

"Refléter les Sentiments"

Carl R. Rogers

Bien que je sois partiellement responsable du fait que cette expression soit utilisée pour décrire un certain type de réponses thérapeutiques, au long des années, cette expression m'a paru de moins en moins satisfaisante. Une raison essentielle est le fait que trop souvent le reflet des sentiments a été enseigné comme une technique et de plus, parfois, comme une technique très rigide. On demande à l'étudiant de répondre à la formulation écrite d'expressions du client, en fabriquant un reflet "correct" des sentiments, ou même pire, de choisir la réponse "correcte" dans une liste de réponses possibles. Ce genre d'exercice a très peu de rapport avec une relation thérapeutique efficace. Je suis donc devenu de plus en plus allergique à l'utilisation de ces termes.

Par ailleurs, je sais que beaucoup des réponses que je donne dans une interview -tel que le montrent les exemples qui ont été publiés- pourraient apparaître comme des "reflets de sentiments". Au fond de moi, je ne suis pas d'accord. Je n'essaye absolument pas de "refléter les sentiments".

Or, je reçois une lettre de mon ami et jadis collègue, Dr. John Shlien of Harvard, qui complique encore plus le dilemme. Il écrit :

"Reflète" est un mot injustement maudit. On l'a critiqué à juste titre quand on a décrit la parodie rigide qu'il pourrait devenir entre les mains de gens dépourvus de sensibilité, et vous avez fort bien écrit à ce sujet. Mais vous avez négligé l'autre aspect. C'est un instrument de virtuosité artistique entre les mains de quelqu'un qui écoute avec sincérité, intelligence et empathie. Il a permis le développement de la thérapie centrée sur le client, ce que la philosophie n'aurait pu faire à elle seule. Le dénigrement injuste de la technique conduit à des alternatives stupides présentées au nom de la "congruence".

A la réflexion, deux idées me sont venues. De mon point de vue, en tant que thérapeute, je n'essaye pas de "refléter les sentiments." J'essaye de déterminer si ce que je comprends de l'univers intérieur du client est correct si je le vois comme il ou elle le vit à l'instant même. Chacune de mes réponses contient la question non formulée: "Est-ce ainsi que les choses se passent en vous ? " Est-ce que je saisis bien la couleur, le grain et le goût de la signification personnelle de ce que vous vivez en ce moment ? Sinon, je souhaiterais mettre ma perception en accord avec la vôtre".

D'un autre côté, je sais que du point de vue du client, nous lui présentons un miroir de ce qu'il ou elle est en train de vivre. Les sentiments et les significations personnelles semblent plus aigus quand ils sont vus à travers les yeux d'un autre, quand ils sont reflétés.

Aussi, suggérerais-je que ces réponses des thérapeutes soient appelées non pas "Reflets

des sentiments" mais "Essais de compréhensions" et "Vérfications des perceptions". Ces termes seraient, je crois, plus exacts.

Ils seraient aussi plus utiles pour la formation des thérapeutes en leur fournissant une solide motivation à répondre, à questionner, plutôt qu'un désir de "refléter".

Mais, si l'on comprend ce que vit le client, on peut admettre que de telles réponses servent effectivement comme un miroir. Ceci a été remarquablement exprimé par Sylvia Slack (1985, p 41-42) lorsqu'elle parle de ses réactions dans une interview thérapeutique qui a eut lieu devant un large auditoire, et qui a fait l'objet d'un enregistrement vidéo.

Regarder les bandes m'a aidé à visualiser plus clairement le processus du conseil. C'était comme si le Dr. Rogers avait été un miroir magique. Le processus comportait l'émission par moi de rayons sur ce miroir. Je regardais le miroir pour entrapercevoir quelque chose de la réalité que je suis. Si j'avais perçu que le miroir était affecté par les rayons qu'il recevait, le reflet eut paru déformé et je n'aurais pu m'y fier. Bien que j'étais conscient d'émettre des rayons, je n'en ai véritablement discerné leur nature que lorsqu'ils ont été reflétés et clarifiés par le miroir. Ma curiosité était excitée par ces rayons et ce qu'ils révélaient de moi. Cette expérience m'a donné la possibilité d'avoir une image de moi non ternis par les perceptions des regards extérieurs. Cette connaissance intérieure de moi m'a permis de faire des choix qui conviennent mieux à la personne qui vit en moi.

Ainsi qu'elle le suggère, et ensuite le développe, il est important que la compréhension du thérapeute soit si correcte dans son ressenti, afin que l'image donnée par le miroir soit claire et non déformée. Ceci implique de laisser de côté nos propres jugements, nos propres valeurs, afin de saisir avec une fine précision le sens exact de ce que vit le client.

Ces réflexions et leur mise en forme m'ont apporté quelques clarifications.

Du point de vue du thérapeute, je peux continuer à tester une compréhension de mon client en faisant de timides essais pour percevoir son univers intérieur. Je peux admettre que, pour un client, ces réponses sont, dans le meilleur cas, une image clairement reflétée par un miroir, des significations, des perceptions, de ce qui compose à cet instant là son univers, une image pénétrante et qui apporte de la clarté.

Références

SHLIEN, J. Personal correspondence, April 2, 1986

SLACK, S. Reflections on a workshop with Carl Rogers.

Journal of Humanistic Psychology, Spring 1985, 25, 35-42

Traduction : Marcel TOURENC