'a presque toujours aidé qu'on me montre que c'est ça qui semble se produire." Une autre cliente parla du fait que j'avais mis en évidence sa tendance à se focaliser sur les autres pendant les séances et elle reçut cette confrontation comme une permission de rester avec elle-même. Il semble que dans ces cas-là, ma confrontation ait pris la forme de renvois "ici et maintenant".

Alors que les deux clients ci-dessus affirmèrent que la confrontation leur avait été bénéfique, une autre parla du fait que j'étais, à une occasion, intervenue avec "réalisme" dans la discussion. Elle disait combien la vie était insupportable pour elle au travail et qu'elle devrait s'en aller. Je ne devais pas être bien centrée, car apparemment, j'ai fait une remarque concernant le fait qu'elle doive vivre sans avoir de salaire. Elle exprima, et ce n'est pas surprenant, qu'elle n'était pas certaine que ce qu'elle appela ma "confrontation rationnelle" l'avait aidée à un niveau plus profond

Ce qui m'intéressa tout particulièrement dans les réponses, c'est que les clients se souvenaient très clairement de tous les moments où ils se sont sentis confrontés par moi, qu'ils aient ressenti cette confrontation comme étant utile ou pas. Cela me montre combien il est important de créer un environnement fait de confiance et de sécurité où les clients se sentent portés et soutenus dans la confrontation et où ils peuvent exprimer ce que la confrontation a représenté pour eux.

### **Question clients N°3 :**

*Cela te plairait-il que je te confronte davantage? Peux-tu en donner les raisons?*

Deux clients répondirent un "non" retentissant à cette question. L'un d'entre eux l'exprima de la façon suivante "Je ne crois pas que je pourrais faire face à davantage de confrontation venant de toi ou de notre relation." Une autre cliente l'exprima en termes d'échec dans de nombreuses situations de la vie. Pour elle, la thérapie est un moyen d'accéder

à une plus grande acceptation d'elle-même et elle n'a pas le sentiment que le fait d'être confrontée par moi l'y aiderait. Pour ces deux clients, la thérapie est assez confrontante comme ça !

De nombreux clients exprimèrent que j'avais à peu près trouvé le bon équilibre. Un petit nombre dirent que c'était important d'avoir suffisamment confiance dans la relation pour pouvoir accepter la confrontation. Un client, qui avait répondu un "oui" hésitant à davantage de confrontation, ajouta une clause : "Sois tout simplement authentique et essaie d'être empathique lorsque tu me confrontes." Il ajouta encore qu'il voulait que je me révèle davantage, ce qui l'aiderait à comprendre d'où vient la confrontation. Il fit également le commentaire qu'il désirait la confrontation uniquement pour l'aider à aller plus profondément dans ses sentiments et non pour partir dans un débat intellectuel. Une autre cliente, qui n'était pas certaine de vouloir davantage de confrontation, exprima que ce qu'elle recherchait c'était l'occasion de tester "le vrai moi".

Une chose qui ressortit des réponses à cette question, c'est que les clients étaient partagés. Ils désiraient et en même temps ne désiraient pas davantage de confrontation. Certains avaient presque le sentiment de devoir en souhaiter davantage. "Une partie de moi pense que le fait que je sois en thérapie pourrait être justifié si c'était plus *douloureux* !" Un autre l'exprima ainsi : "Parfois je le pense, mais alors tu jouerais le rôle de l'autorité, ce qui semble être une partie importante de mes angoisses. En fait, ce qui rend la relation unique, c'est qu'elle est neutre sur le plan de l'autorité." Pour une cliente, qui était très frustrée de son impression de tourner en rond, "il suffirait de me confronter au fait de m'y mettre." Ensuite elle ajouta : "Mais je me rends compte qu'alors je perdrais tout respect pour toi, car j'aurais à nouveau gagné, j'aurais découvert ta conditionnalité." Ces trois réponses montrent combien l'équilibre est délicat et combien il est important pour les clients d'avoir confiance dans la relation avec le thérapeute. Elles montrent également que certains clients sont conscients que leurs réactions envers moi leur offrent une plus grande conscience d'eux-mêmes.

#### **Question clients N°4 :**

*T'es-tu jamais senti confronté par moi du fait que je considérais mes propres opinions ou points de vue plutôt que les tiens? Comment as-tu vécu cela?*

Les réponses à cette question furent variées. Certains trouvèrent que je ne le faisais pas et que s'il m'arrivait de proposer un avis, je faisais attention de reconnaître que c'était bien le mien. Un client exprima que cela ne s'était produit que lorsque ce que je lui avais renvoyé n'était pas exact et qu'il avait pris par erreur ce renvoi pour une de mes opinions. Cependant, il trouvait que nous arrivions habituellement à nous expliquer. Une autre cliente se souvint d'une occasion où il lui sembla que je proposais une opinion, mais elle trouva que la discussion que nous eûmes ensuite à ce sujet fut très bénéfique.

Un client exprima le fait que, lorsque je le confronte à partir de ce qui semble être mon propre point de vue, je parais plus humaine! "Tu sembles parfois t'excuser d'utiliser tes mots à toi pour comprendre ce qui se passe, surtout si tu comprends de travers. Mais quand c'est faux, tu as tendance à faire marche arrière très vite et cela ne me pose aucun problème, car je me rends compte généralement que je ne suis pas très clair et qu'il y a matière à faire un peu plus d'effort pour me rapprocher de ce dont il s'agit."

En fait, certains clients trouvèrent que le fait d'avoir quelque chose de moi leur permettait de mieux me connaître et que le fait que je me trompe nous rapprochait souvent. Un client dit qu'il préférerait que ce soit "un peu plus à double sens", mais ajouta ensuite : "c'est probablement parce que je n'ai pas encore totalement renoncé à rechercher de l'approbation."

Certains clients se souvinrent de moments particuliers où il leur sembla que ce que j'exprimais provenait de mes propres opinions, de ma propre réalité. Une cliente, que j'ai trouvée très confrontante pour moi, eut le sentiment, lorsque nos perceptions de ce qui se passait entre nous étaient différentes, que je lui disais "parle pour toi". Elle dit que cela avait eu pour résultat qu'elle s'était sentie très seule.

Une autre cliente parla d'une occasion où elle trouva que j'avais réagi à partir de ma propre opinion. Elle parla de pierre d'achoppement entre nous. "Je me sentais totalement séparée, étrangère à toi. J'avais peu d'estime de moi-même pour m'accompagner dans ce sentiment d'aliénation totale. Je me devais d'être à la hauteur de tes espérances et cela représentait une pression pour moi, j'avais peur de te décevoir." Cela paraît effectivement très fort, et pourtant à l'époque je ne me doutais absolument pas que cette cliente ressentait tout cela.

Enfin, une cliente parla d'une occasion où j'avais dit quelque chose comme ceci :

"Et donc, tu n'es pas sûre de vouloir un enfant de lui?" Pour la cliente, c'était hors contexte, ça sortait de nulle part, en tout cas pas de ce qu'elle venait de dire. Encore une fois, je ne me suis pas rendu compte à l'époque de l'impact que cela avait eu sur la cliente.

Ces retours eurent ceci de très encourageant que c'est en répondant au questionnaire que les clients purent prendre conscience des réponses qui leur avaient posé problème et qu'ils n'avaient pas oubliées. Cela nous permit de porter notre attention sur ces occasions et renforça notre relation. Toutefois, cela montre aussi qu'un commentaire, que le thérapeute peut considérer comme un renvoi, peut être perçu par le client comme une confrontation et même comme l'opinion personnelle du thérapeute. Comme l'a dit un client : "Parfois je pense que tes réponses ne sont pas si consciemment réfléchies ou délibérées." Bien que j'aie le sentiment d'essayer vraiment de contrôler chaque réponse, il semblerait que je dise des choses qui ne proviennent pas toujours d'un niveau de conscience plus élevé!

### **Question clients N°5 :**

*Je cherche à être ouverte et authentique avec toi. Est-ce ainsi que tu me perçois? Peux-tu indiquer des occasions où cela t'a confronté?*

Globalement, la réponse à cette question fut que je suis perçue comme étant ouverte et authentique. Un client l'exprima ainsi : "Le fait que tu sois ouverte et authentique est une caractéristique permanente de notre relation." Une autre : "Oh Mary, tu es aussi ouverte et authentique avec moi qu'il t'est possible de l'être je pense et bien sûr, c'est souvent très confrontant. Fondamentalement, cela me met face au fait d'être ouverte et authentique avec toi, cela me confronte au risque d'être moi-même, ce qui est à la fois terrifiant et stimulant et, en fin de compte, très libérateur."

D'autres clients ne furent pas tout à fait aussi enthousiastes. L'un dit: "Je ne sais pas du tout s'il s'agit d'empathie qui vient du plus profond de toi ou si tu fais tout simplement bien

ton travail. Je suppose que c'est une combinaison de ces deux choses, l'une étant nécessaire à l'autre." Personnellement, je trouve que ce commentaire est très confrontant et il m'a fait examiner de près le niveau d'empathie que j'offre à ce client!

Une autre cliente reconnut qu'elle trouvait mon acceptation constante quelque peu "irréelle". Elle dit: "Je sais que je me sens plus détendue lorsque tu partages des petits bouts de tes propres faiblesses ou peurs avec moi, mais cela n'arrive pas souvent." Il semblerait que cela aiderait cette cliente de connaître quelque chose de ma propre vulnérabilité.

Un client, qui exprima qu'il me percevait comme étant ouverte et authentique, ajouta : "Mais parfois, je pense que tu ressens quelque chose, disons par exemple un peu d'anxiété, et tu n'en parles pas ou tu n'en dis rien... Mais j'ai moi-même parfois si peu de confiance que j'ai besoin d'entendre les gens hurler à deux centimètres de ma figure "Je suis authentique" avant de pouvoir les croire." Ici il semblerait que ce client ait capté mon anxiété, sans savoir toutefois si c'était son anxiété ou la mienne.

En majorité, les clients dirent qu'ils trouvaient que mon ouverture et mon authenticité étaient confrontante, mais pas de manière inconfortable. Toutefois, une cliente se souvint d'une occasion où j'avais reconnu que quelque chose dit par elle m'avait affectée très profondément: "Cela présuppose une relation entre toi et moi et cela nécessite que je regarde en face et que j'accepte ma responsabilité et ma capacité à affecter les autres, plutôt que d'être une cliente passive."

Une autre cliente dit combien elle trouvait confrontant que j'accepte "telle et telle partie" d'elle. "Tu dis aussi que tu n'as pas les réponses. Je trouve ça effrayant et frustrant en plus ! Je veux des réponses. Encore une fois, ceci en dit peut-être plus long sur moi que sur toi!"

Dans de nombreuses réponses, le sentiment grandissant de conscience de soi des clients apparut de façon évidente, de même que la lutte de certains pour déterminer ce qui était de ma responsabilité et ce qui était de la leur.

### Questionnaire thérapeutes et réponses

#### **Question thérapeutes N°1 :**

*Quelle place penses-tu qu'il y ait pour la confrontation dans l'approche centrée sur la personne ?*

Pour tous les thérapeutes, la confrontation a une place importante dans l'approche centrée sur la personne, le terme "intégral" étant utilisé par un certain nombre. Un thérapeute l'exprima ainsi : Elle crée des occasions de réflexion et de compréhension nouvelle." Un autre dit qu'elle favorisait la clarté et la bonne santé de la relation. Il fut souligné que le but était que le client ressente l'engagement du thérapeute en tant qu'individu, en tant qu'autre. Alors la confrontation peut être acceptée comme faisant partie d'une relation authentique basée sur la confiance. En effet, l'empathie est une confrontation implicite qui pose la question "Est-ce bien comme ça ?", invitant le client à être empathique avec lui-même, l'invitant à confronter différentes parties de lui et à les mettre en relation. Un thérapeute relia la confrontation spécifiquement à la congruence et dit qu'il y avait des moments où il était approprié de

confronter le client avec une expérience provenant de son propre centre d'évaluation. Toutefois, un certain nombre de thérapeutes mentionnèrent la nécessité d'être sensible et attentionné et de garder présent à l'esprit le fait qu'une telle intervention comporte un risque.

Certaines réponses des thérapeutes se rapportaient spécifiquement à certains de leurs commentaires ou apports. Cependant, certains soulignèrent le fait que c'est l'approche en elle-même qui est une confrontation. Comme le dit l'un d'entre eux:

"C'est toute l'approche qui confronte : elle confronte de nombreuses normes culturelles et sociales et, très souvent, toute l'expérience antérieure du client." Ils sont nombreux à avoir relié la confrontation à la nature intrinsèque des conditions de base de l'approche et cela nous amène à la Question N°2.

### **Question thérapeutes N°2 :**

*Quelle est la place de la confrontation par rapport aux conditions de base?*

Ici, les thérapeutes furent assez d'accord pour dire que les conditions de base, de par leur nature même, constituaient une confrontation pour le client. La considération positive inconditionnelle confronte la croyance fondamentale que le client est nul. Pour les clients qui ont une faible estime de soi, l'acceptation du thérapeute peut être perçue comme augmentant la discordance et confrontant très fortement leurs conditions de valeur. Une empathie profonde peut confronter la croyance que personne ne peut comprendre le client. Ou, comme l'exprima un autre thérapeute: "les clients qui se sentent incompris et pas entendus verront cette croyance constamment confrontée par le thérapeute." La congruence du thérapeute confronte la croyance fondamentale que les autres ne sont pas dignes de confiance et peu disposés à s'impliquer. Pour les clients qui ont un centre d'évaluation extériorisé, la congruence du thérapeute offre une confrontation puissante avec la "réalité".

Une thérapeute souleva la question du client qui confronte le thérapeute, disant qu'elle considérait qu'il était de son devoir de professionnelle de ne pas être elle-même sur la défensive. Cela ouvre tout le champ de la confrontation que représente l'approche pour le thérapeute centré sur la personne.

### **Question thérapeutes N°3 :**

*Cherches-tu à confronter tes clients et de quelle manière le fais-tu?*

La confrontation ne représente un but particulier du travail thérapeutique pour aucun thérapeute, mais est parfois perçue comme telle par les clients. Tous exprimèrent à nouveau la nécessité que la confrontation provenant du soi congruent du thérapeute, quelque soit la forme qu'elle prenne, soit faite dans un climat d'acceptation et d'empathie. Certains dirent qu'il était nécessaire qu'il y ait un niveau élevé de confiance dans la relation. Un autre dit qu'il fallait choisir le bon moment, ce qui rejoint une cliente qui disait que son acceptation de la confrontation de la part du thérapeute dépendait de son degré de vulnérabilité.

Le fait d'ouvrir la relation entre le client et le thérapeute peut parfois être perçu par le client comme étant confrontant. Une thérapeute dit que c'était sa façon de se positionner à l'intérieur de la relation. Elle exprime parfois directement ce qu'elle ressent ou perçoit, ou pourra exprimer un sentiment sous-jacent au sujet de la relation et demandera ensuite un feedback au client. Là elle mentionna la nécessité de la douceur.



Tous les thérapeutes arrivèrent à la conclusion que la confrontation doit se faire dans le contexte d'une relation de confiance dans laquelle les conditions de base sont offertes à un niveau élevé. En effet, la confrontation devient alors partie intégrante de la thérapie et en découle naturellement.

**Question thérapeutes N°4 :**

*Souhaiterais-tu être plus ou moins confrontant? Pour quelles raisons?*

La plupart des thérapeutes affirmèrent avoir à peu près trouvé l'équilibre. Ils ne voyaient pas la confrontation comme une chose à part, mais comme une chose qui découle des conditions de base qu'ils offrent.

Un thérapeute l'exprima ainsi "J'ai appris à me faire confiance dans ma façon d'être dans une relation thérapeutique et à avoir confiance que c'est ainsi que cela doit être pour moi. Cela signifie bien entendu que mon intégrité personnelle est en jeu à tout moment dans chaque relation, ce qui est très confrontant pour moi !" Un autre thérapeute dit que le fait qu'il confronte ou non dépend du client "Si le centre d'évaluation de mon client est très extériorisé, je confronte doucement à travers l'empathie, en restant très près de ses mots à lui, mais en utilisant une partie de lui pour en confronter une autre. Si le centre d'évaluation est très intériorisé, je peux confronter de façon extravagante et même parfois excentrique."

Deux thérapeutes exprimèrent le souhait d'être plus confrontants, l'une avec certains clients vis-à-vis desquels elle avait tendance à se sentir protectrice ou responsable d'une certaine manière. Elle aurait aimé être plus hardie à ce niveau, mais était consciente que cela représentait un risque pour elle. Pour l'autre thérapeute, il s'agissait plus d'une question de qualité de sa présence : "Je souhaite être plus confrontant dans le sens que, si je peux être totalement présent à mon client, j'ai plus de chances de nous permettre à tous deux d'entrer dans l'état de conscience légèrement modifié où la réalité spirituelle est appréhendée."

**Question thérapeutes N°5 :**

*Peux-tu donner des exemples de confrontation qui a marché ou n'a pas marché avec un client?*

Tout comme les clients, les thérapeutes mentionnèrent des moments qui avaient été particulièrement significatifs pour eux, que ce soient des moments où la confrontation avait été de trop pour le client, ce qui à certaines occasions l'avait fait arrêter la thérapie, ou des moments où la confrontation avait vraiment fait avancer les choses. Il semble que l'équilibre soit très délicat. Avec le recul, par exemple, le thérapeute peut devoir admettre que la relation n'était pas suffisamment solide pour le niveau d'empathie, d'acceptation ou de congruence qu'il offrait. Cependant, à l'époque, il en a pris le risque. Parfois, c'est seulement la confrontation à ce type de situation qui peut révéler la confiance réelle qui était présente dans la relation.

J'aimerais terminer par le commentaire d'un thérapeute au sujet de sa colère. Comme exemple de confrontation qui peut marcher pour lui, il dit qu'une colère pure, aimante, exprimée avec congruence constitue pour lui la confrontation qui a presque toujours été

productive : "Je me sens enragé devant le pouvoir en toi qui te menace pour t'éloigner de la vérité qui est que tu es aimable et aimé."

## **CONCLUSION**

A partir de cette petite étude, il semblerait que la confrontation, qui n'est pas habituellement associée à l'approche centrée sur la personne, en fasse intégralement partie. La confrontation, non pas dans le sens où le thérapeute confronte la réalité du client à partir de la sienne, mais la confrontation dans le sens de perspectives et libertés offertes par les conditions de base. Comme nous l'avons noté, le thérapeute centré sur la personne vise à créer un environnement dans lequel le client fait l'expérience de l'empathie et de l'acceptation inconditionnelle du thérapeute de façon à ce que la confiance puisse s'installer et grandir. Le client se sent alors suffisamment en sécurité pour accepter l'authenticité du thérapeute et le fait que le thérapeute se positionne dans la relation. Le client peut alors prendre le risque d'une nouvelle manière d'entrer en relation avec les autres et avec lui-même, une nouvelle manière d'être. Le défi ultime!

### Références

Germain Lietaer: "Unconditional Positive Regard. A Controversial Basic Attitude in Client-Centered Therapy" in Client-Centred Therapy and the Person-Centred Approach, Ronald Levant and John Shlien, Praeger, New York, 1984.