

Carl Rogers

La Non-directivité et APC (Approche Centrée sur la Personne)

3 principes de base :

La congruence (ou l'authenticité).

L'aidant doit bien vivre sa relation avec l'aidé et y être parfaitement intégré. S'il est congruent, s'il exprime ses sentiments les plus profonds, alors son interlocuteur l'aidé aura tendance à se sentir en confort et en sécurité, alors s'installera dans la relation un climat de confiance. La notion de « congruence » du thérapeute (ou authenticité), autrement dit le fait d'être véritablement lui-même, d'être en accord avec lui-même, renvoie à la conscience que celui-ci peut avoir de la façon dont il vit la relation avec le client et de son attitude à son égard. Autrement dit, la congruence découle de l'effort permanent que fait l'aidant pour réduire le décalage qui pourrait exister entre l'image qu'il a de lui et celle qu'il affiche auprès d'autrui. Il doit donc rester persuadé que sa formation et son expérience ne peuvent être l'unique référence. Si, en revanche, le thérapeute éprouve des réticences à accepter la façon de voir et l'expérience de son interlocuteur, il développera des mécanismes de défense. Il creusera alors un fossé entre l'image généreuse, attentive, qu'il voudra donner de lui et la tendance qu'il aura à contester l'expérience de ce dernier. En d'autres mots, plus l'aidant est lui-même dans la relation - n'affichant pas de façade défensive et ne s'abritant pas derrière un rôle d'expert - plus grande est la probabilité que l'aidé accède à son potentiel et se développe d'une manière constructive. Le thérapeute exprime ses ressentis - qu'ils soient positifs ou négatifs - dans l'ici et maintenant de la relation thérapeutique. De la sorte, la congruence de l'aidant conduit l'aidé à rétablir sa propre congruence, en déjouant ses mécanismes de défense. (Rogers, 1968, p.15, 39)

La considération (ou acceptation) positive inconditionnelle.

Parce qu'elle repose sur la conviction du caractère unique et irremplaçable de l'expérience d'autrui, alors aucun élément des choix qu'autrui a effectués ne peut être jugé négatif. Il faut que l'aidé puisse percevoir que toutes les représentations de son monde intérieur sont pleinement accueillies et ne peuvent, en aucun cas, modifier l'attitude de considération positive du thérapeute à son égard. Cette considération positive inconditionnelle n'implique pas l'identification à l'autre, même si elle essaie d'embrasser son monde intérieur. Lorsque l'aidant fait l'expérience d'une attitude positive, exempte de jugement, acceptante envers ce que l'aidé est sur le moment, alors un changement est plus probable. Cela demande la volonté du l'aidant de laisser l'aidé être le sentiment qu'il est en train de vivre, quel qu'il soit (positif ou négatif) : confusion, ressentiment, douleur, peur, colère, courage, amour, orgueil, etc. Cette attention non possessive implique que l'aidant accepte l'aidé dans sa totalité, autrement dit sans rejeter certains des sentiments de celui-ci. Dans les termes de Carl Rogers, « dans la mesure où le thérapeute accepte avec confiance et compréhension toutes les facettes de l'expérience de son client comme éléments intégrants de sa personnalité, il

éprouvera à son égard un sentiment de respect inconditionnel » (Rogers, 1957).

La compréhension « empathique » à l'égard du système interne de référence de l'aidé. Tout en restant lui-même, l'aidant tente de sentir ce que vit intérieurement le client - soit les sentiments et significations personnelles que l'aidé est en train d'expérimenter - et s'efforce de communiquer cette compréhension acceptante à l'aidé - soit l'expression verbale des émotions ressenties par l'aidé. En d'autres termes, l'empathie recouvre deux aspects, celui de décentration et celui d'implication. La décentration d'abord dans la mesure où elle est abandon des positions a priori et mise en veilleuse de son système de valeurs. L'implication ensuite au sens où elle est participation au ressenti de la personne face aux résultats d'un inventaire d'intérêts, « comme si » on était cette personne. Ainsi, selon Rogers, il convient de « ressentir l'univers particulier du client comme si c'était le sien propre, mais sans jamais oublier la restriction qu'implique le 'comme si'. C'est cela l'empathie et elle semble indispensable à la thérapie » (Rogers, 1957). Cette empathie est donc essentiellement une écoute active, soutenue par une attention à ce que la personne éprouve (satisfaction, perplexité, doute, etc.), par un effort de compréhension de ce qu'elle ressent en excluant l'émotion propre à la sympathie et le jugement propre à l'inquisition. Cette empathie se concrétise chez l'aidant par un intérêt assez grand pour ne pas faire obstacle au développement personnel de l'aidé ; laissant ce dernier libre de se développer à sa manière à lui. Quand cette attitude est pleinement incarnée par l'aidant, celui-ci se trouve tellement immergé dans le monde intérieur de l'autre, qu'il peut aussi bien communiquer sa compréhension de ce qui est clairement connu par l'aidé que proposer des significations de ce que celui-ci éprouve de façon à peine consciente. Ce faisant, il guide le client vers une meilleure compréhension de lui-même. (Rogers, 1968, p.42, 49, 68).