CARL R. ROGERS (1902-1987)

L'inventeur de la non-directivité

Carl R. Rogers est l'un des pères fondateurs de la psychologie humaniste. Son nom est resté attaché à la notion de non-directivité, appliquée dans de nombreux secteurs, comme la conduite des entretiens, la relation d'aide et la psychothérapie, la pédagogie, les groupes de développement personnel...

Chef de file de ce que l'on a appelé la troisième voie ou encore la psychologie humaniste, Carl Ransom Rogers a toujours tenu une place originale. Il a en effet voulu se différencier à la fois de la psychanalyse, qui met l'accent sur les déterminismes inconscients de l'homme, et de la psychologie comportementale (béhaviorisme) qui ne prend en compte que les comportements observables et fait l'impasse sur l'expérience subjective. Situé dans le courant de la psychologie existentielle qui a puisé son inspiration dans la phénoménologie (Edmund Husserl, Karl Jaspers) et l'existentialisme (dont Jean-Paul Sartre a été le représentant le plus éminent), il a cherché à jeter un pont entre la philosophie et la psychologie.

Ainsi, C. R. Rogers n'apporte pas seulement une approche psychologique, mais aussi une philosophie de la vie et une vision fondamentalement positive de l'humain. C'est un peu tout cela que traduit la notion de non-directivité. Cependant, ce qui aurait pu rester un concept intellectuel, flou et abstrait, sera appliqué par C. R. Rogers de manière pratique et systématique dans des domaines très variés. En effet, en tant que psychothérapeute, il travaillera sur le rôle de l'aidant au sein de la thérapie et sur le groupe comme instrument de changement. En tant que professeur, il mettra en place de nouvelles techniques pédagogiques. En tant que chercheur, il s'investira dans de nombreuses études avec toujours un souci d'objectivité et de vérifiabilité. Il a par ailleurs écrit de nombreux articles et livres pour transmettre à autrui ce qu'il avait découvert.

La non-directivité désigne le fait de s'abstenir de toute pression sur le sujet (individuel ou collectif) pour lui conseiller ou lui suggérer une direction, pour se substituer à lui dans ses perceptions, ses évaluations ou ses choix. Elle implique la confiance dans les capacités d'auto-développement et d'auto-direction du sujet, dans ses capacités d'autonomie et de responsabilité. On la retrouve aussi bien dans le domaine de la relation d'aide que dans celui de l'animation des groupes, ou encore la relation pédagogique.

Une approche centrée sur la personne

C. R. Rogers a élaboré une conception de la relation thérapeutique qui se distingue aussi bien de la conception psychanalytique que du modèle médical. L'entretien non directif implique que le thérapeute ne cherche pas à diriger le processus : «Le client a le droit de choisir ses propres buts vitaux » affirmait C. R. Rogers dans *La relation d'aide et la psychothérapie*. C'est donc lui qui garde l'initiative complète dans sa représentation du problème. Il doit avant tout apprendre à s'écouter, se connaître, s'accepter pour parvenir à son plein développement. Concrètement, le thérapeute adopte des attitudes d'empathie, d'acceptation, de non-jugement ; il intervient surtout par des reformulations des pensées et des sentiments du client, par des efforts d'élucidation qui recourent aussi peu que possible à l'interprétation.

A la notion de non-directivité s'ajoute celle de centration sur la personne. Autrement dit, le thérapeute ne traite pas un problème, un cas, une névrose, mais il entre dans une relation empathique et profonde avec une personne. Il essaie de nouer une relation vivante, authentique

et chaleureuse avec le client, d'une manière qui s'écarte de la neutralité du psychanalyste.

C. R. Rogers a mis en évidence les attitudes du thérapeute qui peuvent favoriser ce processus, en analysant, de façon empirique, de nombreux enregistrements d'entretiens d'aide.

Congruence et empathie

Il y a tout d'abord la congruence. Cette notion désigne la coïncidence entre le vécu interne de la personne, la conscience qu'il en a et sa manière de l'exprimer à autrui. Elle est proche de l'idée d'authenticité. D'après C. R. Rogers, la meilleure façon de redonner au sujet cette capacité, c'est que le psychothérapeute soit lui-même congruent. Il écrit d'ailleurs : «*Mon intervention est plus efficace quand j'arrive à m'écouter et à m'accepter et que je puis être moi-même.* » Cela peut l'amener à exprimer au client ses propres sentiments et émotions. Il y a ensuite la compréhension empathique : le thérapeute cherche à se mettre à la place du client, à entrer dans son univers, ses sentiments pour voir les choses de la même façon que lui. Il y a enfin l'attention positive inconditionnelle, qui permet d'instaurer un climat de confiance, exempt de tout jugement afin de favoriser l'expression libre du client. Pour C. R. Rogers, cette attitude reste la plus difficile à atteindre. On y parvient lorsque l'on arrive soi-même à se connaître et à s'accepter; ainsi autrui n'est plus ressenti comme un danger contre lequel on voudrait se protéger.

Ces attitudes, définies par C. R Rogers, donnent une direction générale vers laquelle le thérapeute doit tendre pour aider le client. Il se sert alors de différentes techniques : la reformulation (il reflète comment il comprend ce que dit et exprime le client), le soutien à l'expression, la clarification et l'aide à la prise de décision. Il le fait sans jamais perdre de vue que c'est au client de garder l'initiative et de déterminer ses orientations et ses choix.

Par ailleurs, la thérapie rogérienne attache une attention particulière à la dimension affective de la personne (ce qu'elle éprouve et ressent) à son expérience émotionnelle, autant qu'à la compréhension intellectuelle. C'est pour cette raison que l'utilisation de l'interprétation par le thérapeute est rare. C'est aussi pour cela que l'entretien est d'avantage centré sur les conflits affectifs actuels du client plutôt que sur la reconstitution de son histoire passée.

C. R. Rogers a également découvert qu'il existe des étapes communes par lesquelles les clients passent, même si leur ordre ou leur durée peuvent varier.

Le client se définit tout d'abord par la négative. Il critique ses défauts, se défend de ressentir de l'agressivité ou de la jalousie parce que c'est «mal» ou non valorisé socialement. Le client constate alors que le thérapeute ne le juge pas, mais qu'il reconnaît et accepte les sentiments qu'il exprime. Il va de ce fait être à même de reconnaître des sentiments jusqu'alors réprimés et s'accepter tel qu'il est. Cette étape est le début et la base de la compréhension de soi (insight). Cette compréhension est graduelle et va du moins significatif au plus profond. Le client peut reconnaître tous les aspects de son Moi et amorcer une dynamique de changement ; il va spontanément définir des buts à atteindre et mettre en pratique des actions pour les atteindre.

Petit à petit, le client prend confiance en lui et un sentiment de liberté et d'autonomie se développe. L'étape finale est la volonté du client à gérer et à assumer son autonomie et sa confiance en lui, seul, sans relation thérapeutique. C. R. Rogers explique ce phénomène par le fait que : «*La personne a changé, mais chose plus significative, sa capacité de changer fait maintenant corps avec elle*. »

La conséquence principale de cette expérience est une liberté intérieure accrue. La créativité est aussi accrue, comme un élément important de la vie, et apporte donc une plus grande richesse.

Le groupe, un instrument thérapeutique

C. R. Rogers s'est également intéressé aux potentialités thérapeutiques du petit groupe. On retrouve dans ce domaine la même attitude non directive. Dans *Les Groupes de rencontre*, il écrit : «*Je n'ai habituellement pas de but spécifique pour un groupe particulier et je désire sincèrement que le groupe définisse lui-même ses orientations.* » L'auteur se sent certes «*responsable devant les participants, mais pas responsable d'eux*».

La compréhension empathique y est également importante. «*C'est une partie de cette compréhension que f essaie de dégager à travers les détours de la communication, en vue de remettre celle-ci sur la voie de la signification qu'elle a pour la personne.* » Tout comme l'acceptation et la congruence. «*Je fais confiance aux sentiments, aux mots, aux impulsions, aux fantasmes qui jaillissent en moi.* » Autrement dit, même si son attitude dans un groupe est souvent assez différente de celle qu'il adopte habituellement dans une relation de face-à-face, les mêmes orientations transparaissent ; la façon d'entrer en relation avec autrui reste semblable.

Enseigner, apprendre et chercher

Thérapeute, C. R. Rogers a également été professeur et chercheur. Il serait faux de penser que ses trois domaines professionnels reflètent autant de facettes indépendantes de son personnage. Il a toujours mis en relation ce qu'il découvrait dans un domaine pour l'appliquer ou le vérifier dans un autre. Il s'est toujours servi de ses relations à autrui pour mieux comprendre ce que pouvait être une interaction, et c'est ainsi qu'il a enrichi et fait évoluer sa façon de penser, d'aider et d'enseigner.

Alors qu'il a exercé le métier de professeur pendant de longues années, son expérience et sa réflexion l'amènent à cette réflexion apparemment paradoxale : on ne peut enseigner quelque chose de significatif à autrui. Pour lui, les connaissances qui influencent une personne sont celles qu'elle a découvertes elle-même, à travers l'expérience. Il écrit d'ailleurs : «*A mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême.* » Par ailleurs, les expériences personnelles sont difficilement communicables à autrui et risqueraient de le détourner de son propre cheminement. Il parle d'apprentissage authentique, autrement dit apprendre par soi-même plutôt qu'accumuler des connaissances.

Sa manière d'enseigner reflète cette orientation. Cette démarche ne sera ni comprise ni acceptée par ses collègues, car elle remet trop en cause la pédagogie traditionnelle (les programmes uniformes, la notation, les cours magistraux...). Elle aura néanmoins un impact considérable sur tous les mouvements de contestations pédagogiques des années 70.

Tout en étant à l'écoute de l'expérience subjective, C. R. Rogers cherche en même temps à saisir les processus de manière objective et à contrôler et vérifier ce qui résulte de cette expérience. En tant que chercheur, il s'est beaucoup penché sur l'évaluation des psychothérapies : il s'est notamment efforcé de mettre en évidence les attitudes les plus efficaces pour le thérapeute ou de mesurer l'impact de la relation thérapeutique sur certaines catégories de trouble (comme la schizophrénie). Il a également mis en place un centre de conseil pédagogique, ce qui lui a permis d'être en contact avec beaucoup d'étudiants et d'enseignants et d'étayer ses théories. A la fin de sa carrière, il donnera d'ailleurs à la recherche une place prépondérante dans ses activités.

Comme nous l'avons montré, C. R. Rogers a exercé une influence profonde dans tous les domaines qu'il a abordés : la relation d'aide individuelle et groupale, la conduite des entretiens, la pédagogie et la recherche. Cependant, paradoxalement, cette influence est souvent méconnue. Cela tient certainement au fait que C. R. Rogers n'a jamais voulu transformer sa pensée, proche de l'expérience, en théorie figée et en dogme. Il n'existe d'ailleurs pas une véritable école rogérienne, même si beaucoup de groupes et d'associations continuent à prolonger son oeuvre.

Il s'est battu tout au long de sa vie pour que chacun recherche sa propre vérité et trouve

sa propre voie. Il a toujours été méfiant à l'égard des grands systèmes à prétention universelle. Il a préféré des théorisations partielles au plus près de l'expérience vécue ; même si en tant que chercheur, à s'efforçait ensuite de vérifier et de valider ses intuitions. Il a toujours pensé que la science pouvait contribuer à étendre l'autonomie, la singularité et la responsabilité de la personne. Comme il aimait à le dire : «Etre vraiment et profondément un membre unique de l'espèce humaine n'a vraiment rien d'effrayant. » ■

Edmond Marc et Xavière Cailleau

Un psychologue humaniste

Ne En 1902 À CHICAGO, Cari Ransom Rogers a suivi différents cursus universitaires avant de s'orienter vers la psychologie. En 1928, il obtient un poste de psychologue à Rochester, où il travaille avec des enfants envoyés par les tribunaux. Il écrit son premier livre en 1939 sur le traitement clinique des enfants et est promu professeur de psychologie à l'Université de l'Ohio. Il enseigne ensuite à Chicago où il met sur pied un centre de conseil psychologique pour les étudiants. C'est en 1954 qu'il écrit La Thérapie centrée sur le client, où l'on retrouve l'idée maîtresse de son œuvre : c'est l'individu lui-même qui sait ce dont il a besoin.

En parallèle de ses métiers de professeur et de praticien, C. R. Rogers s'investit également dans la recherche. Il essaie d'obtenir une vision plus juste, au-delà des théories, de ce que peut être un entretien thérapeutique réussi, source d'épanouissement pour le client. En 1961, Le Développement de la personne connaît un large retentissement et assoie la notoriété internationale de C. R. Rogers.

Il quitte le milieu universitaire en 1963 pour s'investir pleinement dans la recherche ; il étudie notamment les relations interpersonnelles et groupales. «*Celui qui voyage seul, voyage plus vite.* » Ce proverbe, qu'il cite dans son autobiographie, est révélateur de la position qu'il a toujours adoptée. Grand psychologue, il ne suivra aucun maître à penser. C'est en s'appuyant constamment sur l'expérience et la recherche qu'il tracera des voies originales dans le domaine de la psychothérapie individuelle et groupale, dans la conduite des entretiens, dans la pédagogie... Avec toujours un but essentiel : permettre à l'homme d'atteindre son plein développement.

Mort en 1987, il apparaît comme l'une des grandes figures de la psychologie contemporaine.

Bibliographie

OUVRAGES DE CARL ROGERS
• Théorie et Recherche Nauwelaerts, 1962.
• Le Développement de la personne Dunod, 1968.
• La Relation d'aide et la Psychothérapie ESF, 1970.
• Les Groupes de rencontre Dunod, 1971.
• Autobiographie Epi, 1971.
• Liberté pour apprendre Dunod, 1973.
• Réinventer le couple Robert Laffont, 1974.
• Le Manifeste personnaliste Dunod, 1979.

ETUDES SUR CARL ROGERS
• Rogers P.-B. Marquet, Editions universitaires, 1971.
• L'Orientation non directive en psychothérapie et en psychologie sociale M. Pages, Dunod, 1986 • Pensées et Vérités de Cari Rogers A. de Peretti, Privat, 1974.
• Présence de Cari Rogers de Peretti, Erès, 1997.
• Comprendre Cari Rogers Thorne, Privat, 1994.