

LE COUT DE LA TRANSPARENCE

Conférence donnée à l'Assemblée Générale annuelle de l'Association Britannique pour l'Approche Centrée sur la personne, Université East Anglia de Norwich, le 15 juin 1996, par Brian Thorne.

En guise d'introduction à ce que je vais dire cet après-midi, je désire rappeler les derniers paragraphes de la conférence que j'ai donnée en 1990 lors de la célébration du cinquantième anniversaire de la fondation de la thérapie centrée sur le client. Mon titre d'alors était: "Carl Rogers: l'Héritage et le Défi". Comme on pouvait sans doute s'y attendre, ces derniers paragraphes parlent surtout du défi tel que je le voyais il y a six ans.

"Je suis personnellement convaincu qu'au cours de la dernière décennie de sa vie, Carl a fait face au mystère de son être profond d'une manière qui aurait été impensable auparavant. Nous en avons des aperçus dans quelques uns de ses écrits durant ces années-là. Il parle de son ouverture croissante aux côtés physique et sensuel de sa nature, et de son plaisir à toucher, étreindre et embrasser. Il décrit avec une grande honnêteté les difficultés découlant de la longue maladie de sa femme et les événements puissamment parapsychiques au moment de sa mort qui ont conduit Carl à s'ouvrir à la possibilité d'une continuation de l'esprit humain individuel. En 1980, il fait part d'une conscience croissante de son aptitude à l'amour et de sa sexualité, et se réjouit du fait qu'il a construit des relations où ces besoins peuvent trouver leur expression. Peu avant sa mort, il écrit avec un respect mêlé de crainte au sujet de son engagement dans trois des régions de tension les plus "chaudes" du monde - l'Irlande du Nord, l'Amérique Centrale et l'Afrique du Sud - et de son émerveillement quand il réalise qu'à travers ses écrits, il est en contact personnel avec plusieurs centaines de milliers de personnes. C'est comme si sa vie devenait de plus en plus aventureuse. Il termine l'article écrit pour célébrer son 85e anniversaire par ces mots: "J' espère qu'il est clair que ma vie à 85 ans est meilleure que tout ce qu'avaient pu être mes projets, mes rêves ou mes attentes. Et je ne puis terminer sans au moins mentionner les relations d'amour qui me nourrissent, enrichissent mon être et tonifient ma vie. Je ne sais pas quand je mourrai, mais je sais que j'aurai eu 85 années bien remplies et passionnantes."

Voici donc l'homme qui a découvert qu'il y avait des moments où sa simple présence dans une relation semblait fortement curative et où lui et son client passaient dans le domaine du transcendant. Il n'est guère surprenant que cela ait pu se produire, car il est évident que Carl avait atteint le point où il s'aimait et se faisait confiance avec tant de conviction qu'il n'était en aucune manière effrayé par son être profond et pouvait donc "connaître parfaitement le flux continu du ressenti intérieur, flux complexe et ininterrompu."

Une fois de plus, Carl Rogers me dit - et je soupçonne qu'il en est de même pour d'innombrables autres - ce que je sais déjà. Il me dit que je suis digne de confiance et désirable, malgré mes nombreuses imperfections, et que plus je peux me risquer à être pleinement vivant, plus je serai un compagnon transformant pour mes clients et pour tous ceux dont j' approche la vie. Bref, il m'assure qu'être un humain, c'est être doté de l'esprit de vie et jouir d'une unicité qui paradoxalement me relie à mes semblables humains, à mes ancêtres et à la totalité de l'ordre créé. En tant que thérapeute centré sur la personne, j' ai le privilège et la responsabilité d'accepter et de chérir mon être propre au service de ceux qui recherchent ma compagnie et je sais que si je peux vraiment faire cela, nous allons découvrir tous les deux que notre spiritualité et notre humanité ne font qu'une.

Le défi des années 90, tel que je le ressens, est d'être un thérapeute centré sur la personne dans un monde qui exige de façon urgente que nous reconnaissons que nous sommes membres l'un de l'autre et que nous dépendons pour notre survie de la seule planète que nous avons. Etre congruent dans un tel contexte réclame que nous perdions notre peur de nos propres natures et prenions le risque d'être pleinement vivant. Si nous réussissons dans cette tâche, nous ne devrions pas être surpris de devenir alors des agents de transformation et de nous retrouver dans une réalité transcendante. Acceptation, empathie et congruence - toutes les trois, comme toujours, mais la plus importante et la plus difficile et la plus excitante et qui met le plus au défi, c'est la congruence."(Thorne,1993)

Quelques uns parmi vous ici présents se rappellent peut-être la publication en 1971 d'une seconde édition du livre de Sydney Jourard *Le Soi Transparent*. Bien que Jourard, qui est mort peu après la réédition de son livre, ne se soit pas qualifié de thérapeute centré sur le client, ce qu'il a écrit avait, et continue d'avoir, de profondes implications pour ceux d'entre nous qui oeuvrent dans la tradition centrée sur la personne/centrée sur le client. Au tout début de son texte, Jourard fait la remarque provocante que lorsqu'il se trouvait face à quelqu'un qui se conduisait à son égard comme un "counselor" centré sur le client ou comme un psychanalyste, ça lui donnait presque envie de vomir tellement cela manquait d'authenticité. Au bas de cette même page, cependant, on trouve une note hautement significative: "Carl Rogers, lui-même, n'est pas "Rogérien"."(Jourard,1971). Plus loin dans ce livre, dans un chapitre intitulé "Résistance à l'authenticité chez le psychothérapeute", Jourard fait un parallèle entre son concept de transparence et la condition de congruence selon Rogers. Il cite en l'approuvant *Le Développement de la Personne*:

"La congruence est le contraire de présenter au patient ou client une façade, un front défensif. Si le thérapeute est en train de faire l'expérience de quelque chose dans la relation, mais s'efforce d'être autre chose, alors la condition (de congruence) n'est pas présente... Etre transparent au client, n'avoir rien de sa propre expérience dans la relation qui soit dissimulé voilà qui est, j'en suis sûr, fondamental pour qu'une psychothérapie soit efficace. Le thérapeute, en étant lui-même de façon ouverte et libre, est prêt pour, et peut en offrir la possibilité, une rencontre existentielle entre deux personnes réelles..

Ce sont ces moments-là, j'en ai la conviction, qui sont thérapeutiques." (Rogers, 1961).

Relire récemment le livre de Jourard m'a rempli d'une profonde tristesse. Cela a confirmé pour moi cette vérité en forme de gageure: Carl lui-même n'était pas Rogérien. Il avait en horreur la notion de techniques thérapeutiques et était consterné chaque fois qu'il sentait que sa conception fonctionnelle de la vie était réduite à la caricature d'un perroquet hocheur de tête qui par intermittence répétait astucieusement et trouvait le moyen de refléter le ressenti. Pour lui, l'adjectif "Rogérien" - qu'il détestait au plus point - suggérait un modèle à imiter, un schéma directeur de la manière dont la thérapie devait être pratiquée, alors que "la rencontre existentielle entre deux personnes vraies" ne pouvait se produire que si la ou le thérapeute était "de façon ouverte et libre" elle-même ou lui-même. Rogers a consacré sa vie à la recherche d'authenticité, de vérité du réel et de rencontre véritable, tout ça pour s'apercevoir que nombre de ses disciples étaient avides de se saisir des facettes superficielles de réponses comportementalistes derrière lesquelles ils pouvaient s'abriter de l'implication avec leurs clients tout aussi efficacement que le plus prémuni, le plus sphinx et le plus obsédé du transfert des psychanalystes. C'est l'un de mes fantasmes que quelque part dans le grand au-delà, Sigmund et Carl jouissent réciproquement de leur compagnie et savourent avec bonheur l'absence de ceux qui se sont approprié leurs noms comme le moyen de gagner une vie

lucrative tout en se protégeant de l'activité coûteuse que serait le fait de se lancer dans une relation authentique.

Mais pourquoi la tristesse ? Pourquoi le livre de Jourard m'a-t-il jeté dans une telle mélancolie ? Assurément il incitait à la nostalgie. Il m'a ramené vingt-cinq ans ou plus en arrière, à une époque où thérapeutes et "counsellors" en Gde Bretagne étaient pour la plupart des pionniers dans un onde d'espoir et d'exaltation. C'était une époque pleine de risques, mais prendre des risques n'était pas regardé de travers: au contraire, il était admis qu'il y avait peu de chances de progrès si n'existait pas, tant chez les "counsellors" que chez les clients, la volonté de "devenir vrai", ce qui signifiait aller en profondeur, faire face au mystère de ce qui se trouve derrière les façades conventionnelles et la conduite stéréotypée de fonctionnaires du jeu de rôle. Bref, il y avait une aspiration passionnée à l'authenticité et on reconnaissait qu'être thérapeute était une vocation quelque peu excentrique susceptible de provoquer bien plus que quelques froncements de sourcils de bourgeois.

La deuxième cause de ma tristesse, j'imagine, était que lorsque j'ai commencé à penser à cette conférence, j'émergeais juste de la semaine Sainte et avais été plongé non seulement dans la Passion du Christ, mais aussi dans la préparation d'une autre conférence qui avait pour thème le pouvoir curatif de la souffrance. Pour moi, l'histoire de Jésus Christ, quoiqu'elle puisse signifier d'autre, met puissamment en relief le destin de la personne qui refuse d'être quoi que ce soit d'autre qu'elle-même. Si vous voulez un exemple du coût mortel de la congruence, inutile de chercher plus loin que dans les Evangiles. Cela est d'autant plus glaçant pour ceux d'entre nous qui appartiennent à notre orientation particulière si nous nous souvenons que Jésus peut légitimement être considéré comme incarnant aussi les autres conditions fondamentales qui sous-tendent notre pratique. Jusqu'au dernier moment, il a continué à offrir acceptation et compréhension à ceux qui l'entouraient, même lorsqu'il fut clair qu'ils étaient résolus à le supprimer. (cf. Thorne, 1991)

La troisième cause de ma tristesse, c'est le dénigrement croissant du monde intérieur, que je constate tout autour de moi. Etre congruent signifie être au contact du flux interne d'expérience: cela présuppose l'aptitude à se connecter sur les pensées, sentiments, intuitions, aspirations, rêves et sensations physiques qui forment le processus kaléidoscopique et sans cesse changeant de mon organisme global. En l'absence d'un tel "état de contact", je ne peux être congruent, je ne peux être transparent pour l'autre, car je n'ai pas accès au terrain interne qui constitue la personne dont la vérité doit être rendue manifeste.

Si je suis coupé de moi-même, comment puis-je espérer être présent à moi-même - et ne parlons pas d'être disponible à l'autre. Le climat politique et social dans la Gde Bretagne des années 90, cependant, n'encourage guère la validation du monde intérieur qui constitue le préalable nécessaire à un mode de vie congruent. Au contraire, ces derniers temps, l'accent a été mis, dans de très nombreux domaines de notre vie nationale, sur la poursuite de buts et objectifs extérieurs. Nous sommes de plus en plus jugés sur ce que nous faisons et sur ce que nous réussissons, et qui plus est, ces réussites sont en général obtenues dans le contexte de compétition acharnée qui ne laisse guère le temps pour mûre réflexion ou évaluation approfondie. Cette "extériorisation" de l'expérience conduit fréquemment à une préoccupation presque exclusive de performance, avec sa connotation de "tenir un rôle" et de rester à l'intérieur des strictes limites d'un scénario donné. De nos jours, nous entendons parler de tâche émotionnelle - à ne pas confondre avec travail émotionnel - et ce mot décrit la représentation obligatoire que tant de personnes, surtout dans le secteur tertiaire, doivent donner à presque chaque instant de leur semaine de travail. L'hôtesse de l'air, l'employé chez McDonald, la caissière de libre service ne sont que trois exemples de ces innombrables

salariés qui sont obligés de jouer un rôle implacablement enjoué afin de toucher leur paye à la fin de la semaine et qui, si le masque tombe plus de quelques fois, ont toute probabilité de se retrouver sommairement licenciés pour cause de conduite inopportune. Cette sinistre terminologie "salaire contre rendement" porte en elle plus que le désir apparemment légitime de récompenser ceux qui font bien leur travail. Elle suggère qu'on n'attribue de valeur qu'à ce qui est tourné vers l'extérieur, mesurable, quantifiable - et il n'est pas rare que ce soit en termes de gains financiers obtenus ou d'économies réalisées.

Peut-être suis-je en train de m'affliger outre mesure. On pourrait m'objecter qu'en Gde Bretagne tout particulièrement, le pragmatisme a toujours été plus prisé que la réflexion, et que l'extraverti a toujours primé sur l'introverti. Et pourtant, je suis persuadé que l'attaque contre le monde intérieur telle que je la décris a atteint le degré extrême de ce qu'elle a jamais été dans l'histoire de notre pays. A vrai dire, sa férocité même me donne paradoxalement quelque raison d'espérer car il y a des moments où j'ai le sentiment d'être en train d'assister à l'agonie d'un monstre malade, Mais pour le moment, le monstre exerce sur notre culture une influence redoutable et qui s'insinue partout.

Il m'est tout récemment venu à l'esprit, alors que je pensais à ceux qui fréquentaient l'université en même temps que moi, que j'appartiens à une minorité car j'exerce toujours une activité à plein temps. Beaucoup sont depuis longtemps partis en pré-retraite, quelques uns malheureusement sont morts, d'autres travaillent à temps partiel soit par choix, soit parce que leur santé s'est détériorée. Bref, parmi les amis et connaissances de mon groupe d'âge, on trouve un nombre inquiétant de ce qu'on pourrait à juste titre appeler des victimes de la culture de "responsabilité traduite en termes financiers". La marque distinctive de cette culture est la peur du jugement, et sa ravageuse croyance centrale est que la nature humaine est fondamentalement non digne de confiance. Evaluation, efficacité rentabilité, vérification des comptes, voilà quelques uns de ses mots d'ordre, et elle prospère - si tant est qu'on puisse employer le mot prospérer pour un environnement aussi mortifère - sur la compétitivité, la production de dissensions et l'asservissement au travail. Elle fait également appel à l'ingéniosité amoral de l'espèce humaine tout en discréditant la sagesse humaine. Au cœur de mon sujet, cependant, se trouve le coup qu'une telle culture porte au mode de vie authentique, coup tellement invalidant qu'il en est quasi mortel. Voilà un monde où être sincère, transparent, intègre, c'est s'exposer à l'anéantissement. Voilà un monde où ce qui importe est d'obtenir des résultats toujours plus impressionnants et de convaincre les experts par n'importe quels moyens que les niveaux sont en hausse et que le produit - qu'il s'agisse d'une voiture, d'un diplôme universitaire, de vacances organisées, d'un service de santé ou d'une séance de "counselling" - est de haute qualité et rentable au point de livraison.

Vous aurez remarqué le cinquième "produit" dans ma liste d'exemples - une séance de "counselling" - et là, nous commençons à approcher le cœur de ma tristesse. Peut-être n'est-il guère surprenant que dans une culture qui s'est donnée totalement à la commercialisation de presque toutes les émotions et activités humaines, le sanctuaire thérapeutique des sentiments, désirs et aspirations ait été lui aussi envahi par les barbares. Et pourtant j'ai beaucoup de mal à dominer ma rage quand je suis confronté à la réalité inéluctable que même la psychothérapie et le "counselling" sont aspirés avec force vers le monde des analystes de coût et des directeurs des ressources humaines, monde dont tant de nos clients essaient désespérément de s'échapper avant d'avoir perdu les derniers vestiges de leur humanité.

Peut-être peut-on voir les signes les plus indubitables de cette descente aux enfers dans les efforts fébriles faits ces dernières années pour établir la compétence et la respectabilité

irréfutables des thérapeutes, grâce à l'accent mis sur agrément et inscription sur listes, et à la prolifération de codes déontologiques, de procédures de plaintes et autres du même genre.

La raison mise en avant de cette activité presque compulsive est, bien sûr, la protection du public. On sous-entend qu'en l'absence d'un tel examen aussi minutieux que rigoureux, les rangs des thérapeutes seront bientôt remplis de charlatans prêts à exploiter et abuser leurs clients. La vraie raison, je le suspecte, est le propre intérêt et l'autoprotection des thérapeutes eux-mêmes qui vivent dans la crainte constante que s'ils ne font pas démonstration de leur volonté d'imposer des critères rigoureux et de mettre en pratique des systèmes de responsabilité professionnelle, quelqu'un d'autre le fera à leur place, et ils devront alors fermer boutique. Avant 1992, la grande menace était censée venir de l'Europe qui, selon le bruit qui courait, allait imposer des règlements draconiens qui allaient mettre les thérapeutes britanniques dans l'impossibilité d'exercer. Depuis cette époque, la peur est devenue plus diffuse et va des appréhensions concernant les propositions de loi émanant de simples députés au fantasme d'O.P.A. visant à la prise de pouvoir par les médecins ou les psychologues ou la mafia psychanalytique. Quelques soient les fluctuations de la menace, le message reste le même. Les thérapeutes doivent être perçus comme possédant des références irréprochables, doivent manifester une compétence impressionnante et doivent à tout moment se conduire avec un professionnalisme inattaquable à l'égard de leurs clients.

Dans cette ambiance "orwellienne", le praticien centré sur la personne se trouve distribué dans le rôle peu enviable de l'enfant qui voit que l'empereur est nu. Nous estimons, comme le faisait Carl Rogers, qu'il y a probablement plus de charlatans avec agrément et références qu'il n'y en a sans, que la dite compétence est souvent préjudiciable aux clients qui se ressentent déjà suffisamment en infériorité pour ne pas être encore plus découragés par la supériorité apparente de leurs thérapeutes, que ces façades et attitudes professionnelles peuvent facilement entraver le développement d'une relation où le client puisse faire l'expérience de se sentir accepté et compris.

L'année dernière, une nouvelle introduction a été écrite pour une réimpression de "A way of being", de Rogers. L'auteur en est Irvin Yalom, et il décrit dans son introduction un aspect de Rogers qu'on peut facilement oublier si on est plus familier de la douce et bienveillante figure des enregistrements de Gloria et de Kathy, ou de la prose mesurée d'une bonne partie des écrits de Rogers. Yalom rappelle notamment deux épisodes. Il écrit: "Lors d'un symposium universitaire sur Ellen West, une patiente lourdement étudiée qui s'était suicidée plusieurs décennies auparavant, Rogers a vivement étonné l'assistance par la profondeur et l'intensité de sa réaction. Il a parlé d'elle comme s'il l'avait bien connue, comme si c'était seulement la veille qu'elle s'était empoisonnée. Rogers exprima non seulement sa peine devant la vie tragiquement gâchée d'Ellen West, mais aussi sa colère contre ses médecins et ses psychiatres qui, par leur impersonnalité et leur souci de diagnostic précis, l'avaient transformée en objet. Comment avaient-ils pu ? Interrogeait Rogers. Si seulement ils avaient su que traiter une personne comme un objet fait toujours obstacle à la réussite d'une thérapie. Si seulement ils étaient entrés en communication avec elle en tant que personne, s'ils avaient pris des risques pour eux-mêmes, s'ils avaient senti sa réalité et son univers, ils auraient pu dissoudre sa mortelle solitude. Et puis une autre image, quinze ans plus tard. Carl Rogers avait 70 ans et avait été invité, comme conférencier d'honneur, à la convention annuelle de l'Association Américaine de Psychologie. Les membres de l'assistance s'étaient carrés confortablement dans leurs fauteuils, dans l'attente de la prévisible rétrospective mûrie d'expérience d'un vénéré septuagénaire. Au lieu de quoi, Rogers les secoua par une succession de mises en question. Il exhorta les psychologues scolaires à ne pas se contenter de

simplement soigner les étudiants endommagés par une pratique éducative obsolète et hors de propos, mais à changer le système, à participer à la conception d'une pratique éducative qui libérerait la curiosité des étudiants et accroîtrait le plaisir d'apprendre. Plus tard, il fulmina contre les asphyxies par professionnalisme et suggéra que tout le mal qu'on s'était donné au sujet des diplômes et licences n'en avait pas valu la peine: il y avait autant de charlatans avec références que sans, de trop nombreux thérapeutes talentueux s'étaient vu refuser l'accès à la profession, et la bureaucratie rigide de l'Association Américaine de Psychologie avait par le passé gelé le terrain et étouffé la créativité. Personne ne dort pendant cette causerie."

(Yalom,1995)

Le Rogers que nous entrevoyons dans ces arènes publiques est provocateur, stimulant, courageux. Il prend le *risque* de s'exposer au mécontentement de ceux qui sont dans des situations de pouvoir et il met à nu les droits acquis de ceux qui ont peur de s'exposer aux risques d'une rencontre de personne à personne. Je dirais volontiers que l'exemple de prise de risque que donne Rogers peut servir de phare dans les sombres temps qui règnent en ce moment et qui menacent de réduire la thérapie à la fourniture d'un forfait estampillé d'assistance déshumanisée que le client/acheteur devrait se procurer auprès d'un fournisseur détenteur de licence, et cela à prix compétitif. J'ai appris par hasard qu'un récent rapport fait à l'initiative du gouvernement et concernant la recherche en psychothérapie, a sorti une liste supposée faire autorité de produits à acheter selon les circonstances - pour un cas de phobie, un paquet de thérapie cognitive, par exemple - et que la thérapie centrée sur la personne n'est même pas jugée digne d'être gardée en stock sur le rayonnage du fond.

Quel sens cela peut-il avoir, cependant, de ne pas mâcher ses mots et d'attirer de façon gênante l'attention sur la nudité de l'empereur ? Plus précisément, quelles sont les conséquences probables du fait de soutenir que la congruence ou transparence est une condition essentielle du changement thérapeutique ? Les deux autres conditions fondamentales de notre orientation sont loin d'être aussi dangereuses à évoquer. L'acceptation et l'empathie sont des qualités dont presque tous les thérapeutes aiment à croire qu'ils les offrent, même s'ils n'ont pas la moindre compréhension des concepts, et ne parlons pas de la capacité de les mettre en application. La congruence est différente. Citons à nouveau Rogers: "Le thérapeute, en étant lui-même de façon ouverte et franche, est prêt pour - et en offre la possibilité - une rencontre existentielle entre deux personnes réelles" (Rogers,1961). Même maintenant, plus de quarante ans après que Rogers ait écrit ces mots, le radicalisme stupéfiant du concept est encore difficile à saisir pleinement. Peut-il être réellement exact que c'est cela qu'on attend d'un thérapeute, et que sans cela, il ne puisse y avoir d'efficacité thérapeutique ?

Une "rencontre existentielle", dans le monde des paquets tout prêts "diagnostic, traitements recommandés, résultats mesurables et interventions rentables", cela sonne comme ce que c'est indubitablement: une grenade lancée dans un château de cartes se faisant passer pour une forteresse solide, résultat de recherches sérieuses, faite de pratique compétente et de théorie vérifiée. Une rencontre existentielle est pleine de risque, d'imprévisibilité, d'incertitude. Il ne peut y avoir de résultats garantis fondés sur des objectifs prédéterminés. Il est de l'essence de la rencontre existentielle d'offrir une aventure périlleuse ou ce qui comptera sera la confiance que chacun a en lui ou elle-même et en l'autre: c'est une aventure qui serait pure témérité s'il n'y avait totale confiance dans le pouvoir qu'a une relation authentique de restaurer et de guérir.

traduit par Micheline Bezaud, grâce à l'aide de Sandra Pedevilla

