

CHAPITRE II

LES CONDITIONS DU DEVELOPPEMENT

THEORIE DE LA THERAPIE

Max Pages

Nous nous intéressons dans ce chapitre à la théorie de la thérapie au sens restreint du terme, c'est-à-dire aux *conditions de déclenchement* du processus de développement qu'est la thérapie. Le déroulement même du processus et ses effets seront analysés au chapitre V. Par ailleurs, nous approfondirons le problème des techniques thérapeutiques au chapitre suivant.

CONDITIONS DE LA THERAPIE

Rogers énumère six conditions nécessaires du processus thérapeutique:

1. Que deux personnes soient en contact. Il entend par là le fait que "chaque personne produise une différence explicite ou implicite dans le champ expérientiel de l'autre" (99 ; p. 207). Il s'agit d'une condition minimale de communication.
2. Que la première personne, le client, soit en état d'incongruence se traduisant par de la vulnérabilité et de l'anxiété.
3. Que la deuxième personne, le thérapeute, soit congruente dans sa relation avec la première.

Cela signifie que le thérapeute soit lui-même, soit présent dans la relation, qu'il ne soit pas défensif à l'égard de ses propres sentiments envers le client, même et surtout peut-être sous l'effet d'une conception idéale de la relation thérapeutique. Rogers a insisté maintes fois sur l'idée que si le thérapeute éprouve de la crainte ou de l'hostilité envers le client, ce qui a des chances de se produire souvent, il ne servira à rien de jouer, inconsciemment bien sûr, la comédie d'une attitude de compréhension empathique et d'acceptation inconditionnelle, la comédie de la non-directivité. Peut-être vaudra-t-il mieux qu'il exprime au client lui-même ou à une autre personne ses sentiments véritables.

La thérapie, en tout cas, ne pourra recommencer à progresser que si le thérapeute cesse d'être infidèle à sa propre expérience subjective.

Cependant, Rogers souligne qu'il ne s'agit pas d'exiger que le thérapeute soit parfaitement congruent à tout moment, dans tous les aspects de sa vie, ce qui ne serait pas réaliste, mais congruent dans sa relation avec le client au moment de la thérapie.

4. Que le thérapeute éprouve (expérience) une attention positive inconditionnelle envers le client. Nous avons déjà rencontré ce concept. Il s'agit d'une attitude dans laquelle le thérapeute accorde une valeur positive à toutes les manifestations de la personnalité du client.

5. Que le thérapeute éprouve une compréhension empathique du cadre de référence interne du client. Rogers définit ainsi l'empathie:

"L'état d'empathie, ou le fait d'être empathique, consiste à percevoir le cadre de référence interne d'une autre personne avec exactitude et avec les composantes émotionnelles

et les significations qui s'y attachent "comme si..." l'on était l'autre personne, mais sans jamais perdre la condition "comme si...".

"Si la qualité de "comme si..." se perd, alors il s'agit d'identification »(99; p. 210-211).

C'est l'aspect le plus populaire de la théorie de Rogers, sans doute parce qu'il se réfère à l'activité concrète du thérapeute. Le thérapeute rogerien s'efforce de comprendre ce que le client cherche à exprimer, du point de vue du client lui-même. Il communique au client ce qu'il a cru comprendre, c'est la technique du miroir ou de la réflexion des sentiments. Le thérapeute éprouve ainsi sa formulation et communique en même temps au client qu'il accepte et valorise positivement son expérience. Le client est ainsi aidé à progresser vers des formulations plus exactes et plus profondes de ses sentiments à la fois parce qu'il peut considérer du dehors avec une certaine distance les formulations précédentes et aussi à cause de l'attitude positive du thérapeute.

Cette attitude connue en France sous le nom d'attitude compréhensive (127; P: 462) a servi de référence à Rogers lui-même pour désigner son orientation, qu'il appelle maintenant: client-centered, centrée sur le client, après avoir abandonné l'expression d'orientation non-directive.

Cependant, il importe ici de voir qu'il s'agit pour Rogers d'une attitude et non d'une technique. L'empathie au fond n'est que la manifestation concrète de l'attention positive inconditionnelle. Elle en est inséparable. C'est parce que le thérapeute accorde une valeur positive à tout ce qu'exprime le client, qu'il cherche à le comprendre du dedans, qu'il lui communique ses formulations comme des hypothèses, afin de progresser lui-même dans sa compréhension du client, qui est une valeur pour lui. C'est donc en cherchant à comprendre le client, en lui communiquant cette compréhension, qu'il peut témoigner de la valeur positive qu'il lui accorde et de cette façon seulement.

Il n'est même pas nécessaire que le thérapeute désire communiquer au client ce qu'il comprend. Cela pourrait correspondre à une attitude manipulatrice dans laquelle le thérapeute communiquerait *afin* de déclencher un processus thérapeutique et, par là-même cesserait de comprendre et de valoriser le client tel qu'il est au moment présent. La communication du thérapeute au client est une sorte de conséquence naturelle de l'attitude du thérapeute, une sorte de sous-produit si l'on veut.

On remarquera d'ailleurs que la condition (5) ne fait aucune mention explicite d'un acte de communication intentionnel du thérapeute au client et se borne à souligner une attitude le thérapeute éprouve... Cette omission est délibérée, nous explique Rogers (99; p. 213). Il ne s'agit pas de sous-estimer l'importance de la communication entre thérapeute et client qui est "vitale", mais plutôt de la situer à son niveau véritable, où elle est gouvernée par des attitudes et des valeurs et aussi est communication d'attitudes et de valeurs en partie inconscientes et non stratégie consciente d'opérations. La position de Rogers sur ce point a d'ailleurs évolué. Dans *C. C. T.*, il distinguait entre l'attitude de base (the basic hypothesis) et sa manifestation concrète "implementation" que l'on pourrait décrire comme une "manière de faire" réfléchir les sentiments, exprimer les intentions, etc. Plus tard, il déclara "Le changement dans la thérapie centrée sur le client au cours de la dernière décennie a consisté à s'éloigner complètement d'une description de la thérapie comme un type de réponse technique et à affirmer que toutes les conditions de la thérapie (à la fois nécessaires et suffisantes) sont des variables attitudinelles se manifestant dans une relation. (109; p.88)¹.

Rien ne serait plus faux, nous je voyons, que de réduire la thérapie de Rogers à l'utilisation d'une technique de compréhension. C'est là l'un des nombreux malentendus autour de la pensée de Rogers. Toujours Rogers souligna que la compréhension authentique est

¹ Une position aussi extrême pose des problèmes que nous discuterons au chapitre suivant.

distincte de la simple répétition des paroles du client à laquelle souvent s'adonnent les débutants. Sans doute par peur de l'engagement qu'implique une compréhension authentique.

Celle-ci vise les sentiments, les significations, les intentions que le client a voulu exprimer par ces paroles, qu'il est prêt à reconnaître, mais en même temps sa parole cache et dérobe. La compréhension va donc plus loin que la parole explicite. (On le voit dès lors que l'on peut la rapprocher de l'interprétation psychanalytique et il faudra nous interroger sur leurs rapports.) Par ailleurs, la compréhension, quoique fidèle, ou essayant de l'être, et bien celle d'un être distinct. Le thérapeute qui utilise ses propres paroles spontanées, et ce faisant communique, en comprenant sa présence d'Autre, sa présence d'Autre comprenant et acceptant. La répétition pure et simple au contraire est souvent