Traduction Sandra PEDKVILLA et Christine LOYON
Association LANGAGES - European Counselling group

(autorisée par B. THORNE et D. MEARNS)

5. CONGRUENCE

Encadré 5.1 Puis-je oser être moi-même ?

Avec mon client, puis-je oser:

- ressentir les sentiments qui sont en moi ?
- le tenir dans mes bras quand je sens qu'il en a besoin?
- montrer n'a colère quand je la ressens fortement ?
- avouer ma distraction quand il m'en fait la remarque ?
- avouer ma confusion quand elle persiste ?
- exprimer mon irritation quand elle augmente ?
- dire mon affection quand elle est présente ?
- crier quand quelque chose bout à l'intérieur de moi ?
- être spontané même quand j'ignore où cela me conduira ?
- être aussi énergique que doux ?
- être aussi doux qu'énergique ?
- utiliser mon moi sensuel ?
- sortir de derrière ma "façade professionnelle " ?

Puis-je oser être-moi-même face à mon client ?

La congruence pose des questions provocantes telles que celles de l'encadré 5.1 mais ce défi n'existe que parce que les aidants sont généralement incongruents.

Nous définissons l'empathie comme un "processus", le regard positif inconditionnel (RPI) comme une "attitude", et maintenant nous définissons la congruence comme une "manière d'être" du thérapeute avec son client :

La congruence est la manière d'être du thérapeute lorsque ses réactions vis à vis de son client sont en harmonie avec ses sentiments profonds et avec les sensations qui sont les siennes en relation avec son client.

Le thérapeute est "congruent" quand il est ouvertement qui il <u>est</u> face à son client - quand sa façon de se comporter reflète parfaitement ce qu'il ressent à l'intérieur de lui-même - quand sa réaction à son client est ce qu'il ressent et non un faux-semblant ou une défense.

D'autre part, quand il fait semblant d'être "intelligent", ou "compétent", ou "attentif", il est dans la simulation dans sa relation à son client -le comportement qu'il manifeste n'est pas congruent avec ce qui se passe à l'intérieur de lui. Moustakas (l959-201) parlait de l'importance de sa congruence dans le travail psychothérapeutique avec les enfants:

"*Je vis que je devais cesser de jouer le rôle du thérapeute professionnel et permettre à mes capacités, talents et connaissances, à mon expérience totale en tant qu'être humain de se fondre naturellement dans la relation avec l'enfant et, chaque fois que cela était humainement possible, de le rencontrer comme une personne globale."*

Four que la congruence ait un impact dans la relation entre thérapeute et client, ce dernier doit "percevoir" le thérapeute comme congruent. Le degré d'authenticité du thérapeute est sans importance : lorsque le client le perçoit comme faux et insincère, l'impact de la congruence sera substantiellement perdu. Parfois le thérapeute doit travailler beaucoup pour être cru, particulièrement avec un client qui a une énorme expérience d'aidants "incongruents".

Comme le RPI, la congruence a plusieurs noms dans le langage courant. L'un d'eux est "sincérité". Cela peut tromper 1es nouveaux étudiants puisque, dans le langage de tous les jours, le mot "sincérité" implique généralement un certain contrôle conscient ; cela veut dire qu'une personne peut choisir d'être sincère ou pas. Cependant, ainsi que nous le verrons plus tard dans ce chapitre, l'incongruence du thérapeute n'est pas une retenue délibérée ; elle peut aussi provenir du manque de conscience de soi du thérapeute par rapport à ses sentiments vis à vis de son client.

Les expressions alternatives sont "vérité" et "authenticité". Elles ont l'avantage de décrire comment, souvent, le client vit cette dimension :

"*Elle (la thérapeute) se comporte comme une vraie personne - elle semble réellement authentique dans sa relation avec moi*." Un des désavantages de ces termes est qu'ils soulèvent la question de ce qui est authentique et vrai :

Le thérapeute cesse-t-il d'être vrai quand il devient défensif et cache ses sentiments? Le mot congruent a l'avantage de souligner que ce qui est décrit est l'accord entre les sentiments sous-jacents du thérapeute et son comportement extérieur. Cependant, même cette expression très utilisée peut parfois causer des difficultés au nouveau stagiaire qui la confond avec la notion de "congruence entre deux personnes". Le stagiaire pourrait interpréter la phrase "*le thérapeute était parfaitement congruent avec le client"* dans le sens de *"le thérapeute était parfaitement en accord avec le client"*. C'est ainsi que peut très vite surgir une confusion entre congruence et empathie.

A quoi ressemble la congruence ?

La congruence est un état d'être du thérapeute à travers son contact avec son client et, en tant que tel, elle passe généralement inaperçue. Quand on la remarque cela peut-être parce qu'elle change radicalement la direction du processus thérapeutique, ou peut-être parce que les mots du thérapeute, superficiellement du moins, ne semblent pas s'accorder avec ce que l'on attend d'un aidant. Observons quelques exemples de réactions congruentes qui ressortent de leur contexte.

Extrait 1 :

Le client a parlé quelques temps de la manière dont il allait quitter sa femme quand il s'arrête soudain et demande à la thérapeute si elle le suit ; comprend-elle ? A ceci la thérapeute répond :

"Non... en toute honnêteté je ne comprend pas... vous parlez de quitter votre femme ..... mais pour une raison ou une autre, je ne comprends pas très bien..." (long silence) "*c'est comme*

si vous l'aviez entièrement pensé d'une façon très complexe, pas à pas... et c'est si compliqué... mais je ne comprends pas du tout où sont vos sentiments dans tout ceci."

Les aidants trouvent parfois compliqué d'admettre qu'ils ne comprennent pas le client: peut-être supposent-ils que leur manque de compréhension indique leur incompétence. Dans l'extrait ci-dessus, la thérapeute n'était pas sur la défensive à propos de sa difficulté à comprendre. Elle était ouverte à ce manque de compréhension, s'est centrée dessus à l'intérieur d'elle-même et a réalisé qu'une des choses qui la rendait difficile était que, bien que son client eût eu beaucoup de pensées à propos de cette situation, il n'avait pas été clair à propos de ses sentiments. La réponse congruente de la thérapeute s'est révélée importante puisque le client était également peu clair à propos de ses sentiments.

Extrait 2

Cet extrait est pris au milieu de la neuvième séance du client, Andy. Après la séance précédente le thérapeute avec indiqué dans ses notes son irritation croissante concernant Andy. La persistance de ce sentiment le conduisit à en parler lorsqu'il réapparut durant la neuvième séance :

"*C'est étrange, très souvent au cours des dernières séances je me suis senti inconfortable, irrité en quelque sorte, et impatient. Je ne suis pas certain de ce qu'il y a derrière cela, mais c'est le genre de sentiment persistant qui est souvent assez utile... c'est comme.. oui, c'est comme si je me sentais de plus en plus contraint... restreint, c'est peut-être parce que notre relation n'est pas aussi fluide qu'avant. Qu'en est-il pour vous ?"*

Il apparu plus tard que cette réaction congruente avait aidé le thérapeute et le client à briser un schéma plutôt dangereux qui s'était développé dans leur relation. Ce schéma impliquait qu'Andy devenait de plus en plus dépendant de son thérapeute, et que le thérapeute prenait ce rôle plus dominant aboutissant à son malaise récurent. Le thérapeute était interpellé par cette réaction à son client, et bien qu'il ne l'ai pas immédiatement comprise, il a senti que c'était une réaction tellement persistante de sa part qu'elle était probablement liée à son client et à leur relation, et il s'est alors ouvert à propos de sa propre confusion. le thérapeute et le client furent alors capables de parler de leurs réactions et de découvrir de quelle façon ils avaient glissé dans ce schéma de domination/soumission. Au cours de la séance suivante, Andy parla longuement du fait qu'il avait réalisé que dans sa relation avec sa femme, le modèle qui s'était peu à peu développé était celui où, dans n'importe qu'elle situation stressante, sa femme prenait le rôle de "dominant", alors qu'il glissait dans la manière d'être, complémentaire, de "soumis", ce dont il n'était plus satisfait. La disposition du thérapeute à être ouvert à propos de ses propres difficultés dans la relation avec le client a aidé Andy à prendre conscience de sa responsabilité dans ce modèle. Ceci est très caractéristique de l'ACP, où la relation qui est formée entre thérapeute et client est une vraie relation, au cours de laquelle seront faits des apprentissage, qui pourront être appliqués à d'autres aspects de la vie du client.

Extrait 3

Cette extrait est pris 30mn après le début de la 1ère séance du client, Bob. Bob a passé la majeure partie du temps à raconter son histoire: il a fait l'expérience de la gamme complète des services psychiatriques, y compris quatre hospitalisations en 3 ans ; deux séries d'électrochocs ;

l'utilisation plus ou moins permanente de tranquillisants légers, en plus de la prise à certaines époques d'anxiolytiques puissants et, selon ses propres mots, "quelques groupes thérapeutiques". Le manque d'affects dans sa description laissait penser qu'il avait déjà raconté son histoire plusieurs fois auparavant. Quand il eût fini, il regarda le thérapeute droit dans les yeux (ceci pour la première fois) et dit:

"*Pensez-vous vraiment que vous pouvez m'aider ?".* A ceci, le thérapeute répondit lentement et avec difficulté:

(Long silence)... "*Non...non... je ne vois pas comment je peux vous aider... (pause) il me semble que vous êtes tellement prisonnier de toute cette expérience passée qu'il est difficile de savoir qui vous êtes, sans parler de savoir si je peux vous aider ou pas."*

Cela peut paraître une chose très risquée à dire pour un thérapeute dès la première séance avec un client, effectivement, pour le thérapeute qui est en train de développer son utilisation de la congruence cela <u>semble</u> très risqué. Dans ce cas la réponse congruente du thérapeute s'est avérée importante pour deux raisons.. D'abord, ce fut un grand soulagement pour Bob de rencontrer un aidant qui ne lui promettait pas de l'aider; tous les autres aidants le lui avaient promis, et aucun n' avait réussi. Le contenu de la constatation congruente du thérapeute fut également utile à Bob; il réalisa qu'il était effectivement difficile de savoir qui il était. Plus tard au cours de cette séance il réfléchit qu'il en était venu à penser à lui comme s'il était son histoire psychiatrique:

corne s'il n'était rien d'autre que son histoire psychiatrique. Pour la première fois depuis de nombreuses années il commença d'explorer ce qu'il était d'autre.

Dans cet extrait le thérapeute a donné sa réponse sincère au client même si cela semblait tout d'abord aller à l'encontre de ce qu'un aidant "devrait" dire. Bien sur, le thérapeute faisait plus que livrer simplement sa réaction et la laisser ainsi; il restait attentif et responsable quant aux conséquences de sa réaction. Cette responsabilité qui va de pair avec la congruence est illustrée de façon plus dramatique, plus tard, dans l'extrait 4.

Dans les extraits précédents il est facile de voir comment la congruence du thérapeute fut effectivement aidante pour le client, mais il serait grossièrement exagéré de suggérer que c'est toujours le cas. Il peut arriver que la réaction du thérapeute soit ressentie fortement, mais sans être particulièrement importante. Plutôt que de se retirer et d'attendre d'étudier cet événement en supervision, le thérapeute centré sur la personne montrera plus de responsabilité envers son client en restant ouvert et congruent à propos de son comportement apparemment non-aidant. Le thérapeute a la responsabilité d'être <u>pleinement</u> présent dans la relation avec son client; cela signifie qu'il ne doit pas garder pour lui les événements importants dans l'intention de les étudier dans la relative sécurité de la supervision. L'extrait suivant n'illustre pas seulement le tait que le thérapeute s'est laissé aller au jugement, mais également que, après un silence qui a permis un changement de contenu, il a été capable de réfléchir de façon congruente sur son propre comportement.

<u>Extrait 4</u>

Le client de 19 ans, Pete, avait fait des progrès considérable pendant les séances précédentes, mais depuis la dernière rencontre il a été rejeté par sa nouvelle amie. Cela semble l'avoir fait régresser dans ses anciens sentiments d' insuffisance:

Pete : "Donc, une fois de plus, je me suis fait jeter... elle ne me voulait pas non plus... j'ai encore perdu, encore échoué... elle est partie exactement corne toutes les autres... je ne la blâme pas... ce n' est pas de sa faute.

Thérapeute : Je sais, c'est vous , " pauvre de vous" - encore rejeté, comme toujours !... (pause) Je suis désolé, c'était sarcastique de ma part... je voulais "vous faire mal" - Oh (se secouant vigoureusement) j'ai été vraiment énervé par ce que vous disiez, cela avait l'air tellement sans espoir, tellement inévitable, tellement auto-destructeur... et cela arrive encore et encore et encore. C'est comme si je voulais vous secouer et dire: "ne soyez pas une telle poule mouillée, vous n'avez pas besoin de vous abaisser à l'apitoiement, vous pouvez être plus que cela!"

Pete : Mais ce n'est pas de ma faute !

Thérapeute : Alors, de qui est-ce la faute ? (voix élevée)

Pete OK, c'est ma faute. (Baisse la tête, l'air boudeur) (Silence)

Thérapeute : (parlant lentement) Je me sens plutôt mal de vous avoir "attaqué" ainsi. Je ne pense pas que c'était très intelligent de ma part, et je ne pense pas que c'était très aidant non plus. Je pense que j'ai réagi aussi fortement parce que vous comptez vraiment pour moi, et j'étais si frustré qu'une fois de plus, après que vous ayez semblé faire tant de progrès parce qu'une chose n'allait pas, vous glissiez à nouveau droit au fond ! Je pense que j'ai été un peu trop désespéré pour vous, et cela a fait qu'il m'a été difficile de vous écouter et de vraiment comprendre ce qu'il en est pour vous. Cornent vous sentez-vous ?

Pete : (pause) Je me sens frustré aussi, je suis également en colère contre moi-même. Je suis plus en colère contre moi que vous l'êtes ! Je n'arrive pas à croire que j'ai pu encore tomber dans le "pauvre de moi" parce qu'une chose va mal. C'est pourquoi c'est une chose aussi importante pour moi, pas à cause de la fille, mais parce que peut-être que je n'avais pas changé autant que je le pensais."

Dans l'extrait 4, le thérapeute n'aura pas été très fier de la première moitié de l'interaction ou il s'est par deux fois trouvé en train de renforcer le modèle d'auto dépréciation de Pete en ajoutant sa propre critique. "*Ne soyez pas une telle poule mouillée*" et "*De qui est-ce la faute ?".* De tels éclats ne seront pas considérés connue une utilisation thérapeutique de la congruence; le thérapeute a été trop impliqué (cf. Chap. 8) et passe tout simplement sa frustration sur le client sans égard pour l'intérêt, ou non, de sa réaction pour le client. Les thérapeutes font de telles erreurs, mais heureusement, dans notre extrait, le thérapeute démontre sa responsabilité envers le client et rétabli la situation en étant pleinement congruent dans sa troisième, et dernière, intervention. Parfois une réaction congruente eut courte et intense, mais d'autres fois elle est longue, le thérapeute essayant de décrire de façon aussi juste que possible la plénitude de sa réaction au client. Par exemple, dans sa dernière intervention de l'extrait 4, le thérapeute offre une gamme de sentiments et de pensées: *"je me sens mal"/ "pas très intelligent de ma part"/"pas très aidant de ma part"/"je me soucie vraiment"/ "j'étais frustré"/"j'étais désespéré"/"difficile pour moi d'écouter et de comprendre".* Cette réponse globale, qui dévoile tout ce qu'il ressent donne un contexte à son comportement précédent et, on l'espère, le rend compréhensible au client. En effet, sa réponse globale fait plus que rétablir la situation: elle permet au processus d'avancer car elle aide Pete à prendre conscience que sa propre déception à propos du fait qu'il n'a pas changé est une part importante de sa réaction présente.

En plus d'être conscient de toutes les pensées et de tous les sentiments qui composent sa réaction congruente à son client, le thérapeute aura appris à décrire ses sentiments avec justesse. L'élément le plus important de ceci est qu'il représente ses sentiments pour ce qu'ils sont, ses sentiments. C'est sa colère, son ennui, son affection, son désespoir, etc. Dans la vie de tous les jours les gens projettent souvent la responsabilité de leurs sentiments sur les autres *"il m'ennuie"/ "c'est une personne ennuyeuse" /"elle me met en colère"/"elle me rend triste"/*etc. C'est encore une façon pour le counselling d'être différent de la vie de tous les jours car le thérapeute a appris à assumer la responsabilité de ses propres sentiments et il les présente ainsi à son client: *"je m'ennuie"/"je suis en colère"/*etc. Lorsque le thérapeute représente ses sentiments avec justesse, il permet au client de rester en contact lors de confrontations difficiles, car ce dernier se sentira moins mis en accusation. En outre, cela montre au client qu'il est possible d'assumer la responsabilité de sentiments difficiles.

Avant que la thérapie centrée sur la personne commence de ressembler à un arrangement grâce auquel le thérapeute pourrait s'abandonner à laisser aller tous ses sentiments tout en étant payé pour ce privilège, nous devons examiner quelques règles de conduite qui pourraient être aidantes aux moins expérimentés des thérapeutes.

Règles de conduite pour la congruence

Notre définition de travail, au début de ce chapitre, semblait claire et simple. Il était suggéré que pour qu'existe la congruence, les réactions extérieures du thérapeute a son client devraient être constamment en harmonie avec ce qu'il ressentait a l'intérieur de lui vis a vis de son client. Pour une compréhension plus complète nous devons explorer en détail quel type de ressenti du thérapeute ceci implique, car toutes les sensations du thérapeute ne sont évidemment pas appropriées au contrat thérapeutique.

Le thérapeute ne peut pas simplement exprimer tout ce qu'il ressent dans le moment (comme dans la première partie de l'extrait 4) sous prétexte qu'il "est congruent", sinon la séance thérapeutique deviendrait davantage centrée sur lui que sur son client. Il est nécessaire de prescrire trois règles de conduite qui devraient généralement guider le thérapeute dans l'usage thérapeutique de la congruence.

D'abord, quand nous parlons de congruence, nous nous référons à la réponse du thérapeute à l'expérience du client. Le thérapeute peut avoir beaucoup de sentiments et de sensations coulant a l'intérieur de lui, mais ce sont seulement ceux qui sont une réaction au client qu'il est approprié d'exprimer. De ce point de vue il est important de noter que la congruence n'est pas la même chose que "se raconter"; la congruence n'implique pas que le thérapeute soit ouvert en ce qui le concerne, lui et sa vie. Une telle révélation de soi, parfois appelée "volonté d'être connu", est une question contentieuse dans la thérapie.

Barrett-Lennard (1962) a émis l'hypothèse que la volonté du thérapeute d'être connu serait significativement reliée au résultat thérapeutique, mais ceci n'a pas été statistiquement prouvé. Notre propre opinion est que les clients diffèrent en cela; pour certains, la révélation de soi du thérapeute est une dimension appropriée en ce qu'elle aide le client a faire confiance. Pour d'autres clients, pourtant, il est tout aussi évident que la dernière chose qu'ils désirent est d'écouter l'expérience du thérapeute ! Dans chaque cas il est important de distinguer entre révélation de soi et congruence. Quand le thérapeute est congruent il offre sa réponse sincèrement ressentie à l'expérience du client dans ce moment. Dans quelques cas seulement cette réaction dévoilera des

éléments de la vie du thérapeute, et même ainsi l'attention restera centrée sur le client plutôt que sur le thérapeute. Par exemple, le thérapeute pourrait dire:

"Je me souviens lorsque j'ai perdu un proche que j'aimais, j'ai également ressenti ce type de "désespoir" que vous avez décrit, mais vous dites quelque chose de plus... vous dites qu'en même temps que vous ressentez du désespoir, vous ressentez... une sorte... d'annihilation ?"

Une deuxième règle de conduite pour une réaction congruente est qu'elle doit être appropriée au souci immédiat du client. Parfois la réaction que le thérapeute exprime vis a vis de l'expérience du client est seulement réellement appropriée au thérapeute lui-même. Par exemple, le client parlant de son mariage au thérapeute pourrait conduire ce dernier a penser au mariage d'un autre client; ou le client parlant de son stress pourrait conduire le thérapeute a réfléchir sur le phénomène du stress en général. Bien que ces expériences du thérapeute viennent en réaction aux questions que le client apporte, le thérapeute ne devrait normalement pas interrompre le flux par lequel le client les exprime, car il est peu probable qu'elles seront appropriées a l'expérience du client.

Dans une séance thérapeutique, le thérapeute pourrait éprouver un éventail de réaction vis à vis de son client. Même s'il ne faisait que répondre a celles qui relèvent des soucis immédiats du client, le thérapeute pourrait encore dominer la séance. Donc, une troisième règle de conduite devient nécessaire:

que les sentiments que le thérapeute exprime en réaction tendent â être ceux qui sont persistants ou particulièrement frappants. Le thérapeute ne devrait rien faire d'un sentiment vague d'irritation dont il est plus ou moine conscient, ou d'un bref flash d'énervement en relation avec une chose particulière que le client aurait dite. Mais si cette irritation ou cet ennui revenait avec persistance, ou était si frappant qu'il deviendrait important pour la relation entre le thérapeute et le client, alors il pourrait retenir l'attention. Dans les extraits 1 et 3, le thérapeute répondait â des sentiments forts de confusion et d'incapacité, alors que l'extrait 2 nous le montrait exprimant son sentiment persistant d'inconfort. Dans l'extrait 4, la congruence du thérapeute dans la deuxième moitié est un effort pour rattraper les dommages causés par ses précédents éclairs d'énervement et de sarcasme.

En résumé, donc, il est nécessaire de poser des conditions à notre définition de travail de la congruence, de peur qu'il ne soit supposé que le thérapeute doive exprimer chaque sensation passagère qu'il vit durant la séance thérapeutique. Quand nous parlons d'être "congruent", nous nous référons au thérapeute exprimant ses réactions appropriées à son client et qui sont relativement persistantes et fortes. Ces règles de conduite peuvent paraître exclure beaucoup de ce qui est conscient pour le thérapeute, mais en fait le principal demeure.

Même ainsi ce sont seulement des "règles de conduite" pour le moins expérimenté des praticiens qui pourrait, sinon, se débattre avec la question de ce qui est approprié dans ses réactions vis à vis de ses clients. Alors qu'il gagne en expérience et en compréhension de lui-même, sa congruence devient plus fluide et il devient capable de croire en ses appréciations instantanées de ce qui est approprié. A ce stade de son développement, le thérapeute peut devenir totalement présent et s'utiliser lui-même dans la relation thérapeutique. Sa congruence ne sera pas évidente parce que c'est la norme: au lieu de cela l'incongruence surgira comme différente et

indicatrice des difficultés. En effet, examiner des exemples d'incongruence peut-être très aidant pour la compréhension du thérapeute de la nature de la congruence.

Exemples d'incongruence

La plupart des cas d'incongruence ne sont pas aussi évidents que les exemples qui suivent. En supervision, l'incongruence pourrait être identifiée après examen de la totalité de l'entretien, ou même après une série d'entretiens: c'est seulement alors que le changement graduel du thérapeute est observable. Par exemple, cela pourrait être que le thérapeute est petit à petit devenu moins spontané et davantage sur ses gardes. Ce n'est pas juste un morceau de l'entretien qui apparaît incongruent, mais graduellement le thérapeute se détache de la relation. Il est difficile pour le thérapeute de remarquer cette "incongruence insidieuse" sans l'aide de la supervision et l'analyse d'enregistrements de son travail. De temps à autre l'incongruence est plus évidente; par exemple, il y a le "double message" où le thérapeute essaye de cacher sa vraie réaction; ses mots peuvent dire une chose mais son expression non verbale en dit une autre. Ce serait le cas du thérapeute qui dirait: *"Je pense qu'il serait bon pour nous que nous nous rencontrions à nouveau le plus vite possible",* alors que simultanément il aurait l'air ennuyé ! D'autres exemples courants sont ceux où le thérapeute se montre tellement chaleureux que cela finit par sembler irréel, ou lorsque cet irritant et régulier "*hum, hmm*" fait croire que le thérapeute est en train d'écouter alors qu'en fait ce n'est pas le cas.

Les extraits 5 et 6 sont deux réponses clairement incongruentes reproduites verbatim, et avec quelque embarras, d'enregistrements de séances.

Extrait 5

Client : "*Je ne pense pas que vous m'aimiez* !"
Thérapeute : "*Bien sûr que je vous aime*."
(silence).

Dans Cet extrait, le thérapeute était parfaitement conscient du tait qu'il n'aimait pas beaucoup le client, mais il a menti. Il n'est jamais facile pour un client d'affronter le thérapeute, et c'était certainement vrai dans ce cas particulier. Cela aurait été une extraordinaire occasion pour le thérapeute de répondre à la volonté de son client de s'impliquer dans leur relation au point même qu'il souhaitait en regarder les difficultés en tacs. malheureusement le thérapeute n'a pu saisir cette opportunité de fournir une réponse congruente et un suivi exhaustif' de cette réaction.

Extrait 6

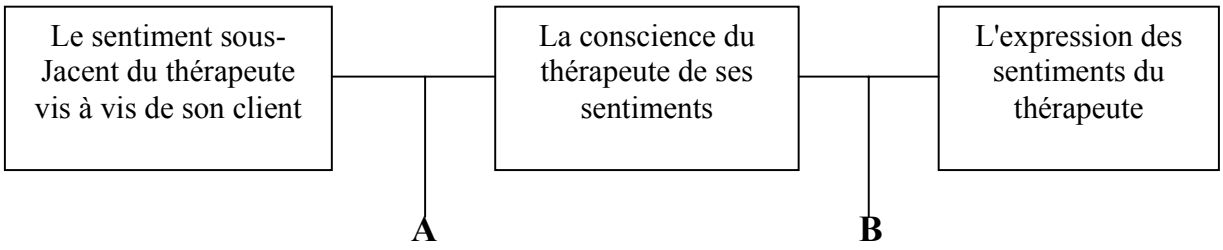
Client "*Vous semblez en colère contre moi aujourd'hui*."
Thérapeute : "*Non, je ne suis pas en colère... c'est simplement que j'ai eu une dure journée aujourd'hui.*"
(silence).

Le lecteur aura deviné que le thérapeute était en colère. Cependant, dans ce cas particulier son incongruence était due à un manque de conscience de cette colère à l'intérieur de lui. Il n'a

pas semblé que son incongruence ait su des conséquences graves, seulement une confusion momentanée pour le client qui était, bien sûr, tout à fait conscient que le thérapeute était en colère. Entre les séances, le thérapeute à réalisé son incongruence et a tenu à en traiter plus tard, à un moment opportun.

Ces extraits illustrent deux formes tout à fait distinctes de l'incongruence qui peuvent surgir aux points A et B de la figure 5.1.

Figure 5.1.: Deux sources d'incongruence



L'incongruence A est lorsque le thérapeute a des sentiments sous-jacents vis à vis de son client mais qu'il n'est pas conscient de ceux-ci et donc, ne les exprime pas. L'extrait 6 donne un exemple de cette forme d'incongruence.

L'incongruence B est lorsque le thérapeute est conscient de ses sentiments mais qu'il choisit de ne pas les exprimer (cf. extrait 5).

Un autre exemple pourrait aider à clarifier cette différence entre A et B. Dans l'incongruence A, le thérapeute pourrait avoir ressenti des sentiments croissants d'irritation ou d'impatience, mais parce qu'il n'en n'est pas conscient il ne peut réagir vis à vis d'eux. Bien que le thérapeute ne remarque pas sa propre incongruence, son client pourrait sentir qu'il y a quelque chose qui ne va pas en percevant des changements dans le comportement non verbal du thérapeute. Il pourrait sentir la tension du thérapeute, ou percevoir que le son de sa voix devient plus froid et détaché. Il pourrait remarquer que le thérapeute évite de rencontrer son regard, ou sentir le manque de qualité dans l'intérêt qu'il manifeste. Dans l'incongruence B, on peut arriver au même résultat mais pour une raison sensiblement différente. Ici, le thérapeute serait conscient de ses sentiments grandissants d'irritation et d'impatience, mais il pourrait hésiter à les exprimer même s'ils sont les réactions persistantes et appropriées à son client. Son client pourrait encore sentir l'inadéquation entre ce qui se passe chez le thérapeute et ce qu'il exprime. Le client ne sait pas ce que fait le thérapeute, mais sa propre sensibilité le conduit à être suspicieux.

Un client particulièrement réceptif a finement fait allusion à cette différence entre l'incongruence A et l'incongruence B alors que son thérapeute réitérait son incongruence: il lui fit face avec cette question "*qui êtes-vous en train d'essayer de bluffer, m'dame: moi ou vous ?*". Si elle avait essayé de le bluffer, alors il s'agissait de l'incongruence B, mais si elle se bluffait elle-même c'était l'incongruence A !

En explorant les raisons de l'incongruence du thérapeute, il est à nouveau important de distinguer les types A et B. L'incongruence A peut-être relative au manque de conscience du thérapeute, ou elle peut-être due au fait qu'il a des difficultés personnelles dans le domaine où se trouve le client. Par-exemple, un thérapeute qui craint la colère pourrait constater que son

incongruence croit au fur et a mesure que son client approche de cette issue. Alternativement, l'incongruence peut refléter la position du thérapeute dans la relation. Par-exemple, le thérapeute pourrait être inconscient de son aliénation croissante, ou de son détachement, dans sa relation avec son client, mais cela conduirait toujours à une détérioration de la qualité de sa présence et a une incongruence conséquente.

Les bases de l'incongruence B, où le thérapeute se retient consciemment, peuvent être similaires ou tout à fait différentes. Le thérapeute est peut-être capable d'exprimer ses "bons" sentiments, mais pas ses "mauvais" sentiments, et dans quelques cas le contraire pourrait être vrai. Par ailleurs, le thérapeute pourrait être trop fatigué, émotionnellement ou professionnellement, pour être complètement présent et donc préférer accomplir les gestes d'un entretien d'aide, plutôt que de s'y impliquer réellement. D'autres fois, le thérapeute pourrait protéger son image de lui-même aux yeux de son client; par exemple en s'efforçant de ressembler pour son client à un expert , puissant ou cohérent et stable. Encourager de tels mythes à propos du pouvoir du thérapeute pourrait aider à combattre l'aspect "guérisseur" de la relation d'aide, mais n'a pas grand chose a voir avec la congruence. Dans quelques cas l'incongruence B, tout comme l'incongruence A, peut-être liée à d'autres émotions du thérapeute; par exemple la peur. Un des auteurs de ce livre a écrit quelque part à propos de cela:

"Je suis conscient que mon incongruence B a beaucoup à voir avec la peur. Quand je protège mon client de ma réaction authentique je suis en fait, en train de me protéger des conséquences possibles de mes sentiments. C'est très facile de dire "ce serait trop difficile pour mon client d'entendre cela maintenant", ou, "peut-être vais-je travailler" cela un peu plus en y réfléchissant et alors lui en parler cela pourrait être trop confus tel que cela se présente maintenant". Ce sont de bonnes raisons de ne pas répondre A mon client, mais ce sont peut-être tout aussi bien des rationalisations. Au-dessus, il peut y avoir des choses comme "*elle pourrait être horrifiée de m'entendre dire cela*"/"*i1 pourrait cesser de m'aimer si je disais cela*"/"*je ne sais pas ce qu'il arriverait ensuite ai je disais cela*". De telles peurs inhibent la congruence. Pour cette raison, la peur peut également inhiber l'empathie et le RPI." (Mearns, 1986:8)

Pourquoi la congruence est-elle importante ?

Comme l'empathie et le RPI, la congruence aide le client à faire confiance au thérapeute et au processus thérapeutique. Si le client accepte la congruence du thérapeute, alors il saura que la réponse de ce dernier peut-être acceptée corne ouverte et honnête. Il sait que le thérapeute n'a pas l'intention de le manipuler et, en conséquence, il peut se sentir plus libre dans leur relation. Une thérapeute en formation a utilisé une phrase qui capte cette notion. En écrivant à propos de l'importance de la congruence du thérapeute, elle a observé: "*être présent donne de la présence à l'autre*" (Mc Dermott,1986). Dans l'approche centrée sur la personne, la congruence dissout le mystère du thérapeute. Le mystère évoque l'illusion du pouvoir; la transparence le dissout. Il est clair que la confiance peut exister dans les relations où le thérapeute est mystérieux et caché, mais c'est beaucoup plus le type de confiance que l'on aurait vis à vis d'un être considéré comme supérieur. Dans l'ACP, le but est d'établir une relation égalitaire dans laquelle le thérapeute doit mériter la confiance plutôt que de la commander par le mystère et la supériorité. La confiance que le thérapeute congruent mérite est celle d'une personne disposée à être pleinement présente en tant qu'être humain réel, vivant et en relation, qui ne se cache pas.

Une deuxième raison, mais en relation avec la première, pour laquelle la congruence peut-être importante apparaît à travers la disposition du thérapeute à être ouvert à propos de ses faiblesses. Il est ouvert au fait d'être confus, sans pouvoir, capable de faire des. erreurs et de s'excuser, lorsque ce sont des éléments de s'a réaction congruente à son client. Cette ouverture à d'apparentes faiblesses peut précéder de complètes et nouvelles possibilités d'auto acceptation pour le client qui passe s'a vie à avoir peur de ses faiblesses. Ainsi que le commentait un client:

"*J'ai été soufflé quand elle (la thérapeute) a admis qu'elle ne m'avait pas vraiment compris, je veux dire qu'elle était sérieuse et qu'elle s'excusait, et pourtant toujours solide. Si j'avais été à sa place, ce genre de chose m'aurait littéralement détruit. Cela a été le moment où je me suis rendu compte pour la première fois qu'il était possible pour quelqu'un d'avoir des imperfections mais d'être toujours OK*".

Une troisième raison de l'importance de la congruence du thérapeute à trait au but même de la thérapie où, implicitement au moins, le client s'efforce de devenir plus congruent lui-même. Le client cherche à devenir plus apte à représenter ses sentiments et ses réponses de façon directe et juste, plutôt que de les cacher et de les déguiser. Bien que "prendre modèle" ne soit pas le but direct de la thérapie centrée sur la personne, il serait tout a fait inapproprié pour le thérapeute de présenter un comportement en opposition avec le résultat thérapeutique souhaité: il serait en effet impertinent de la part d'un thérapeute d'espérer la congruence de son client en étant incongruent lui-même.

Le quatrIème bienfait de la congruence, et certainement le plus important, a été jusqu'à ce jour largement ignoré dans la littérature spécialisée. La congruence est importante parce qu'elle améliore la qualité de la réaction donnée par le thérapeute à son client. En étant constamment congruent, le thérapeute offre au client un reflet des effets que son comportement produit sur un autre être humain en l'intégrité duquel il peut croire, et dont le professionnalisme a prouvé que, autant que cela était possible, ce reflet n'était pas décoloré par ses besoins propres. C'est un phénomène thérapeutique puissant: le thérapeute n'est pas simplement en train de hocher savamment la tête et de commenter avec sagesse le comportement du client, mais il répond en qualité d'être humain vibrant et digne de confiance, il n'est pas étonnant que ses réactions congruentes aient la force d'aider le client à avancer.

L'ACP est souvent décrite comme douce et non provocante, mais rien ne peut-être plus loin de la vérité: le défi de la congruence du thérapeute est vibrant de possibilités. Certainement, dans l'ACP, ce défi est toujours placé dans le contexte du soutien offert par le RPI du thérapeute qui offre au client une acceptation fondamentale de sa valeur. Dans ce contexte, où le client se sent valorisé, il devient beaucoup plus facile pour lui d'accepter le défi de l'empathie congruente du thérapeute. Les extraits 1, 2 et 3 illustrent le fait que la réponse congruente du thérapeute pourrait changer la trame des événements et aider à la fois le client et le thérapeute à voir des choses qui n'étaient pas apparentes auparavant. Par exemple, dans l'extrait 1, le thérapeute savait qu'il ne comprenait pas le client et c'est à travers son ouverture à cette difficulté de compréhension que tous les deux ont pu découvrir le fait que le client se focalisait presque exclusivement sur ses pensées plutôt que sur ses sentiments. Dans l'extrait 2 la congruence du thérapeute concernant son inconfort dans leur relation à aidé le client à voir le rôle de soumission qu'il avait créé pour lui dans les relations. Dans l'extrait 3 la congruence du thérapeute concernant

le fait qu'il n'était pas optimiste quant à sa capacité d'aider le client a permis à tous les deux de réaliser que le client avait totalement immergé son identité dans son histoire psychiatrique.

Le thérapeute centré sur la personne en arrive graduellement à croire au pouvoir et à l'intégrité de sa congruence. Il y a des moments ou il n'a absolument aucune idée de ce vers quoi sa réponse congruente va amener le client, lui-même, et leur relation. Dans ce moment les deux personnes se rencontrent l'une l'autre au sens plein du terme. Le thérapeute a développé une sorte de "foi en son propre processus" qui lui permet de croire en sa propre congruence et, de cette façon, de s'utiliser tout entier comme un agent de guérison dans le processus thérapeutique (cf. Thorne, 1987, pour un exemple frappant de cela). C'est la dynamique centrale de la thérapie centrée sur la personne. De la même manière que les psychanalystes deviennent familier avec le transfert et son propre contre-transfert, le thérapeute centré sur la personne nourrit sa propre compréhension de lui-même et de sa congruence. La totalité de l'investissement de lui-même du thérapeute centré sur la personne dans la relation thérapeutique peut-être contenue dans les notes de séance reproduites à l'encadré 5.2.

Encadré 5.2. QUI A BESOIN DE MOTS ?

Ces notes de séance furent écrites par l'un des auteurs (Mearns) après un entretien avec Bob, un vétéran de la guerre que son trouble psychologique avait rendu muet.

"Ce soir Bob et moi avons eu notre séance la plus puissante à ce jour. Lorsque je suis arrivé dans sa chambre il avait "American Pie" sur son tourne-disques. Comme d'habitude il était étendu tout habillé sur son lit. Je me suis très précisément assis là où j'étais assis la veille, c'est-à-dire suffisamment près pour le toucher. Avant d'arriver j'avais passé quelques temps dans la voiture, à me relaxer et à me centrer. C'était important car il m'a immédiatement regardé dans les yeux. Son regard était tellement fondamental, il secouait instantanément mon être profond, mais j'étais suffisamment centré pour le recevoir et le lui renvoyer. Il a continué de me regarder et j'ai continué de le recevoir et de lui renvoyer ma propre chaleur. J'ai perdu la notion du temps, comme toujours, mais ce devait être environ 1/2 heure plus tard, car il avait remis le disque sur sa face "A", lorsque je me suis retrouvé en train de pleurer à l'intérieur de moi. Je pouvais le sentir si fortement, j'étouffais réellement et pourtant aucun son ne sortait de ma bouche. Tout défilait en un éclair devant moi, je savais que mon histoire avait quelques similarités avec la sienne. Mais je savais aussi que je ne pleurais pas pour <u>moi</u>, mon expérience avait été similaire, mais ce n'était pas avec moi à présent. Ce n'était pas <u>moi</u> qui pleurait, c'était plus <u>comme s'il pleurait à l'intérieur de moi</u>. Et ces pleurs étaient tellement, tellement forts, et <u>muets</u>. Alors que je le regardais et qu'il me regardait il semblait que l'amour passait entre nous, de l'un à l'autre. Je me souviens que le disque jouait "Vincent". J'ai tendu mes deux mains vers Bob, et il a mis l'une des siennes entre elles. C'était comme si le toucher avait "ancré" tout le ressenti qui était si fort à l'intérieur de nous. Je pleurais. Pas ces larmes douces qui sont souvent une réponse à la tristesse d'un client, mais de très profonds sanglots. Je me souviens avoir été étonné de la puissance de ce sentiment à l'intérieur de moi, pourtant, à un autre niveau, je savais que c'était 0K. Doucement, Bob a étalement pleuré, et enfin ses sanglots sont devenus des cris. Il tendit les bras et me serra très fort (j'ai ensuite découvert que mon dos avait saigné des égratignures faites par ses ongles). Il laissa son désespoir et sa peur venir à la lumière de notre jour. Et je pleurais de plus en plus avec lui.

Alors que j'écris ces notes quelques heures plus tard, je sais que nous avons commencé. Je suis, également conscient que je tremble encore."

Comment le thérapeute peut-il nourrir sa congruence ?

Les thérapeutes stagiaires viennent vers l'ACP avec, au moins, les rudiments du RPI, et il est courant, au début de la formation, d'apporter une attention particulière afin d'aider le stagiaire à libérer sa sensibilité empathique. Mais la condition thérapeutique qui est généralement la plus lente à se développer est la congruence. Tout ce qui a un pouvoir considérable porte une menace de danger proportionnée; le thérapeute centré sur la personne qui investit son moi dans le processus thérapeutique est plein de pouvoir et de danger et le stagiaire serait sage de rester prudent.

Le principal danger implicite de la congruence serait que les propres besoins et peurs du thérapeute pourraient devenir trop intimement liés à sa conscience de son client et rendre ainsi confuses ses réactions congruentes de façon telle qu'elles ne pourraient être clarifiées par le thérapeute et son client. "Mais j'ai seulement été congruent !" est une faible excuse pour le thérapeute qui a imposé ses propres besoins et peurs à son client. La liberté qu'offre la congruence porte en elle les responsabilités particulières pour le thérapeute de continuer son propre développement, car c'est grâce à cette évolution que ses propres besoins et peurs deviendront moins imposants dans l'espace thérapeutique (cf. encadré 5.3).

Encadré 5.3 : La congruence ne signifie pas imposer ses propres besoins et Peurs

Ces deux exposés sont extraits d'une supervision avec des thérapeutes en train de découvrir les façons dont leurs propres besoins et peurs s'imposaient dans leur travail thérapeutique.

A : "Je voulais juste aller vers elle (la cliente) et la serrer très fort dans mes bras, mais j'ai réalisé que c'était mon besoin de dire "*là, là, ne pleure pas, je vais m'occuper de toi, tu es une pauvre petite fille*". Prendre dans ses bras peut parfois être "donner", mais d'autre fois c'est "évacuer". Dans ce cas, cela aurait été la considérer comme une petite fille dont je pourrais m'occuper, et garder a distance la femme que je trouve plus difficile."

B : "Je me sens tellement en colère contre lui, c'est fort, c'est persistant, et pourtant ce n'est pas approprié pour la simple raison que cela n'a absolument rien à voir avec lui, c'est ma propre horreur d'être la compagne d'un home comme lui, qui traite sa femme corne un meuble. Je ne peux pas voir son amour, sa douceur, ou sa peur, tant que je reste bloquée dans ma propre peur."

Les thérapeutes de l'encadré 5.3. étaient conscients, dans ces extraits, de leurs propres besoins et peurs. Apprendre l'ACP implique que le thérapeute découvre et explore les aspects de ses besoins et peurs qui s'imposent dans le contexte thérapeutique. (1)

Alors que ce travail évolue, le thérapeute devient davantage confiant en lui; apprendre à être congruent est inséparablement lié à l'apprentissage de la confiance en soi. Si le thérapeute utilise sa personne, y compris ses réactions congruentes, dans la relation thérapeutique alors il doit avoir confiance en lui et en ses réactions. Généralement il ne saura pas ou ses réactions vont le conduire ni même, dans ce moment, d'où elles viennent, mais il aura appris a reconnaître la différence entre une réaction qui est probablement empathique et celle qui prend vraisemblablement racine dans ses propres besoins et peurs. En apprenant â croire en lui il trouvera que même ses réactions spontanées ne cherchernt pas a détruire, et que, le plus souvent, elles s'avèrent aidantes pour le client.

Ce genre de découverte ne peut-être faite par le thérapeute qui se contente de réfléchir sur lui-même, même avec l'aide du plus capable des superviseurs. Elle ne peut-être obtenue que par "l'expérimentation" du thérapeute avec lui-même au cours de relations d'aide réelles, y compris en thérapie. Les thérapeutes débutants pourraient se sentir mal a l'aise avec cette idée d'un thérapeute qui expérimente, mais en fait si le thérapeute se développe et change en tant qu'aidant, alors l'expérimentation, dans le sens d'utiliser différents aspects de lui-même, est inévitablement impliquée. L'encadré 5.4 reproduit un compte-rendu d'un exemple d'expérimentation. Dans cet encadré le thérapeute utilise la phrase "je me suis oblige à laisser cela arriver". C'est une façon parfaite de décrire l'expérimentation de sa congruence. Le thérapeute était petit â petit arrivé à se faire davantage confiance, y compris en son toucher, maie un pas important du processus a été de commencer à laisser ceci arriver dans sa pratique. Paradoxalement, cela nécessite souvent une intention délibérée de "laisser arriver".

Encadré 5. UNE EXPERIMENTATION DU TOUCHER

Cet extrait provient du "journal personnel" d'un thérapeute stagiaire focalisé sur l'aspect de développement personnel de la formation de thérapeute.

"Le toucher et la thérapie commencent à venir ensemble pour moi. Hier, Ben (un client) tremblait et était tendu dans son chagrin et je voulais vraiment tendre le bras vers lui et mettre ma main sur la sienne. Tant de fois par le passé je me serais perdue en conjectures afin de savoir s'il était approprié de le faire, mais cette fois-ci je me suis juste efforcée de le laisser arriver. Dès que je l'ai touché c'était comme si ma chaleur était passée en lui et que sa tension se relâchait, il a haleté et a éclaté en sanglots. Je me demande ce que je peux encore faire dans le domaine du toucher !"

De telles expériences sont des pas importants dans les efforts du thérapeute pour nourrir sa congruence. Dans l'exemple de l'encadré 5.4, la thérapeute n'a pas seulement fait des progrès dans le fait d'inclure le toucher dans son répertoire, mais elle a obtenu une confirmation de plus qu'elle pouvait faire confiance à sa réaction congruente. Elle a découvert un aspect supplémentaire de son être en lequel elle peut croire et qu'elle peut utiliser avec ses clients.

Dans le processus de nourrir sa congruence, le thérapeute découvrira sans cesse plus de dimensions de lui-même qu'il pourra utiliser de façon constructive en thérapie. Ces découvertes sont excitantes car le développement du thérapeute part d'une position où il investit très peu de lui-même, paraissant souvent quelque peu raide et stéréotypé, vers un autre ou il devient progressivement plus libre jusqu'à ce qu'il lui semble que presque chaque partie de son être pourrait être utilisée dans son travail. L'encadré 5.5 reproduit une longue liste de qualités personnelles: il peut-être intéressant pour le thérapeute d'utiliser cette liste pour réfléchir sur la différence entre lui-même en tant que "personne" et en tant que "thérapeute".

Nourrir sa congruence peut-être un des derniers aspect du processus auquel le thérapeute stagiaire prêtera attention, mais cela comporte un énorme bénéfice, non seulement pour le client mais pour le thérapeute lui-même. Etre congruent dans la relation thérapeutique est généralement expérimenté par le thérapeute comme énergétisant plutôt que pompant. Même si les travailleurs n'ont pas expérimenté cela, ils peuvent se souvenir de son opposé : travailler dans un contexte où l'incongruence prévaut est épuisant et débilitant.

Alors que le thérapeute utilise plus de lui-même dans son travail, son client est face à un être humain vibrant et expérimentant, qui mêle son acceptation de lui avec une capacité d'entrer dans un monde et de s'y mouvoir sans peur, il est peu étonnant que ce mélange soit puissant.

Encadré 5.5. IDENTIFIER ET DEVEWPFER LKS STYLES PERSONNELS

Dans cet exercice de formation il est demandé au thérapeute d'indiquer quels sont les termes qui le décrivent "comme une personne" et "comme un thérapeute".

Créatif	intellectuel	spontané	artiste
Aimant	fort	chaleureux	puissant
confiant	énergique	tranquille	obéissant
esthète	introverti	sensuel	
compréhensif			
ferme	exigeant	agressif	timide
humoristique	attentionné	poli	sincère
défensif	aimant s'amuser	tendre	logique
intense	spirituel	extroverti	conformiste
jugeant	sexuel		

A partir de cette liste, le thérapeute peut se centrer sur les aspects "comme une personne" de lui-même qu'il n'utilise pas dans son travail. Dans quelques cas cette différence pourrait être appropriée et justifiée, mais cela mérite une étude attentive. Les autres différences peuvent ouvrir des espaces pour l'exploration future du thérapeute et sa possible expérimentation; en effet, dans cet exercice le thérapeute est encouragé à se centrer sur l'une de ces différences dans sa pratique de la thérapie pendant un certain temps.

les trois conditions combinées et opposées

Dans le chapitre 4 nous avons déjà, évoqué la relation entre l'empathie et le RPI, perçus comme liés dans la mesure où l'existence de l'un facilite le développement de l'autre. Dans le chapitre 3 nous avons indiqué l'alliance parfaite de l'empathie et de la congruence décrite par Bozarth (1984) comme "les réactions empathiques idiosyncratiques". Dans ce chapitre nous avons développé ce lien entre congruence et empathie en suggérant que la fonction principale de la congruence est qu'elle permet au thérapeute d'être juste plutôt que de présenter un reflet sombre et déformé au client. Nous pourrions aller plus loin dans cette alliance de l'empathie et de la congruence en considérant qu'une grande partie de la congruence du thérapeute est le produit de son attention à ses propres sentiments ressentis en relatibn avec le client, à cet instant, et le don qu'il en fait à son client. Gendlin (1970:549) parlait de cette similarité entre empathie et congruence:

"*Congruence (...) signifie répondre à partir du courant de notre propre processus expérientiel, montrant les étapes de la pensée et du sentiment que nous traversons, répondant non pas de façon rigide et artificielle, mais à partir de notre être senti (...). En tant que processus expérientiel, l'empathie et la congruence sont exactement la même chose, l'expression directe de ce que nous traversons dans l'instant avec le client, en réponse à celui-ci*."

Le RPI et la congruence sont également liés, la présence de l'un facilitant le développement de l'autre: quand le thérapeute accepte le client alors il lui est plus facile de lui faire confiance et de se sentir libre de s'utiliser de façon pleinement congruente. En effet, lorsque des thérapeutes font l'expérience de leur difficulté à être congruents avec un client particulier, leur superviseur centré sur la personne les invitera le plus souvent à considérer combien ils acceptent leur client, car un manque de congruence peut-être le symptôme de l'existence de difficultés â faire confiance et a accepter.

Etre congruent peut parfois aider â développer l'acceptation. On appelle cela "prendre des risques dans la relation" : par exemple le thérapeute peut s'ouvrir de sa difficulté vis a vis du client, et si l'un et l'autre peuvent explorer et clarifier cette difficulté, alors leur relation et leur acceptation mutuelle seront enrichies, exactement de la même manière que dans n'importe quelle relation.

Une des questions les plus courante posée par les nouveaux étudiants de l'ACP est "mais que se passe-t-il si je ne me sens pas acceptant, dois-je être congruent a propos de cela ?". Cet apparent conflit entre acceptation et congruence existe davantage en théorie qu'en pratique pour le thérapeute expérimenté qui pourrait faire face à la plupart des difficultés liées à l'acceptation en utilisant les méthodes décrites au chapitre 4 (dans la partie "Mais que faire quand je ne peux tout simplement pas accepter mon client ?"). Cependant, dans l'éventualité où serait excédé le seuil d'acceptation du thérapeute, la question difficile apparaît: devrait-il être ouvert à son manque d'acceptation ? (Une difficulté pour le thérapeute centré sur la personne est qu'il peut beaucoup moins se cacher derrière des "techniques" ou des "exercices" thérapeutiques qu'il pourrait utiliser avec les clients sans s'en approcher trop. Dans l'ACP le thérapeute utilise son moi, et si ce moi est un moi qui rejète, peut-il fonctionner ? Parfois il évitera la difficulté en n'étant pas congruent et en envoyant simplement le client à un autre thérapeute. D'autres fois le praticien centré sur la personne sentira que sa responsabilité professionnelle est d'être aussi clair que possible avec le

client, même si cela peut comporter le risque d'arrêter leur travail ensemble. En faisant un effort considérable il pourrait alors être ouvert à propos de ses propres difficultés de façon à communiquer que ce sont vraiment ses difficultés et qu'il est disposé à se battre pour clarifier les problèmes. A tout le moins cela démystifiera la situation, et au mieux il en résultera un renforcement de la relation thérapeutique grâce au fait d'avoir clarifié et surmonté une difficulté aussi fondamentale.

La congruence démystifie le travail du thérapeute parce qu'elle montre simplement et clairement ce que le thérapeute ressent en réaction au client. Elle montre que le thérapeute n'entretient pas des interprétations compliquées et menaçantes, ou des théories au sujet de la pathologie du client. Elle met à l'écart le caractère secret de la thérapie et assure que le thérapeute et le client partagent la même réalité. Bien que le travail thérapeutique avec des clients plus profondément atteints ne soit pas le sujet de ce livre, cela vaut la peine de noter que, selon l'opinion des auteurs, la congruence en tant que condition thérapeutique devient plus critique avec des clients psychotiques. (2)

Là où ces clients trouvent difficile de partager les conception de la réalité d'autrui, il devient alors d'une suprême importance que le thérapeute donne au client une image claire de ce qui est sa part de la réalité extérieure. Les réponses cachées, remplacées par d'autres réponses, ou camouflées derrière des techniques, envoient des messages contradictoire et confus au client qui a suffisamment de difficultés déjà à stabiliser sa vision du monde. Dans le domaine de la santé mentale l'élément humain est bien trop souvent réduit plutôt que valorisé avec les clients les plus sévèrement atteints, au point qu'ils sont en effet gardés loin des autres être humains au moyen de l'hospitalisation, et même de l'internement. L'aspect humain à également diminué dans les traitements, avec une importance plus grande donnée aux procédés impersonnels de la chimiothérapie, des électrochocs, de la chirurgie et des approches comportementalistes, plutôt que d'alimenter et de rechercher l'utilisation régulière de cette activité profondément personnelle qu'est la thérapie. L'importance est ici donnée au mot "régulier" car le travail thérapeutique avec un client profondément atteint peut-être différent en ce qu une somme considérable du temps thérapeutique est passée à gagner sa confiance et à l'aider à se sentir en sécurité. B. Bettelheim (1987) notait que le comportement des enfants atteints de troubles mentaux graves pouvait d'abord devenir plus dérangeant lorsqu'ils testent la fiabilité de l'humanité qui leur est offerte: travailler de façon thérapeutique avec des cas pathologiques graves demande un engagement considérable de la part du thérapeute individuel et de l'institution qui l'emploie.

La congruence est tellement fondamentale pour des relations humaines saines et pour le développement de la confiance que nous devons remettre en question toute aide qui la minimise. C'est la responsabilité professionnelle du thérapeute d'être complètement présent à son client, car son incongruence pourrait certainement être dommageable à une personne qui est déjà vulnérable. Plus haut dans ce chapitre nous avons posé une question qui pourrait à présent être reformulée: "Puis-je me permettre de NE PAS être moi-même en réponse à mon client ?". Nous terminons ce chapitre avec l'encadré 5.6, qui donne le point de vue d'un client sur l'importance de la congruence de son thérapeute.

Encadré ~.6 Puis-je me permettre de NE PAS être moi-même en réponse à mon client ?

Quelques temps après la fin de sa thérapie, un client pensait à son thérapeute:

"Elle était toujours là, toujours vivante, toujours présente. Au début je n'avais pas confiance en elle, comme si je doutais de sa sincérité, qu'elle continuerait de s'intéresser à moi. Personne n'était jamais resté intéressé par moi. Cela a pris longtemps avant que je lui fasse confiance. Mais chaque fois que nous nous rencontrions elle était si fiable, si réelle. Elle s'énervait après moi et elle le disait, et c'était 0K. Parfois c'était elle qui m'énervait et c'était OK aussi, les gens en ont parfois assez les uns des autres, c'est ainsi, n'est-ce pas ?"

En explorant les complexités de l'empathie, du RPI et de la congruence, nous avons tiré des exemples de nombreux points du processus thérapeutique. Il reste nécessaire de parcourir ce processus, en éclairant systématiquement les questions qui pourraient survenir à divers moments. L'endroit logique où commencer ce voyage est à son "début".

Notes

(1) Le lecteur qui est familier avec les concepts psychanalytiques du transfert et au contre-transfert réalisera que cette partie pourrait facilement se traduire ainsi. Il arrive souvent que l'on rencontre les même phénomènes dans différentes approches, mais ils sont conceptualisés et considérés autrement.

(2) Cette opinion est soutenue par l'étude faite dans le Wisconsin, de la thérapie centrée sur la personne appliquée à des patients schizophrènes. Les patients qui percevaient un haut degré de congruence chez leur thérapeute ont été indépendamment évalués comme montrant le plus grand changement. De plus, les patients qui étaient en relation avec un thérapeute manifestant peu de congruence ne montraient aucun changement, ou même régressaient (Rogers et al., 1967:86).