

Le développement de la personne de Carl Rogers

Fiche de lecture
par Mireille Floch et Nathalie Bernard-Lamour

Année 2011

DESU Coaching
Université Paul Cézanne Aix en Provence

Le développement de la personne, de Carl Rogers, est un ensemble d'articles, parus de 1951 à 1961, réunis par l'auteur pour :

- Qu'ils dépassent le cercle des spécialistes et permettent à tout public de découvrir des enseignements qui les renforceront dans leur vie personnelle ;
- Qu'ils soient facilement accessibles, dans leur intégralité, aux personnes de toutes disciplines ;
- Qu'ils participent du besoin impérieux de rendre compte des connaissances déjà disponibles dans le domaine des relations humaines, lesquelles pourraient contribuer préventivement au développement des personnes ;

Carl Rogers a donc pour but de partager son expérience en ordonnant les articles ainsi compilés, des problèmes plus personnels à ceux d'une plus vaste importance.

« Qui je suis ? »

A cette question, Carl Rogers répond d'abord : je suis un psychologue, psychothérapeute, qui a écrit sur l'histoire unique de sa relation à chaque client, et sur les éléments communs à ces relations. Il le fait à partir de lui-même, mobilisant sa sensibilité, freiné par ses limites à comprendre l'autre. Il s'agit de lui et du client, ensemble, contemplant l'émergence des forces agissant dans le processus thérapeutique, pour mettre au monde une personnalité nouvelle.

Carl Rogers éclaire sa vie professionnelle à partir des éléments clés de son histoire de vie. 4^{ème} de six enfants d'une famille très aimante, à l'atmosphère religieuse stricte, coupée du monde extérieur, Carl Rogers était solitaire, lecteur assidu, passionné par l'observation scientifique de la nature et des papillons en particulier.

D'abord intéressé par la science agricole, il oblique vers le pastorat. Il découvre la diversité des doctrines religieuses et se libère de celle de ses parents, non sans tensions.

Marié en 1922, il souligne l'importance du soutien de sa compagne comme un des éléments les plus enrichissants de son existence. De même, il indique avoir énormément appris de son apprentissage de père, au sujet du développement de l'individu et de ses relations.

Carl Rogers passe deux ans à l'Union théological seminary où est encouragée sa liberté de recherche. Il construit une philosophie très personnelle de la vie qui le conduit à abandonner sa vocation religieuse. Il exerce 12 ans comme psychologue au centre d'études de l'enfance à New-York. Il apprend notamment qu'il peut être bon de remettre en cause des connaissances émanant de personnes d'autorité, constate les limites des méthodes d'intervention habituelles et découvre qu'il doit s'en remettre au client pour savoir de quoi il souffre et dans quelle direction aller.

Remis en question fréquemment par ses pairs, il poursuit avec obstination sa voie et finit par créer un centre indépendant de psychopédagogie.

Carl Rogers a attaché à la recherche une importance croissante afin de prendre de la distance, objectiver son expérience, convaincu qu'il était de la possibilité de découvrir des lois significatives pour comprendre les comportements humains. Il insiste toutefois sur le fait que les expériences évoluent sans cesse.

De son expérience, il tire des valeurs et convictions personnelles qu'il décline :

- 1) à long terme, il ne sert à rien, dans la relation à l'autre, d'agir comme si je n'étais pas ce que je suis. Si je m'impose un comportement différent de ce que je ressens, je resterais à un niveau superficiel ;
- 2) mon intervention est plus efficace quand je suis moi-même et que je m'accepte comme tel, imparfait, car, ce n'est qu'alors que je suis capable de changer et que les relations deviennent réelles;
- 3) comprendre une autre personne a pour moi une énorme valeur. Comprendre son monde produit du changement en moi, et en elle en retour ;
- 4) Je me sens riche quand mon attitude permet à l'autre d'exprimer en confiance, sans crainte du jugement, ses sentiments et son univers, quels qu'ils soient ;
- 5) Je ne saurai aider l'autre à devenir une personne si je ne sais pas l'accepter dans toute sa différence, avec ses croyances, ses sentiments et ses attitudes propres ;
- 6) En acceptant le réel en moi et en l'autre, j'éprouve de moins en moins le besoin de vouloir le changer : je fais confiance au processus complexe du changement qui s'instaure ;
- 7) Je peux faire confiance, à mon intuition, plus qu'à mon intellect, à ce que je sens ;
- 8) Je suis seul à pouvoir évaluer avec justesse mes actions, leur signification et leur utilité ;
- 9) Aucune idée n'a le même caractère d'autorité que mon expérience, laquelle me permet d'approcher, au plus près, la vérité qui se développe peu à peu en moi ;
- 10) J'éprouve le besoin de donner un ordre à mon expérience, ce qui m'a conduit à élaborer des théories et de poursuivre mes recherches ;
- 11) « les faits sont mes amis » : s'ils viennent remettre en cause mes opinions ou mes concepts, ils participent d'une meilleure compréhension, à terme, de la vie ;
- 12) Ce qui m'est personnel trouve une résonance chez beaucoup de personnes ;
- 13) Fondamentalement, tous les hommes ont une orientation positive, tendant à la progression de la personne vers la maturité et la socialisation, pour peu que j'accepte et comprenne cette personne ;
- 14) Aucun système n'est clos : la vie est un processus de changement en perpétuel devenir.

« Comment puis-je aider les autres ? »

Carl Rogers définit la relation thérapeutique comme une des formes des relations interpersonnelles, ayant pour vocation de favoriser chez l'autre la croissance, la maturité, une plus grande capacité à affronter la vie, en mobilisant ses ressources.

S'appuyant sur les résultats de différentes recherches, il en retient quelques points majeurs : la réussite d'une relation thérapeutique aboutie repose davantage sur l'attitude et les sentiments du thérapeute que sur son orientation théorique ou sur sa technique. Mais c'est surtout la perception qu'en a le client qui est fondamentale.

Par ailleurs, l'efficacité de la relation d'aide est d'autant plus grande que le thérapeute est congruent, de sorte que ses paroles s'accordent avec ses sentiments.

Carl Rogers part du principe qu'il ne s'agit pas de mettre aveuglément en application ces conclusions mais au contraire de les soumettre à sa propre expérience. De celle-ci il tire plusieurs pistes de réflexion et de questionnement :

- 1) Pour être digne de confiance, il n'y a pas lieu d'être conséquent de manière rigide mais d'avoir conscience de son attitude ou de ses sentiments dans la relation. Suis-je suffisamment moi-même, intégré et unifié, pour être alors perçu comme sécurisant par autrui ? ;
- 2) Communiquer sans ambiguïté sur qui je suis et ce que je ressens, en m'acceptant est le plus difficile et cela exige de moi de me développer sans cesse, mais m'enrichit ;

- 3) Apprendre à éprouver pour l'autre de l'intérêt et d'accepter d'être lié à lui par des sentiments positifs, sans redouter d'être pris au piège, est un vrai succès ;
- 4) C'est en ayant une force intérieure suffisante pour ne pas être détruit ou absorbé par l'autre, et en me respectant pleinement, que je peux être plus entièrement disponible pour le comprendre ;
- 5) Suis-je, en retour, capable d'accorder à l'autre sa totale liberté d'être tout ce qu'il est sans chercher à le conseiller, le contredire ou lui servir de modèle ? ;
- 6) En approchant le monde de l'autre sans désir de le juger ou de l'évaluer, ma compréhension s'élargit et je peux mieux l'aider ;
- 7) Pour accueillir inconditionnellement tous les aspects de l'autre, il me faut dépasser mes peurs. En cas contraire, je ne lui permets pas de changer et de se développer ;
- 8) De même, en agissant avec délicatesse, je libère le client de la menace que je pourrais représenter, l'amenant de ce fait à ressentir ses conflits internes comme moins menaçants ;
- 9) Pour que la personne perçoive que le centre du jugement et de la responsabilité est chez elle, je dois me garder de toute évaluation, même positive, sinon je lui fais penser que je détiens la connaissance du bien et du mal pour elle ;
- 10) Accepter l'autre, c'est l'accepter en devenir, de sorte de ne pas le figer dans les limites de son passé mais au contraire de le voir en capacité de développer ses potentialités.

Carl Rogers affirme que la capacité à créer des relations positives vis-à-vis d'une personne est à la mesure du développement acquis par soi-même.

Sur ce que nous savons de la psychothérapie, Carl Rogers estime que des avancées ont été faites sur l'identification des agents primaires provoquant un changement :

- 1) La congruence du thérapeute,
- 2) La considération positive inconditionnelle du client ;
- 3) La compréhension empathique, sans jugement ni évaluation ;

La dynamique du changement peut alors s'enclencher :

- Écouté, le client devient peu à peu capable de s'écouter lui-même, y compris dans ses sentiments jusqu'ici refoulés, et à s'accepter tel qu'il est ;
- En s'acceptant davantage, il évolue vers une plus grande congruence, s'ouvre, et se montre alors disponible au changement.

Dans ce processus, le client ressent ses sentiments, les exprime, les accepte et, de ce fait, accède à son expérience immédiate. Cette perception va modifier le cadre de son expérience qui ne va plus lui paraître enfermée dans des cadres rigides extérieurs mais changeante, détendue et évolutive.

Des lors, il se conçoit comme autonome, fondant ses valeurs et normes à l'aune de son expérience. L'écart entre le moi souhaité et le moi réel diminue et ce changement est durable.

Par quel processus devient-on une personne ?

Afin d'illustrer son propos, Carl Rogers va ici s'appuyer sur les échanges qu'il a eus avec une de ses patientes, Mme Oak.

Le client opère un changement de perspective au cours de sa thérapie : venu pour résoudre un problème, il prend conscience qu'il fait l'expérience de lui-même, qu'il *est* cette expérience, avec la variété et les contradictions superficielles qu'elle comporte.

Par ailleurs, par l'acceptation pleine et entière qu'il rencontre auprès du thérapeute, il fait l'apprentissage des sentiments positifs d'une autre personne. En acceptant sans réserve l'intérêt qui lui est porté, le client s'autorise à éprouver pour lui-même de l'intérêt, puis d'en éprouver à son tour pour les autres.

Plus avant encore, le client finit par s'aimer et à avoir une satisfaction paisible à être lui-même.

Enfin, Carl Rogers dit sa conviction profonde que l'homme est fondamentalement positif, dirigé vers l'avant, contrairement aux croyances populaires et de certains thérapeutes. Au centre de son moi, passés les peurs et les défenses qui peuvent se traduire par des comportements hostiles et antisociaux, l'homme ne veut ni récompenser ni punir les autres. Il est sans haine et il est social dans ses désirs.

En conséquence, la psychothérapie est un processus par lequel l'homme devient son organisme, en tant que totalité psycho-physique interagissant comme un tout avec son environnement. Ce qui le rend possible est la succession de prises de conscience totales et non déformées de ses expériences. Il n'y a pas de bête dans l'homme : il n'y a que l'homme, délivré.

Le même processus, est ensuite décrit par Carl Rogers, non du point de vue du cadre de référence du client, mais d'un point de vue observable de l'extérieur.

Il précise qu'il a choisi de le faire comme un naturaliste face à des événements, se servant de lui-même comme instrument, et de l'enregistrement de plusieurs heures de thérapie comme matériau. Il tente d'écouter ces enregistrements d'une oreille neuve, puis de formuler les observations qui en découlent de sorte d'en tirer des hypothèses vérifiables.

Il pose comme principe de base que le client s'éprouve, tout au long de sa thérapie, comme étant pleinement accepté. Dès lors, se développe un continuum d'un point fixe vers le changement, d'une structure rigide vers la fluidité.

Le processus qu'il a observé peut se décrire en 7 phases, étant entendu que tous les points intermédiaires demeurent tout au long du processus.

- 1er stade : la communication porte sur des sujets extérieurs à la personne, laquelle ne reconnaît pas ses sentiments et opinions personnels. Le client n'exprime pas de désir de changement. Ses schèmes de référence sont ceux de son passé ;
- 2^{ème} stade : il communique sur les autres de façon moins superficielle. Pour autant, les problèmes restent perçus comme extérieurs à soi, sans responsabilité sur ce qui lui arrive. L'expression des sentiments demeure globale et les contradictions sont peu reconnues ;
- 3^{ème} stade : le discours du client sur le « moi » devient plus aisé, mais il en parle encore comme un objet dont l'image lui serait renvoyée par les autres. Il décrit longuement sentiments et intentions mais sans qu'ils soient actuels, ni acceptés. Les contradictions de l'expérience immédiate sont reconnues et les choix personnels considérés comme inefficaces.
- 4^{ème} stade : Les sentiments sont plus intenses, toujours décrits comme des objets mais dans le présent. Une certaine acceptation apparaît. Des schèmes personnels sont identifiés et leur validité commence à être mise en doute ;
- 5^{ème} stade : les sentiments sont exprimés librement, se réfèrent peu à peu à une expérience intime, et commencent à être éprouvés. Les découvertes originales sur les schèmes personnels, les contradictions et incohérences, augmentent. Le dialogue intérieur se fait plus libre et le sujet accepte de plus en plus sa responsabilité ;

- 6^{ème} stade : les sentiments inhibés s'éprouvent immédiatement. Les sentiments présents sont ressentis dans toute leur richesse et spontanément. Une détente physiologique l'accompagne : larmes, soupirs, relaxation musculaire...La communication entre toutes les parts du moi n'est plus utile, la personne les ayant intégrées et étant devenue une. Elle ne traite pas un problème : elle vit une phase de son problème en le connaissant et en l'acceptant ;
- 7^{ème} stade : l'acceptation de soi dans ses sentiments changeants croît sans cesse, avec une confiance dans sa propre évolution. La situation est vécue dans sa nouveauté, en tant que processus, non en tant que passé. Le choix de nouvelles manières d'être est expérimenté et nourrit la refonte en continu des schèmes personnels. Le changement, dans le mouvement, devient une caractéristique de la personne.

Une philosophie de la personne

A ce stade, Carl Rogers s'intéresse au sens de la vie, tel qu'il ressort de son expérience de thérapeute.

Il rappelle les valeurs déduites par Morris d'une étude qu'il a réalisée :

- 1^{ère} valeur : vie responsable, morale, impliquant le contrôle de soi ;
- 2^{ème} valeur : le bonheur dans l'action énergique destinée à vaincre des obstacles ;
- 3^{ème} valeur : vie intérieure et conscience de soi riche et élevée ;
- 4^{ème} valeur : réceptivité aux êtres et aux choses ;
- 5^{ème} valeur : recherche du plaisir.

Carl Rogers développe un autre point de vue : le sens de la vie serait d'être vraiment soi-même.

Il précise cette notion ainsi : la personne commence par s'éloigner de ce qu'elle n'est pas, s'écarte de l'image contraignante de ce qu'elle pense devoir être et de ce que l'on attend d'elle, y compris culturellement et socialement.

Une fois libre, la personne dépasse le devoir de plaire à autrui et devient autonome, en ce qu'elle choisit ses buts en ayant conscience de sa responsabilité, prête à assumer les conséquences de ses choix.

La personne se dirige vers un processus de potentialités naissantes, plutôt que vers l'être ou le devenir déterminés à l'avance. Elle accède ainsi à l'acceptation entière d'elle-même dans sa complexité et sa richesse, dans la fraîcheur de son expérience et se fait confiance. Elle est plus puissante et créatrice. Elle est alors en mesure d'accepter aussi l'expérience d'autrui.

Etre soi-même n'aboutit pas à un état statique, bien au contraire, puisqu'il tend à la fluidité constante dans le changement. Il n'implique pas la méchanceté car, en acceptant sa part d'ombre, la personne lui donne la place appropriée et, combinée à sa conscience de ses sentiments positifs, forme un ensemble équilibré. Le même processus peut être appliqué aux groupes et aux sociétés.

Une vie pleine n'est pas une vie dont l'aboutissement serait un état fixe de réduction des pulsions, des tensions. C'est le processus de mouvement dans une direction que choisit l'être humain libre, en restant ouvert. Les traits généraux de cette direction choisie semblent avoir une certaine universalité.

Les caractéristiques du processus vers une vie pleine sont :

- L'éloignement des attitudes défensives et une ouverture accrue à l'expérience,
- Chaque moment présent est vécu totalement et comme neuf. Dans cette fluidité, la personnalité émerge de l'expérience au lieu que l'expérience soit traduite ou déformée pour obéir à une structure préconçue du moi,
- La personne se fait confiance tant pour intégrer toutes les données tirées des impressions, de la mémoire, des états internes, que pour faire le choix le plus économique répondant à ses besoins et apporter, rapidement, toutes les corrections éventuellement nécessaires,

Entre liberté et déterminisme, on peut dire que la personne qui vit pleinement utilise la liberté la plus absolue quand elle choisit ce qui est, par ailleurs, absolument déterminé par ce qui l'a précédé.

La vie pleine donne libre cours à une créativité très grande qui permet une adaptation souple aux variations des conditions de vie. En ce sens, une personne vivant une vie pleine fera partie de celles qui seront à l'avant-garde de l'évolution de l'humanité.

Cette personne autorégulera des activités très complexes de façon à vivre de plus en plus en harmonie avec elle-même et les autres, sera plus équilibrée, plus réaliste, plus en capacité de développer un être profondément social. Elle élargit le champ des possibles et s'ouvre à davantage de variété et de richesse.

Ce qui caractérisera son état n'est pas l'obtention d'un bonheur fixe mais bien une curiosité inlassable au monde, chaque expérience étant appréhendée comme stimulante et passionnante. La personne se jette dans le courant de sa vie avec le courage d'exister.

Observations des faits. Le rôle de la recherche en psychothérapie

Personne ou science ? Une question de philosophie

L'opposition entre le positivisme logique et la pensée existentielle orientée subjectivement entraîne une gêne croissante de l'auteur face à la distance séparant :

- objectivité rigoureuse en tant que savant (chercheur)
- subjectivité presque mystique (thérapeute)

L'essence de la thérapie en tant qu'expérience vécue

C'est la confiance du thérapeute qui aide le client à devenir lui-même, en dépit de toutes les conséquences terribles qui l'accableront. Devenir soi-même semble indiquer une diminution de la peur des réactions non réfléchies de son organisme, une croissance graduelle de la confiance accompagnée même d'affection.

La conscience, au lieu d'être la gardienne d'un tas d'impulsions dangereuses et imprévisibles, de sentiments et de pensées, dont peu ont l'autorisation de voir la lumière, s'installe confortablement au milieu d'impulsions, de sentiments et de pensées qui, à l'épreuve, se montrent en état de se gouverner eux même de façon très satisfaisante quand on ne les garde pas par peur ou autoritairement.

Le client se rend compte qu'il peut choisir de continuer ou de se cacher derrière une façade ou prendre les risques découlant de devenir soi-même : il est un agent libre, possédant le pouvoir de détruire lui-même ou de détruire un autre, et aussi le pouvoir de se rehausser ou de rehausser un autre.

L'essence de la thérapie en tant que science

En étudiant les phénomènes complexes de la thérapie par la logique et les méthodes de science, on prétend aller vers une compréhension de ces phénomènes. Pour la science, cela implique une connaissance objective des événements et des rapports fonctionnels entre les événements. La science peut accroître la possibilité de prédiction et de contrôle en ce qui concerne les événements.

Une nouvelle conception de la science

La principale erreur de l'auteur était de regarder la science comme quelque chose d'extérieur, avec un S majuscule, un « corps de connaissance » existant quelque part dans l'espace et le temps. L'auteur pensait à la science comme une collecte systématique et organisée de faits plus ou moins vérifiés, et voyait la méthodologie de la science comme un moyen approuvé par la société d'accumuler ces connaissances et de continuer leur vérification.

En voyant la science de façon extérieure et impersonnelle, il n'était pas déraisonnable de donner à la science un caractère hautain et de lui attribuer une certaine dépersonnalisation, une tendance à la manipulation, une dénégation de la liberté de choix fondamentale dont l'auteur a fait l'expérience en thérapie.

L'auteur montre que la science peut être vue différemment :

- la science dans les personnes : la science n'existe que dans les gens
- la phase créatrice : la science trouve son impulsion initiale dans un individu déterminé qui poursuit des buts, des valeurs, qui présentent pour lui une signification personnelle et subjective.

Une nouvelle intégration

La science comme la thérapie, comme tous les autres aspects du vivant, prend sa racine et se fonde dans l'expérience intérieure totale, organismique qui n'est que partiellement et imparfaitement communicable.

- C'est parce que l'auteur trouve une valeur et une satisfaction dans les rapports humains, qu'il entre dans les rapports connus sous le nom de thérapie, où les sentiments et la connaissance objective se fondent en une expérience unique et unifiante, vécue plutôt qu'examinée, dans laquelle la conscience n'est pas réfléchie et où il participe plutôt qu'il n'observe.
- Mais parce que il est curieux de l'ordonnance exquise qui semble exister dans l'univers et dans les rapports, il peut s'abstraire de l'expérience et la regarder comme observateur, faisant de lui-même ou des autres des objets d'observation.

Une compréhension plus profonde de la thérapie (ou de tout autre problème) peut venir de ce qu'on la vit, ou de ce que l'on observe en accord avec les règles de la science, ou de ce qu'on fait communiquer à l'intérieur de la personne les deux types d'expériences.

Le changement de la personnalité en psychothérapie

L'auteur présente les passionnants progrès obtenus dans la mesure de cet aspect changeant, nébuleux, hautement significatif et déterminant de la personnalité qu'est le Moi. Il a entrepris de mesurer par des procédés scientifiques objectifs les conséquences d'une forme de psychothérapie individuelle. Il a formulé une méthode de psychothérapie basée sur l'expérience, méthode qualifiée de non directive ou de centrée sur le client.

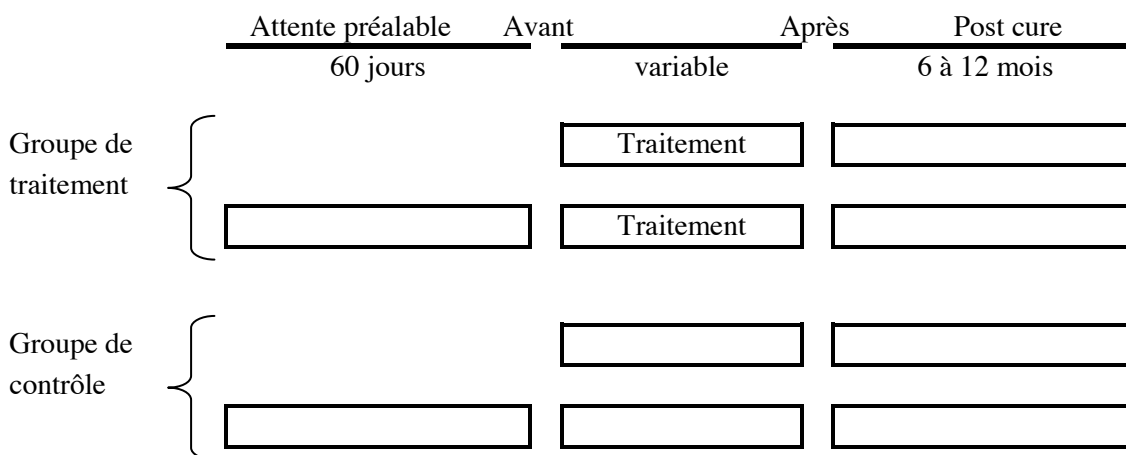
L'auteur décrit alors trois aspects de la recherche :

1. Les critères

L'auteur expose les critères qui ont servi à répondre à la question : « Quels sont les changements concomitants du traitement ? » et non pas aux questions classiques du type « Qu'est-ce qui constitue le succès du traitement ? » qui est une question non scientifique liée à un jugement de valeur.

Ainsi, dans sa recherche, l'auteur a utilisé, au lieu du critère global habituel de « succès », un grand nombre d'éléments variables fournissant des critères particuliers, tirés chacun de sa théorie du traitement et définis en termes opératoires.

2. Le plan de recherche



Le plan de recherches a compris deux procédés de contrôle :

1) un groupe de contrôle équivalent qui rend compte de l'influence du temps, des séances de tests répétées, des éléments variables fortuits

2) un groupe de contrôle interne dans lequel chaque client en traitement est comparé avec lui-même pendant une période de non traitement, afin de rendre compte de l'influence des éléments variables de la personnalité et des motivations.

Grâce à ce double contrôle, il a été possible de conclure que les changements survenus au cours du traitement, et qui ne sont pas expliqués par les éléments variables contrôlés, sont dus au traitement lui-même.

3. Mesure des changements dans le Moi

La présentation d'un échantillon du progrès qui a été fait en poursuivant une recherche objective rigoureuse des éléments subtils du monde subjectif du client, a pu rapporter les démonstrations relatives :

- à l'évolution de la conception de soi chez le client
- au degré croissant de convergence du moi perçu et du moi idéal
- au caractère progressivement plus rassurant et mieux approprié du moi perçu
- à la congruence croissante de la perception que le client a de son moi et de la perception que le diagnosticien a de son client.

De tels résultats tendent à confirmer la formulation théorique concernant la place de la notion du moi dans le processus dynamique de la psychothérapie.

Qu'est-ce que Vivre implique ?

« Enseigner et apprendre » réflexions personnelles

L'auteur, dans ce chapitre, nous fait part de ce qu'il tire de son expérience d'enseignant et de la pratique de la thérapie individuelle et collective mais aussi de quelques questions troublantes :

- a. son expérience l'a conduit à penser qu'il ne peut enseigner à quelqu'un d'autre à enseigner. C'est une tentative qui, pour finir, est futile.
- b. Il lui semble que tout ce qui peut être enseigné à une autre personne est relativement sans utilité et n'a que peu ou point d'influence sur son comportement.
- c. Il s'aperçoit de plus en plus clairement qu'il ne s'intéresse qu'aux connaissances qui peuvent avoir une influence significative sur le comportement d'un individu.
- d. Il en arrive à croire que les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie.
- e. Ces connaissances découvertes par l'individu, ces vérités personnellement appropriées et assimilées au cours d'une expérience, ne peuvent pas être directement communiquées à d'autres.
- f. La conséquence de ce qui précède, c'est que le métier de l'enseignement n'a plus aucun intérêt pour l'auteur.
- g. Lorsque l'auteur essaie d'enseigner, il est consterné par les résultats, parce que parfois l'enseignement semble atteindre son but. Quand c'est le cas, il s'aperçoit que le résultat est préjudiciable : en effet, l'individu perd confiance en sa propre expérience de sorte que toute possibilité de connaissance authentique est écartée. L'auteur en conclut que les résultats de l'enseignement sont ou insignifiants ou nuisibles.
- h. Quand il fait un retour en arrière pour examiner les résultats de son enseignement, sa conclusion est identique : ou bien il a fait du mal, ou bien il n'a rien apporté.
- i. En conséquence, il s'aperçoit qu'il ne s'intéresse qu'à apprendre et de préférence des choses importantes qui ont une influence sur son comportement.
- j. Il trouve satisfaisant d'apprendre, que ce soit en groupe, en relations individuelles comme en thérapie, ou tout seul.
- k. Il a découvert que la meilleure façon d'apprendre – bien que la plus difficile- est pour lui d'abandonner son attitude défensive – au moins provisoirement – pour essayer de comprendre comment une autre personne conçoit et éprouve sa propre expérience.
- l. Une autre façon d'apprendre est, pour l'auteur, d'exprimer ses incertitudes, d'essayer de clarifier ses problèmes, afin de mieux comprendre la signification réelle de son expérience.

- m. Cette suite d'expériences ont conduit l'auteur à laisser son expérience le guider dans une direction qui lui paraît positive, vers des buts qu'il n'aperçoit qu'obscurément, tandis qu'il essaie de comprendre ce qu'elle signifie.

L'apprentissage authentique en thérapie et en pédagogie

Par apprentissage authentique, l'auteur entend un apprentissage qui est plus que la simple accumulation de connaissances. C'est un apprentissage qui provoque un changement dans la conduite de l'individu, dans la série des actions qu'il choisit pour le futur, dans ses attitudes et dans sa personnalité, par une connaissance pénétrante ne se limitant pas à une simple accumulation de savoirs mais qui s'infiltré dans chaque part de son existence.

L'auteur décrit ensuite les 5 conditions de l'apprentissage en psychothérapie :

1. chez le client, face à un problème, un désir inquiet et ambivalent de se connaître ou de se transformer, provenant d'une difficulté ressentie dans l'affrontement de l'existence.
2. Chez le thérapeute, un degré notable de congruence dans sa relation avec autrui. Il est lui-même, librement, profondément et de façon consentante, éprouvant effectivement ses sentiments et ses réactions et en possédant une conscience aigüe dans le temps où ils apparaissent et se modifient.
3. Le thérapeute porte une attention chaleureuse au client. Le climat sécurisant de l'attention positive inconditionnelle apporté par le thérapeute implique une acceptation du client comme une personne indépendante ayant le droit d'avoir ses propres sentiments et expériences et de leur trouver leurs propres significations.
4. Le thérapeute éprouve une compréhension exacte « empathique » du monde de son client, comme s'il le percevait de l'intérieur.
5. Le client éprouve et perçoit quelque chose de la « congruence », de l'« acceptation », ou de l'« empathie » manifestées par le thérapeute.

L'auteur indique ensuite les applications possibles de ces conditions à l'enseignement :

- permettre à celui qui étudie d'être, à chaque niveau, en contact réel avec les problèmes qui concernent son existence de telle sorte qu'il distingue ceux qu'il désire résoudre.
- L'apprentissage authentique est facilité lorsque l'enseignant est « congruent » : il accepte ses sentiments comme étant vraiment les siens : ainsi, il n'a pas besoin de les imposer aux étudiants.
- L'apprentissage authentique se produit quand l'enseignant accepte l'étudiant tel qu'il est et comprend les sentiments que celui-ci éprouve. L'enseignant qui peut accueillir avec chaleur, qui peut accorder une considération positive inconditionnelle, qui peut avoir de l'empathie pour les sentiments de crainte, d'attente et de découragement inclus dans la rencontre d'une nouvelle matière d'étude, aura fait beaucoup pour établir les conditions d'une véritable connaissance.
- Le professeur mettrait à la disposition de sa classe son expérience et ses connaissances spécifiques dans une matière donnée et ferait connaître à ses étudiants qu'ils peuvent faire appel à ses connaissances, sans toutefois, qu'ils se sentent obligés de l'utiliser ainsi.

Les implications pour la vie familiale d'une thérapie contrée sur le client

Il semble que l'individu ayant suivi une thérapie :

- découvre qu'il est plus satisfaisant à la longue de vivre des rapports familiaux donnés sur la base de sentiments réels interpersonnels qui existent, plutôt que de vivre les rapports sur une base de feinte.

- trouve satisfaisant, à long terme, d'exprimer à la personne toutes les attitudes émotionnelles fortes ou persistantes, dans la situation même où elles naissent, et de les exprimer en allant au plus profond de leur réalité.
- s'aperçoit qu'en exprimant plus librement, en faisant correspondre plus étroitement, le caractère extérieur des rapports avec les attitudes fluctuantes qui leur sont sous-jacentes, il peut renoncer à certaines attitudes défensives et écouter vraiment l'autre personne.
- commence souvent à comprendre pour la première fois ce que ressent l'autre personne et pourquoi elle sent de cette façon là.
- accepte de plus en plus que l'autre personne soit elle-même.

Le cercle familial peut alors devenir un lieu de rencontre d'un certain nombre de personnes indépendantes et uniques avec des buts et des valeurs individuels, mais liées ensemble par de véritables sentiments – positifs ou négatifs - qui existent entre eux, et par le lieu satisfaisant d'une compréhension mutuelle d'une partie au moins des mondes privés de chacun.

Traitement des troubles dans la communication entre personnes et entre groupes

La tâche de la psychothérapie est d'aider la personne à obtenir, grâce à une relation spéciale avec un thérapeute, une bonne communication à l'intérieur d'elle-même. Une fois qu'elle y est parvenue, elle peut communiquer plus librement et plus effectivement avec autrui.

La plus grande barrière qui s'oppose à une communication mutuelle interpersonnelle est notre tendance toute naturelle à juger, à évaluer, à approuver ou désapprouver les dires de l'autre personne ou de l'autre groupe.

Lorsque nous écoutons avec compréhensions (= percevoir l'idée et l'attitude exprimées du point de vue de l'autre personne, sentir comment elles agissent sur sa sensibilité, assimiler son cadre de référence à l'égard de la chose dont il parle), alors nous évitons cet obstacle.

Le second obstacle est justement lorsque les émotions sont les plus fortes et qu'il est plus difficile d'assimiler le cadre de référence de l'autre personne ou de l'autre groupe.

Essai de formulation d'une loi générale des relations interpersonnelles

Comment peut-on déterminer qu'une relation va dans le sens de la croissance, de l'amélioration, de l'ouverture et du développement dans deux parties ou bien si elle a pour résultat d'inhiber la croissance psychologique, de créer des processus de défense et des blocages chez les deux parties ?

Le point fondamental évoqué par l'auteur pour répondre à cette question est la présence ou non de la congruence chez les deux individus en relation (la congruence définie comme l'accord de l'expérience, de la conscience et de la communication).

Vers une théorie de la créativité

Le processus créateur se définit pour l'auteur comme étant l'émergence, dans l'action, d'un produit relationnel nouveau, qui se détache de la nature unique de l'individu d'une part, et des événements, des personnes ou des circonstances de sa vie d'autre part.

L'auteur expose ensuite les conditions – internes et externes - de la créativité constructive.

Conditions internes :

- Une ouverture à l'expérience : perception réaliste, souplesse, grande ouverture dans les concepts, les croyances, les perceptions et les hypothèses.
- Un centre interne de l'évaluation : le créateur estime sa création valable, non d'après les appréciations et les critiques d'autrui, mais d'après son jugement personnel.
- L'habileté à jouer avec les éléments et les concepts

Conditions externes :

- sécurité psychologique qui dépend de trois conditions :
 - accepter la valeur inconditionnelle de l'individu
 - établir un climat dont toute évaluation externe soit absente
 - une compréhension empathique
- liberté psychologique : complète liberté d'expression symbolique donnée

Les sciences du comportement et de la personne

Place de la personne dans le monde nouveau des sciences du comportement

Carl Rogers souligne ici la profondeur et l'étendue des progrès en psychologie et dans les sciences du comportement :

- Nous savons provoquer les conditions qui amèneront beaucoup d'individus à déclarer vraies des affirmations contraires au témoignage de leurs sens.
- Nous savons modifier dans une direction déterminée les opinions d'un individu sans que celui-ci se doute jamais des stimuli qui ont provoqué ce changement.
- Nous pouvons prévoir d'après la façon dont les individus perçoivent le mouvement d'une tache lumineuse dans une pièce sombre, s'ils ont ou non tendance à former des jugements préconçus.
- Nous connaissons les attitudes qui, si elles sont provoquées par un psychothérapeute ou un conseiller, seront selon toute prévision suivies par certains changements constructifs dans la personnalité et le comportement du client.

Si le thérapeute parvient à établir une relation dans laquelle il soit :

- *sincère, logique avec lui-même,*
- *acceptant et estimant son client comme une personne de valeur,*
- *plein de compréhension et d'empathie à l'égard de l'univers intérieur, des sentiments et des attitudes de celui-ci.*

alors, certains changements se produisent chez le client qui devient :

- *plus réaliste dans ses perceptions de lui-même,*
- *plus confiant et porté à se diriger lui-même,*
- *plus positif dans son appréciation de lui-même,*
- *moins enclin à refouler certains éléments de son expérience,*
- *plus mûr, plus sociable et capable d'adaptation dans son comportement,*
- *moins perturbé par les chocs et plus prompt à s'en remettre,*

- *plus proche d'une personne saine, intégrée, fonctionnant normalement dans la structure de sa personnalité.*

- Nous possédons le moyen de faire éprouver aux animaux des sensations très satisfaisantes simplement par une stimulation électrique.
- Nous savons comment provoquer les conditions psychologiques capables de produire de fortes hallucinations et d'autres réactions anormales chez les individus normaux à l'état de veille.

A côté d'aspects fortement positifs de ce tableau, Carl Rogers attire l'attention sur les aspects effrayant de ces progrès notamment liés au pouvoir croissant de contrôle qu'elle permet comme par ex :

- planification des personnalités,
- contrôle des caractères,
- contrôle des motivations pour créer les intérêts qui rendront l'homme plus efficace.

Conclusion

En partageant, dans cet ouvrage, ses réflexions sur ses principaux centres d'intérêts en rapport avec la vie personnelle dans la perplexité de notre monde moderne, Carl Rogers invite les lecteurs à prendre conscience que chacun possède déjà en lui les connaissances qui, mises en application, aideraient à diminuer les tensions soulevées par les problèmes industriels, raciaux et internationaux existants dans notre société.

La conception de l'auteur va dans le sens d'une « société ouverte » où les individus prennent la responsabilité de leurs décisions personnelles. Et c'est en portant l'accent sur l'homme comme processus en devenir et en choisissant de valoriser certains éléments qualitatifs de ce processus (et non les états ultimes de l'être), que Carl Rogers nous indique comment trouver la voie qui mène à la société ouverte.