LA QUALITE DE L'ACCEPTATION

Article présenté au sixième Forum International de l'Approche Centrée sur la Personne juin - juillet 1995, Leptokarya, Grèce.

Mary Kilborn,
B.A., M. Phil, Dip. Counselling and Psychotherapy.
Psychothérapeute, formatrice à l'Université de Strathclyde et au Groupe d'étude Carl Rogers.

Certains lecteurs de « Mouvance Rogerienne » ayant répondu au questionnaire de Mary Kilborn, elle les remercie vivement et partage ici ses conclusions.

Le regard positif inconditionnel :

Une des conditions fondamentales présentées par Carl Rogers comme étant nécessaires pour qu'un changement de la personnalité puisse avoir lieu nécessite, d'après lui, que le thérapeute "ressente une chaleureuse acceptation de chaque aspect de l'éprouvé ("experiencing") du client, car cela fait partie du client. Il poursuit : "Ceci implique que le thérapeute ressente autant d'acceptation pour l'expression par le client de ses sentiments négatifs, 'mauvais', douloureux, peureux, défensifs et anormaux que pour l'expression de ses sentiments 'bons', positifs, murs, confiants et sociaux, et autant d'acceptation pour ses conduites inconséquentes que pour les inconséquentes ... Cela implique une valorisation du client en tant que personne séparée, et ayant la permission d'avoir ses sentiments propres, ses expériences propres "1

D. Mearns et B. Thome proposent la définition suivante :2

> Le regard positif inconditionnel est le nom donné à l'attitude fondamentale du thérapeute centré sur la personne envers son client. Le thérapeute ayant cette attitude accorde une très grande valeur à la nature humaine de son client et il n'est détourné de cette estime par aucun comportement particulier de la part de celui-ci. Cette attitude du thérapeute se manifeste par une acceptation constante, chaleureuse et durable de son client.

Le but de cette étude :

En tant que thérapeute centrée sur la personne qui tente d'offrir un regard positif inconditionnel, je suis consciente des exigences importantes que cela implique pour ma personne. Comme dit Brian Thorne : "Ce genre d'acceptation n'est pas facile à atteindre, car elle exige des thérapeutes une capacité au plus profond d'eux-mêmes d'accepter les personnes telles qu'elles sont et non telles qu'ils souhaiteraient qu'elles soient.3

Je pense que c'est de ma responsabilité en tant que thérapeute d'explorer constamment le plus profond de moi, et de travailler à augmenter ma propre acceptation de moi-même jusqu'à pouvoir pleinement accepter mes clients. En plus de mon développement personnel et

---

[1] "The Carl Rogers Reader" éd. M. Kirschenbaum, Constable, 1990. p. 225
[2] David Meams et Brian Thorne « Perron Centred counselling in Action » chez Sage. La Pratique de la Relation d'aide centrée sur la personne » (traduction privée Christine Loyon et Sandra Pedevilla)
[3] Carl Rogers p. 38

professionnel, j'ai décidé d'entreprendre une étude de cet aspect de mon travail pour tenter de mieux cerner dans quelle mesure mes clients se sentent acceptés par moi. Je voulais également découvrir si mes supervisés perçoivent mon regard inconditionnel positif. Je voulais avoir une idée de la profondeur de l'acceptation perçue par les personnes avec qui je travaille, que ce soit en supervision ou en thérapie.

La préparation de l'étude

Lorsque j'ai commencé à réfléchir à ce projet, je suis arrivée à la conclusion qu'il serait utile de solliciter l'opinion d'autres thérapeutes centrés sur la personne en ce qui concerne le regard positif inconditionnel. Je voulais découvrir dans quelle mesure cette attitude fondamentale est importante pour eux et comment ils pensent réussir à l'offrir. J'ai décidé que j'essaierais d'y arriver en utilisant un questionnaire ouvert afin de laisser à la personne toute liberté de répondre aux questions. J'ai choisi pour la plupart des thérapeutes qui, comme moi-même, se définissent en tant que thérapeutes purement centrés sur la personne. J'ai reçu des réponses de thérapeutes écossais et anglais. J'ai également posé des questions à des thérapeutes en France, où j'ai participé à une formation à la supervision. Ces thérapeutes français ont répondu librement. Cette étude prendra en compte les avis de douze praticiens, dont quatre français.

Mon intérêt principal est pourtant la réponse de mes clients. Je voulais essayer, d'une façon ou d'une autre, de saisir de quelle manière ils se sentent acceptés et d'avoir une meilleure idée de la qualité de la présence que je leur offre dans la relation thérapeutique. De par mon travail pour une autre étude tenant compte des opinions des clients, je savais toute l'importance du respect et de la délicatesse dans la manière de procéder. Je voulais essayer d'éviter tout risque que le fait d'aborder un client avec un questionnaire puisse nuire au processus de la thérapie. J'ai donc sélectionné les clients avec un soin particulier. Je l'ai fait de façon purement subjective ... le fait de lui demander de répondre à un questionnaire perturberait-il le client d'une manière ou d'une autre ? Notre relation était-elle suffisamment bonne pour que le client puisse se permettre de refuser '? Finalement, j'ai contacté des clients qui étaient en thérapie depuis quelque temps - plus de six mois - et que je pensais être en mesure de tirer bénéfice de cette occasion de se centrer sur l'acceptation au sein de notre relation. Sur les douze clients contactés onze ont rempli le questionnaire et leurs réponses seront exposées ci-après.

J'ai choisi un questionnaire très ouvert afin de tenter d'obtenir des réponses le plus personnel possible. J'ai décidé de ne pas utiliser les termes "regard positif inconditionnel", pensant que cela pouvait paraître lourd et abstrait, et leur ai préféré les mots "acceptation totale". En y réfléchissant aujourd'hui, je pense que j'aurais dû proposer les termes "acceptation inconditionnelle". J'y reviendrai lors de la discussion concernant les réponses des clients.

Le dernier groupe de réponses est celui des thérapeutes en supervision. Je fais beaucoup de travail de supervision, autant de collègues expérimentés que de thérapeutes stagiaires. Je voulais découvrir, à travers ce questionnaire ouvert, si je réussissais à offrir un accueil positif inconditionnel et si cela avait des conséquences bénéfiques sur notre travail. De par sa nature le travail de supervision, appelée parfois consultation, est un regard porté sur la pratique d'un autre professionnel. En tant que superviseur centré sur la personne, je m'attends à ce que mon supervisé exerce pour une large part ce regard lui-même. Néanmoins, j'étais curieuse de savoir comment le fait d'être un superviseur et de proposer un regard inconditionnel sont perçus.

Je propose une approche à travers une étude de cas, une sorte d' "instantané" de mon travail en tant que praticienne centrée sur la personne, avec un "feed-back" de mes clients et supervisés, ainsi les opinions d'autres thérapeutes.

Les questionnaires et les réponses des thérapeutes :

Douze thérapeutes ont donc répondu à quatre questions ouvertes. La première les invite à considérer **l'importance du regard positif inconditionnel dans leur travail** (Question I). Tous le considèrent comme étant l'un des éléments fondamentaux qui soutiennent la relation. Ils utilisent des mots et des phrases comme "central", "essentiel", "fondamental", "absolument crucial", "sous-tend mon travail". Certains parlent de son importance pour créer la confiance, d'autres parlent de la chaleur humaine. Quelques uns soulignent son articulation avec l'empathie, expliquant qu'ils se nourrissent l'un de l'autre.

Un thérapeute le compare aux grandes quantités de ciment indispensables pour la construction d'un bâtiment.

Une thérapeute signale sa vigilance. Elle a l'impression que son regard inconditionnel pourrait être si fort, si naturel, que certains de ses clients pourraient avoir du mal à aborder leur côté négatif. Elle essaie donc d'en atténuer l'expression trop évidente. Sa vigilance rejoint une des critiques que l'on fait aux thérapeutes centrés sur la personne : ils ne peuvent aborder, ou n'abordent pas, les sentiments négatifs des clients. Cette thérapeute semble être très consciente des dangers de créer un climat trop chaleureux et positif.

En ce qui concerne des manières par lesquelles ils réussissent à offrir le regard positif inconditionnel (Question 2) aux clients, certains thérapeutes disent que cela se passe au mieux quand il "arrive sans effort", "coule naturellement", quand il "transpire de moi". D'autres parlent d'essayer de s'accepter et d'accepter leurs sentiments vis-à-vis des clients, ou de "rester vigilant par rapport à l'estime de soi". Un thérapeute parle de la difficulté de comprendre le client, une autre de valoriser l'humanité du client, même s'il vit difficilement son comportement. Pour une autre thérapeute, percevoir "l'essence de l'être du client", l'aide à l'accepter. Un autre parle de la "nature solide et durable de mon engagement" vis-à-vis des clients ; une implication qui n'exclut pas critique et difficultés. A ses yeux la psychothérapie britannique remplace le regard positif inconditionnel par une sorte de "rétention polie". Les réponses de certains de mes clients illustrent cet avis.

Certains thérapeutes parlent de la manière dont ils communiquent leur regard positif inconditionnel, qu'ils appellent la valorisation du client (prizing). Ils parlent de "communication verbale et non-verbale", "au travers de mon regard", "par un toucher discret", "au travers d'une expression verbale spécifique et soigneusement ciselée". Il semblerait que le regard positif inconditionnel puisse parfois couler naturellement mais que les thérapeutes sont conscients de leur attitude et de leurs réactions.

Une thérapeute qui décrit ses clients comme appartenant à "une couche exclue de la population" précise que son acceptation s'applique aussi à des actions illégales et aux rendez-vous être manqués. Elle propose un rendez-vous fixe et ouvert auquel le client vient ou ne vient pas. Elle ajoute que son acceptation ne signifie pas que le fait que le client ne se présente pas ne soit pas pris en compte comme faisant partie intégrante du processus thérapeutique.

La constatation la plus importante qui émerge de la question concernant **les moments où le thérapeute éprouve de la difficulté à offrir le regard positif inconditionnel** (Question 3) est que cela arrive quand on effleure "un domaine que je trouve difficile à accepter au plus

profond de moi-même", "mes blocages personnels", "des questions que je n'ai pas encore résolues en moi-même", "des questions qui interpellent directement mes propres problèmes". Une thérapeute dit qu'elle ne peut pas entrer dans le monde de son client quand ce dernier réveille en elle ses "propres colères, peurs ou tristesses". Un autre explique que cela arrive quand il est "pris par une autocritique de mon propre comportement, habituellement en dehors de mon travail thérapeutique". Une collègue parle des moments où elle ressent de l'empathie pour la personne dont son client se plaint, surtout quand elle perçoit la présence de jeux relationnels. Elle parle alors de se laisser prendre à analyser "les jeux" plutôt que de rester avec le client.

Parmi les exemples précis : "le client qui se comporte avec sa compagne de façon abusive, violente ou machiste ; le client qui parle de maltraiter des enfants, d'abus de pouvoir", "quelqu'un qui s'attend à ce que les autres changent plutôt que de changer lui-même", "quelqu'un qui croit que tout lui est dû", "un client qui hait sa mère", "quand je suis confronté à une personnalité rigide et autoritaire", "quand je suis confronté â une personne n'ayant pas la notion que la vie de l'enfant est sacrée, ou quand je reçois une femme pour qui la vie du foetus n'a pas d'identité unique." Deux thérapeutes parlent de leurs difficultés avec leurs clients qui ne leur font pas confiance, les tiennent à distance, rejettent leur empathie et leur regard inconditionnel et croient que les thérapeutes ne sont intéressés que par l'argent ! Il peut être difficile pour les thérapeutes de ne pas recevoir eux-mêmes de l'acceptation alors qu'ils s'efforcent d'en offrir tant.

En réponse à la question (n°4) **de savoir comment ils peuvent améliorer la qualité de leur regard positif inconditionnel,** la majorité des thérapeutes parlent de développement personnel continu, en mettant l'accent sur l'acceptation de soi qu'ils voient comme étant fortement relié à l'acceptation de leurs clients. Pour une thérapeute il s'agit de faire croître l'indulgence à l'égard de soi-même. Une amélioration de la conscience de soi est mentionnée comme pouvant aider les thérapeutes à travailler leurs propres préjugés. Certains praticiens évoquent la supervision : l'un d'entre eux décrit combien il s'est enrichi de l'expérience du regard positif inconditionnel de son propre thérapeute comme étant plus fort que le sien. Les promenades en forêt, la méditation et la prière sont citées comme étant des moyens de prendre soin de sa propre personne et de se ressourcer. Car comment le thérapeute pourrait-il offrir un regard positif inconditionnel, de la chaleur humaine et même de l'amour à ses clients s'il ne les donne pas à lui-même ?

Les questions destinées aux clients, et les réponses.

Ce qui m'intéresse le plus dans cette étude, comme je l'ai déjà dit, ce sont les réponses de mes clients. J'espérais m'instruire à partir de ces réponses pour en inspirer ma pratique et l'améliorer. Je ne voulais pas mettre mes propres désirs avant ceux de mes clients. J'ai une responsabilité envers chacun entre eux en tant qu'individu, et je, considère que ce serait un manque de responsabilité professionnelle que de les impliquer dans un projet de recherche à mon propre bénéfice, si ce processus se révélait être à leur détriment de quelque façon que ce soit. Mon espoir et mon objectif sont que, pour chaque client qui participe au projet, sa participation s'intégrera au processus thérapeutique et constituera un enrichissement.

Comme je l'ai dit ci-dessus, j'ai choisi les clients qui, à mon avis, pouvaient bénéficier de cette occasion de se centrer sur un aspect de leur relation avec moi. Beaucoup de ces clients savent que je prends plaisir à aller à des conférences et à écrire des articles. Certains sont heureux de participer à ce processus. Néanmoins, je n'ai pas voulu présumer de leur envie d'y participer. Avant de leur confier le questionnaire afin de le parcourir, j'ai sollicité l'accord de chacune des personnes. J'ai précisé qu'elles étaient libres de le remplir ou non, leur proposant par

ailleurs une enveloppe timbrée dans le cas où elles souhaiteraient éventuellement y répondre de manière anonyme. Il s'est avéré que la plupart des personnes m'ont rendu les réponses en mains propres. Certaines ont même éprouvé le besoin de parler de leurs réponses. Trois personnes ont dit qu'elles avaient eu très envie d'y répondre, mais que cela leur était apparu assez difficile. Ces dernières ont pris un certain temps pour me rendre le questionnaire, mais elles avaient tenu à dire, en attendant, qu'elles souhaitaient y répondre. J'ai reçu deux réponses par courrier, non pas que les personnes désiraient rester anonymes, mais elles avaient à chaque fois oublié de les rapporter à l'occasion de leur séances. En fin de compte j'ai reçu onze réponses sur douze. La douzième cliente éprouvait beaucoup d'anxiété à essayer de se centrer sur les questions. Elle a pu me faire part de sa confusion et de sa détresse, mais rétrospectivement, je pense que j'ai fait une erreur de jugement en lui soumettant ce questionnaire, et cela malgré notre travail commun de longue durée.

Le questionnaire destiné aux clients comprend cinq questions, que j'ai rédigées de manière la plus ouverte possible. Je leur demande s'ils ressentent ou non mon effort pour leur offrir une acceptation totale. Je leur demandes comment et dans quelle mesure ils perçoivent si j'y suis arrivée. Je leur demande s'ils ont vécu des moments où ils ne se sentaient pas acceptés et, si c'est quelque chose émanant de ma personne ou ma façon d'être qui pourrait l'en empêcher. Finalement, je leur demande si cela pourrait être quelque chose d'eux-mêmes qui pourrait faire qu'ils se défendraient de se sentir acceptés.

Ma première question « **est-ce que mes clients sont dans l'attente, la recherche ou l'accueil d'un acceptation totale de ma part ?** » Question 1) a reçu des réponses variées. Certains disent qu'ils ne se présentent pas en thérapie avec cette attente-là, aussi ils apprennent à vivre cette expérience comme faisant partie du processus thérapeutique. Alors ils l'acceptent avec plaisir, l'un d'entre eux expliquant que "cela a fait des miracles et m'a aidé à m'accepter moi-même". D'autres racontent : "Au fond oui," c'est pour cela qu'ils sont venus. Comme le dit un client, "N'est-ce pas cela que nous désirons tous les uns de la part des autres ? Les enfants de la part des parents ? N'est-ce pas le sens de « Faire aux autres ce que l'on souhaite que l'on fasse à vous-même' ?" Pourtant les clients qui sont en recherche et dans l'attente de l'acceptation trouvent qu'à un niveau plus profond, il n'est pas si facile de faire confiance. Une autre cliente qui dit qu'elle s'attendait à être acceptée avoue, après deux années de thérapie, qu'elle "commence à y croire ! " (Cette cliente est l'auteur du point d'exclamation). Un certain nombre de clients évoquent le besoin de donner du temps à la confiance pour qu'elle s'installe. Trois clients remettent en question la possibilité d'une acceptation totale. L'une d'entre elles dit qu'elle n'essaye pas de la chercher de manière active car elle se sentirait s'éloigner de sa propre personne. (Je me demande si elle ne parle pas plus d'approbation que d'acceptation.) Une cliente prend la peine de faire remarquer que pour elle l'acceptation est le moment où je la perçois pour ce qu'elle est, alors que l'approbation serait que j'aime ce que je vois en elle. Le questionnaire ne fait pas cette différence. Si un client me demande mon approbation, je réponds habituellement quelque chose à propos de l'acceptation de sa personne plutôt qu'une approbation ou une désapprobation de ses actions. Comme l'explique avec honnêteté un autre client, "Je pense que l'idée d'une acceptation totale, sans question ni jugement est difficile et peu probable. Je ne l'attends pas. Je ne peux pas la rechercher... Je ne peux pas relier cette notion à ma relation avec autrui. Je l'accueille avec plaisir, mais je trouve que c'est difficile à accepter moi-même."

Une cliente qui prend la peine de répondre longuement et qui prend le risque par ailleurs d'être extrêmement ouverte et honnête, exprime qu'elle accueille avec plaisir le fait que je m'efforce "à être totalement acceptante", mais elle souhaiterait que j'utilise plus la dynamique que représente le fait que je ne réussis pas à chaque fois ! (C'est elle qui mets le point d'exclamation.) Il s'agit d'une personne qui me met profondément à l'épreuve en tant que

thérapeute et avec qui je me trouve sur la défensive de temps à autre. J'essaye d'examiner cette dynamique (quand j'en prends conscience), mais il me reste beaucoup à apprendre avec elle.

A la question qui demande **dans quelle mesure j'arrive en tant que thérapeute à offrir une acceptation totale** (Question 2), la plupart des personnes déclarent que j'offre bien une acceptation totale. Une cliente dit qu'après une longue période de temps elle se sent en sécurité maintenant. Une autre explique que mon acceptation lors des premières sessions était très importante - mon acceptation de son "lieu sombre", de son "ne pas savoir". Elle se sentait profondément émue. Certains clients réalisent qu'ils ont du mal à discerner une différence entre mon acceptation de leur personne et la leur vis-à-vis d'eux-mêmes. Un certain nombre de clients serait plutôt sceptiques, surtout pour ceux qui s'interrogent sur la réalité possible d'une acceptation totale. Voici des courts commentaires éloquents : "Vous vous présentez constamment comme une personne offrant une acceptation totale," ce qui est loin d'indiquer que le client en fait réellement l'expérience. Un autre dit : " Je ne doute pas de votre désir et de vos efforts... pour offrir cela, votre effort et votre espoir de l'offrir sont très forts".

Un autre client est beaucoup plus dur. "En me proposant votre acceptation totale, j'ai souvent ressenti que vous me niiez en tant qu'individu... Quelques fois je la perçois comme un masque derrière lequel vous pouvez vous cacher. Cela me fait quelquefois dire ou faire quelque chose de provoquant pour vous obliger à redevenir humaine et normale. J'ai parfois très envie de connaître l'authenticité de vos pensées réelles - ce que vous acceptez vraiment de moi et ce que vous n'acceptez pas ou avec quoi vous éprouvez le plus de difficultés. Les séances les meilleures pour moi-même sont celles où vous avez un état d'esprit ouvert qui me permet de vous rencontrer d'égal à égal, quand vous laissez tomber le voile de la pratique de l'acceptation totale." J'ai l'impression que je n'ai pas réussi à communiquer au client mon acceptation de son humanité. J'ai également l'impression de n'avoir pas été assez présente. Cette perception est partagée par plusieurs autres clients dans les réponses à d'autres questions.

La question suivante demande **à quel moment mon acceptation a-t-elle fait défaut à mes clients?** (Question 3). Certains ne s'en souviennent pas, d'autres se rappellent des moments difficiles. Une cliente évoque la fois où, avant le début de la séance, je paraissais très confiante et cela contrastait durement avec le "lieu de désolation" dans lequel elle se trouvait. J'apprends à faire plus attention à ce que je dis avant ou après les séances.

Par rapport au contenu du paragraphe précédent, un certain nombre de clients se demandent si "j'écoute tout simplement", si "je suis tranquille", si "je ne désire rien montrer". Ils attendent de moi une acceptation plus active car ils se sentent perplexes quant à mes pensées - ils craignent un jugement de ma part. Deux des clients déclarent que quelques fois je ne les comprends pas, parlant de "fils emmêlés". Cependant, il semblerait préférable que je vérifie de façon explicite. Après une explication, une cliente exprime qu'elle a ressenti "une confiance renouvelée et fortifiée en votre acceptation".

Une cliente a ressenti que je n'acceptais pas sa spiritualité, son regard sur le monde. Un tel commentaire me fait me questionner sérieusement sur mon niveau d'empathie avec cette personne. Selon moi je ne mets pas en cause sa spiritualité, alors je dois me demander pourquoi elle a cette perception de moi. La cliente à qui j'ai avoué que parfois j'étais avec elle sur la défensive me formule que lorsqu'il lui arrive d'interpeller quelque chose de négatif en moi, je peux réagir de manière "assez dure et assez abrupte", et quelques fois "en jappant". Il semble à nouveau que cela ne correspond pas à la vision que j'ai de mon travail de thérapeute. Il me semble que j'ai un travail à faire sur moi par rapport aux moments où je réagis de façon forte ou négative quand mes clients touchent quelque chose en moi.

La question demandant à mes clients **si quelque chose en moi ou en ma façon d'être pouvait freiner leur sentiment d'être accepté** (Question 4) n'a révélé rien de nouveau pour certains clients qui pensent d'ailleurs y avoir répondu à travers la réponse à la question 3. Une cliente dit, "Je vous perçois chaleureuse, sympathique, portant de l'intérêt à ma personne. Je ressens en vous un équilibre entre le sérieux et la légèreté. Votre façon d'être avec moi n'est pas intrusive." Cependant elle continue en disant que le fait que la rencontre soit professionnelle tout en étant profondément personnelle rend l'acceptation difficile. Un autre client qui avait reconnu mes efforts pour être acceptante, souhaite souligner à quel point il est important pour lui de se sentir compris : "Etre compris c'est être reconnu. Et être reconnu par un autre c'est une confirmation de mon existence et dissout ma terrible solitude intérieure." Une cliente me perçoit comme une personne très différente d'elle, et ayant une vie tellement différente d'elle-même qu'elle éprouve de la difficulté à croire que je puisse l'accepter. Un autre évoque son milieu qu'il suppose être très éloigné du mien, rendant ainsi mon acceptation très difficile à ses yeux.

D'autres commentaires par rapport à ma façon d'être se portent sur mon visage et mon apparence. Une cliente est quelques fois troublée par sa difficulté à lire sur mon visage. C'est une raison de plus pour garder sur mon acceptation une vigilance active. Deux autres clients avouent avoir du mal à soutenir mon regard. L'un d'eux dit se sentir très exposée. Une cliente a éprouvé une réaction très forte quand je lui ai répondu que j'allais essayer de satisfaire sa demande. Elle m'a ressenti comme n'étant pas assez acceptante de sa grande hésitation ou de son incapacité à exprimer ses besoins. "Si vous m'acceptiez vraiment vous ne m'obligeriez pas à formuler constamment ma demande". Cette personne et moi-même avons passé beaucoup de moments ensemble alors qu'elle pensait que je la poussais; pourtant je n'essayais que de répondre à sa demande.

La dernière question **demande aux clients de décrire ce qui chez eux, les empêche de se sentir acceptés** (Questions 5). Un certain nombre de clients parlent de leur propre difficulté à s'accepter eux-mêmes, ayant du mal, par conséquent, à accueillir mon acceptation. Un client explique : "J'ai honte de mon besoin, de ma vulnérabilité, de ma blessure, de mes échecs. Il est douloureux d'accepter ces parties de moi-même. Il est pénible pour moi d'attendre, de rechercher ou d'accueillir votre acceptation." Certains racontent combien il est dur de faire confiance, de croire en mon acceptation. Une cliente exprime son sentiment profond de ne pas mériter qu'on s'intéresse à elle, et que toute marque d'amour ou de chaleur qu'on lui manifeste n'est due qu'à la fonction qu'elle remplit dans la vie de quelqu'un. Elle décrit aussi la peur ou la panique dans le cas où je ne serais pas présente et qu'elle aurait besoin de moi - comme cela s'est déjà arrivé si souvent pour elle dans le passé. Un autre client dit sa crainte de ne pouvoir s'exprimer aussi clairement qu'il le souhaite. Et une autre remet en question sa capacité de sincérité. Enfin un client parle de sa peur d'être arnaqué sur le plan financier et de ne pas en avoir pour son argent. Cela me ramène aux commentaires d'un thérapeute : "Certains clients croient qu'on n'en veut qu'à leur argent !"

Questionnaire des supervisés et leurs réponses

En demandant aux supervisés des réponses à mon questionnaire, mon objectif est de mieux cerner leur vécu de mon regard positif inconditionnel - que j'essaie de leur offrir dans le cadre de la relation de supervision. Ces question sont fondamentalement les mêmes que celles posées aux clients.

Les réponses à **la première question qui tente de savoir si mes les supervisés sont dans l'attente, dans la recherche ou dans l'accueil de mon regard positif inconditionnel** (Question 1) ne sont pas différentes de celles des clients. Certains attendent mon acceptation d'emblée, d'autres ne l'attendent pas vraiment mais apprennent à l'apprécier au fur et à mesure. Un supervisé avoue être "un peu déconcerté" par cette question : "Je suppose que je l'ai acceptée comme étant quelque chose de normal et tout naturellement j'ai supposé que vous m'acceptiez de fait." D'autres se référent à la relation de supervision. L'un d'entre eux s'explique : "Je ne pourrais pas mener tout le travail avec mes clients à bien si votre acceptation n'existait pas. J'ai besoin de la sentir pour que je puisse aborder les domaines "plus sensibles" de mon travail." Deux supervisés disent chacun qu'ils m'octroient un rôle d'autorité, et que d'emblée cela rendait difficile le fait de croire que je puisse offrir une acceptation totale."

Pour répondre à la question du **degré d'acceptation que je peux offrir** (Question 2), un certain nombre de supervisés perçoivent qu'ils en ont reçu beaucoup plus qu'ils espéraient. L'un d'entre eux explique qu'il avait été profondément touché par ma chaleureuse acceptation. Quelques uns disent bien, sans détailler, qu'ils la ressentent mais pas totalement. Certains la ressentent de mieux en mieux, au fur et à mesure que le temps passe. Un petit nombre de supervisés pensent qu'étant stagiaires je ne peux pas leur cette acceptation totalement.

Ce sont les réponses à la question 3 qui demandait : **"Quelles sont les circonstances au cours desquelles les supervisés ne percevaient pas ma totale acceptation**, qui m'ont été le plus instructives sur leur attitude me concernant. Deux d'entre eux disent que je suis plus acceptante quand ils sont "moins sûrs" d'eux-mêmes quant à leur travail que lorsqu'ils ont le sentiment de bien faire. Je dois dire que je comprends que je puisse donner cette impression. En effet, la supervision est pour moi un espace-temps qui permet de regarder les difficultés de près et non pas pour raconter à son superviseur à quel point on est satisfait de son travail ! Cependant deux supervisés me posent question quant à mon acceptation totale - si je ne veux pas entendre leur sentiment de bien travailler ! Une autre supervisée m'avait confié qu'elle s'acceptait de mieux en mieux et elle en éprouvait, de par ma réaction, l'impression qu'elle s'y complaisait. Je n'étais pas particulièrement consciente de cette sorte de réaction et à l'avenir j'y serais plus attentive.

Une supervisée, qui est en formation pour devenir conseillère pastorale, m'explique qu'elle avait perçu de ma part "des défenses et un manque d'acceptation de ma foi et de mes interrogations spirituelles. Cela m'a amenée à conclure que vous ne m'avez pas acceptée pleinement. Il m'est difficile de faire la distinction entre l'acceptation de ma personne et celle de ma foi." Je sens que ce domaine de la foi et de la spiritualité me demande dorénavant d'y prêter beaucoup plus d'attention vu qu'un client a fait une remarque similaire. Je devrais peut-être regarder ma propre spiritualité de plus près? Cependant, en ce qui concerne cette supervisée, j'ai également le souci de m'assurer qu'elle est bien en train de faire de la relation d'aide.

Un feed-back très intéressant émane d'une de mes supervisées-stagiaires, qui m'avait présenté son travail d'une manière telle que je me suis demandé sérieusement si elle devait ou non continuer à faire de la relation d'aide. Il était, à l'époque, question qu'elle suive une thérapie pour elle-même, ce qu'elle a fini par faire. Sa réponse au questionnaire explique qu'elle ne sait pas comment je la perçois, en particulier dans ses moments les plus "perdus". Cela m'indique que je aurais dû être beaucoup plus ouverte par rapport à mes préoccupations, même si je pensais les avoir bien exprimées. Si j'avais continué à avoir des doutes quant à sa capacité de travailler, je lui aurais conseillé, avec insistance même, de s'arrêter un certain temps.

Un ou deux supervisés disent que lorsque je leur ai expliqué ce que j'aurais fait à leur place, ils se sont sentis en quelque sorte critiquée. Je peux comprendre cela en tant que superviseur et j'essaie de ne pas communiquer ce que j'aurais fait à la place de l'autre, sauf si j'y suis invitée, car je pense que cela pourrait provoquer chez le supervisé le sentiment d'être sous-évalué. Il m'arrive parfois de ne pas respecter mes propres règles de conduite...

A la question demandant à mes supervisés **si mon attitude ou quelque chose en moi pouvait empêcher ou faire obstacle à leur sentiment d'être accepté** (Question 4) la plupart ont répondu négativement. Un supervisé dit que j'ai plus facilité que bloqué son évolution en tant que thérapeute, et que je l'ai remis en cause de façon à stimuler sa croissance. Deux autres souhaiteraient que je m'exprime plus explicitement pour qu'ils puissent mieux me connaître. Une autre sent que je me retiens si elle me demande ce que j'aurais fait. Cela semble contradictoire avec l'avis d'autres supervisés. Il se peut que mon comportement diffère suivant mon interlocuteur. Je sais que je me contiens et que j'attends que le supervisé-stagiaire soit prêt à recevoir ce que j'ai à dire.

La dernière question qui **demande aux supervisés de décrire ce qui chez eux pourrait les empêcher de se sentir acceptés** (Questions 5) amène une fois de plus des réponses semblables à celles des clients. La plupart d'entre eux parlent du lien entre leur propre acceptation de soi et leur sentiment de l'être par moi-même. Une personne parle de s'être sentie ridiculisée à l'école et par conséquent de lutter encore aujourd'hui contre cette peur. Une autre explique qu'elle attend une valorisation conditionnelle, qu'elle cherche toujours l'approbation, mais qu'elle est de plus en plus consciente de son besoin de s'accepter et de se valoriser elle-même.

Conclusion

Cette petite recherche m'apporte un feed-back utile quant au regard positif inconditionnel que j'offre et quant à la manière dont il est perçu par mes clients et mes supervisés. Elle me permet également de recueillir des informations précieuses venant d'autres thérapeutes. Une grande partie du contenu de ces pages démontre non seulement l'importance d'offrir le regard positif inconditionnel, mais également l'importance de son accueil chez les clients ou les supervisés : peuvent-ils le recevoir, et sont-ils à l'aise avec le regard positif inconditionnel ? Une cliente pense que mon questionnaire induit des retours plutôt négatifs que positifs, et elle a rédigé elle-même quelques questions permettant un feed-back très positif afin de contrebalancer le négatif de ses réponses aux questionnaires. Il faut peut-être que je fasse faire à moi-même ce que certains de mes supervisés ou clients disent faire avec moi. Je ressens que je peux apprendre beaucoup plus en me mettant en cause qu'en me sentant satisfaite de moi. Néanmoins, je reste convaincue de l'importance du regard positif inconditionnel au sein de la thérapie centrée sur la personne, et je continuerai d'approfondir ma propre acceptation de moi-même. Le regard positif inconditionnel est effectivement une condition fondamentale, nécessaire pour que le changement de la personnalité puisse avoir lieu.

Bibliographie :

. Dave Mearns & Brian Thorne : Person Centred Counselling in Action, Sage, 1988 (traduction privée de Christine Loyon et de Sandra Pedevilla de "La pratique de la Relation d'Aide Centrée sur la Personne).

. M. Kirschenbaum : The Carl Rogers Reader, Constable, 1990.

. Brian -Thorne : Carl Rogers, Sage 1992 (traduction : Carl Rogers, Privat, 1996).
(Traduction: Sandra Pedevilla)