

Les caractéristiques de la relation d'aide

Carl Rogers / Traduction EL. Herbert

Extrait : du *Développement de la personne*, éd. Dunod

Dix questions à se poser pour mettre en place une relation d'aide

- 1) Puis-je arriver à être d'une façon qui puisse être perçue par autrui comme étant digne de confiance, comme sûre et conséquent au sens le plus profond ?
- 2) Mon expression de moi-même peut-elle être telle que je puisse communiquer sans ambiguïté l'image de la personne que je suis ?
- 3) Suis-je capable d'éprouver des attitudes positives envers l'autre : chaleur, attention, affection, intérêt, respect ?
- 4) Puis-je avoir une personnalité assez forte pour être indépendant de l'autre ?
- 5) Ma sécurité interne est-elle assez forte pour lui permettre, à lui, d'être indépendant ? Suis-je capable de lui permettre d'être qui il est _ sincère ou hypocrite, infantile ou adulte, désespéré ou présomptueux ? Puis-je lui accorder la liberté d'être ?
- 6) Puis-je me permettre d'entrer complètement dans l'univers des sentiments d'autrui et de ses conceptions personnelles et les voir sous le même angle que lui ? Puis-je pénétrer dans son univers intérieur assez complètement pour perdre tout désir de l'évaluer ou le juger ? Puis-je y entrer avec assez de sensibilité pour m'y mouvoir librement, sans piétiner des conceptions qui lui sont précieuses ? Puis-je comprendre cet univers avec assez de précision pour saisir, non seulement les conceptions de son expérience qui sont évidentes pour lui, mais aussi celles qui sont implicites et qu'il ne voit qu'obscurément ou confusément ? Y a-t-il une limite à cette compréhension ?
- 7) Suis-je capable d'accepter toutes les facettes que me présente cette personne ? Puis-je le prendre comme elle est ? Puis-je lui communiquer cette attitude ?
- 8) Suis-je capable d'agir avec assez de sensibilité dans cette relation pour que mon comportement ne soit pas perçu comme une menace ?
- 9) Puis-je le libérer de la crainte d'être jugé par les autres ?
- 10) Suis-je capable de voir cet autre individu comme une personne qui est en devenir ou vais-je être ligoté par son passé et le mien ?