

## La relation d'aide chez Carl Rogers.

Helga Hennemann

### 1- Qu'est-ce que la relation d'aide?

Dans la relation au sens où l'entend Rogers il y a rencontre et communication entre deux individus en tant que personnes. Qu'est que la personne ? Rogers la conçoit comme une entité existentielle, comme une catégorie éthique, comme une valeur. La personne constitue ce qu'il y a d'unique, d'irremplaçable chez l'homme, tout ce qui n'est pas déterminé par son hérité biologique, par son appartenance à un milieu social, tout ce qui se soustrait à l'influence du monde extérieur.

En tant qu'individu l'homme partage des traits communs, des caractères génériques, spécifiques, il est socialisé, rationalisé, civilisé, et à ce titre, il est un objet parmi les objets. La personne est indépendante du monde phénoménal, elle est une totalité originelle, un microcosme où le particulier et l'universel se réunissent. La personne s'oppose à l'objectivation, ses racines plongent dans la subjectivité, elle ne peut être déterminée de l'extérieur, elle est déterminée du dedans.

La personne ne peut être considérée comme une donnée toute faite, elle est création continue. Elle existe en chaque homme en tant que potentialité, elle peut donc se développer et s'enrichir. Le postulat de Rogers est la primauté de la personne qu'il s'agit d'actualiser, de valoriser en facilitant son développement et sa croissance.

De cette conception de la personne humaine découlent les caractéristiques propre à la thérapie instaurée par Rogers. Cette thérapie se définit comme une "relation" d'aide centrée sur la personne". Si la relation dans son acceptation dynamique et évolutive implique des échanges entre les interlocuteurs et exclut la prédominance de l'un sur l'autre, les rôles y sont cependant bien distingués. Le mot "aide" définit l'action que doit avoir le thérapeute et il est spécifié que le client est au centre de la relation. Ce sont ses besoins qui sont déterminants, c'est lui qui donne la direction à suivre, c'est lui qui fixe le but qu'il souhaite atteindre.

### Notions d'empathie et de congruence.

Le thérapeute qui veut offrir une relation d'aide avec l'objectif de favoriser le changement et la croissance chez son client doit faire preuve essentiellement d'une qualité qui est appelée "empathie". Il s'agit là d'une disponibilité, d'un engagement affectif à l'égard de l'autre que l'on peut presque appeler une "attitude d'amour", amour où toute notion de possession, de dépendance et de manipulation serait exclue. Le thérapeute doit faire abstraction de son propre système de valeurs et éviter de porter un jugement, s'abstenir d'interpréter ou de diagnostiquer. Il doit essayer de comprendre son client, ses sentiments, ses croyances, ses attitudes par rapport à son cadre de références et d'en saisir la signification pour lui souvent inconsciente. Il doit pénétrer l'univers de l'autre et acquérir cette compréhension de "l'intérieur" sans exercer une influence directive sur l'orientation de sa recherche. Cette pénétration dans le monde intime de son client ne doit pas être

perçue par celui-ci comme une menace mais comme une confirmation positive, comme une considération inconditionnelle de la personne qu'il est intrinsèquement.

La relation établie sur la base d'une compréhension empathique est un processus dynamique. L'attitude empathique du thérapeute doit aider le client à mieux connaître ses sentiments, à faire davantage confiance en son expérience, à découvrir qui il est au fond de lui-même, à accepter et chérir cette personne qu'il découvre pour la développer et l'enrichir. Elle doit permettre au client de réaliser d'abord qu'un autre être humain est capable de le comprendre sans à priori, il peut se dire que ce qu'il ressent n'est peut-être pas aussi étrange, aussi monstrueux et énorme qu'il l'imaginait. Peu à peu le client s'enhardit à exprimer ses sentiments, même ceux qui lui paraissent singuliers, honteux ou terrifiants. Il entrevoit la possibilité d'accepter, d'aimer éventuellement cet être imparfait qu'il est, puisque même quand il se montre sans masque, il n'est pas jugé, ni rejeté mais reconnu comme une personne digne de respect. Il peut finalement renoncer à cette vision qu'il avait de lui-même et qui le rendait inacceptable à ses propres yeux et étranger au genre humain. Puisque ce qu'il est a une signification pour l'autre il peut donc essayer d'être pleinement lui-même, reconnaître ses expériences comme lui appartenant en propre et envisager de vivre d'après ses propres normes. Il peut sortir de son isolement, rompre sa dépendance et établir des relations sur un mode plus adulte et plus responsable.

Il est évident qu'une relation susceptible de créer de tels changements chez le client engage profondément la personne du thérapeute. Il doit ajuster perpétuellement sa sensibilité à celle du client par une démarche tâtonnante qui procède par essais et erreurs jusqu'à ce qu'il saisisse ce que le client veut dire. Il est impossible pour lui de garder une position neutre, de se retrancher derrière sa professionnalisme. Il ne doit pas par ailleurs adhérer aux émotions du client au point de perdre ses propres repères, ce qui équivaldrait à une identification. Il doit se sentir assez fort pour rester indépendant vis à vis de son client, pour ne pas être déprimé par sa dépression, angoissé par son angoisse, englouti par sa demande d'aide. Il doit surtout admettre que son client se développe suivant ses propres normes et ne pas céder à la tentation de se proposer comme modèle. Le thérapeute ne peut préserver son intégrité et en même temps engager sa subjectivité que s'il est conscient des modalités de son propre processus d'évolution. Il ne peut pas développer une qualité d'écoute à l'égard de l'autre s'il n'est pas attentif à lui-même. Il ne peut pas accepter l'autre avec ses sentiments, ses croyances et ses attitudes s'il ne reconnaît pas ce qu'il est réellement lui-même à tout instant.

La qualité d'être qui consiste à rester à l'écoute de soi-même de façon permanente et de tendre à réaliser un accord entre les sentiments qu'on éprouve, l'attitude qu'on adopte et la conscience que l'on a de ces phénomènes est appelé par Rogers "congruence". Cette authenticité dans les rapports avec soi-même est favorable au changement et à l'évolution aussi bien du thérapeute que du client. Elle est perçue par le client comme sécurisante et aidante.

En somme c'est lorsque le thérapeute renonce à se référer à un système éthique ou intellectuel quelconque, à proposer un modèle, une norme, une conduite déterminée, c'est lorsqu'il se fie à sa propre expérience et lorsqu'il adhère le plus étroitement à la réalité de cette expérience qu'il est le plus efficace. C'est ainsi qu'il permet au client de trouver à ses problèmes ses propres solutions, à découvrir ses propres lignes de force. C'est ainsi qu'il l'aide à mettre en marche la dynamique de son développement psychique spécifique et à devenir une personne indépendante et responsable. En d'autres termes, la faculté d'aider un autre à se développer est,

indépendamment de toute orientation théorique, à la mesure du développement que l'on a atteint soi-même.

### La philosophie de Carl Rogers.

Il ressort de cet exposé sur les modalités d'une thérapie non-directive et centrée sur la personne, telle qu'elle est proposée par Rogers, que sa conception de l'homme est fondamentalement positive. Pour lui, aucun à priori théorique, aucun impératif éthique, scientifique ou social n'a le pas sur le droit de la personne à se déterminer elle-même. Toutes les thérapies, quels que soient leur fondement théorique et les techniques employées, où le thérapeute garde une attitude distante et impersonnelle ont peu de chances de produire un changement favorable chez le client et aboutissent nécessairement à la manipulation.

Pour Rogers c'est une certitude que malgré toutes les forces de destruction à l'œuvre en l'homme, celui-ci, comme tout organisme vivant, tend vers la meilleure utilisation de ses potentialités pour avoir une vie plus satisfaisante et plus accomplie. Pour lui il existe derrière toutes les divisions, au-delà de tous les morcellements et cloisonnements une unicité de la personne humaine dont nous avons parfois une intuition. Les tendances profondes de l'homme ont, suivant Rogers, une orientation positive, constructive ; elles visent à l'actualisation de la personne et elles l'entraînent à progresser vers la maturité et vers la socialisation.

Rogers ne réfute nullement la théorisation ni les moyens de la science mais il se méfie de tout apriorisme, de tout système intellectuel. Il donne toujours la priorité au vécu, à l'expérience immédiate, c'est elle qui fournit l'information la plus significative. Mais l'individu ne peut réellement intégrer cette expérience que si sa conscience fonctionne librement sans l'action déformante ou filtrante du conceptuel. C'est lorsque l'homme fonctionne comme un organisme en interaction permanente avec son environnement, avec la conscience totale de son expérience, qu'il vit son unicité et qu'il s'inscrit dans le mouvement de la vie. Rogers dit :

"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 lorsque la vie m'apparaît comme un flux mouvant qu'elle est la plus riche et la plus satisfaisante". Et plus loin "Quand je me livre tout entier à ce processus il est clair qu'il ne peut y avoir pour moi aucun système clos de croyances 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 continuel processus de devenir.

Paris 1978