

La dépendance, obstacle de la relation à soi et à autrui, selon Carl Rogers

André DE PERETTI

résumé

Le grand souci de Carl Rogers est de libérer les capacités latentes de son interlocuteur, de l'aider à dégager sa personnalité. Il considère que la personne, qui s'adresse à lui, possède potentiellement, la capacité de résoudre son problème si des conditions favorables lui sont offertes. Ce qui évacue toute idée de manipulation d'un organisme passif et dépendant par un spécialiste.

contenu

Introduction
Interdépendance et dépendance
Dépendance et névrose
Vie sociale et dépendance
Connaissances et dépendance
Counseling rogéien et dépendance
Les paradoxes de la liberté
La vérité affective
Affectivité et méthode
Communication et compréhension
Contraintes et influences
Conclusion

Introduction

Les rapports entre les individus peuvent avoir des structures variées. On porte peu attention, la plupart du temps, à leur diversité possible, en se référant trop simplement au mot de «relation». Il importe de lever l'ambiguïté de ce terme. Les relations «humaines» peuvent manifester des caractères positifs, en réalisant l'accomplissement des individus qui les établissent ; elles peuvent, à l'opposé, marquer négativement des liens excessifs et nuisibles qui atrophient ou perturbent les personnalités. Mais parler de relations humaines, c'est évoquer des rapports au sein d'un groupe social, ou dans la structure d'une communication duelle.

Interdépendance et dépendance

Depuis Lewin, on a cherché à définir «le groupe», en vue de le distinguer d'une simple collectivité (d'un «collectif», comme l'écrit Sartre où les rapports sont ceux d'une contiguïté indifférente, d'un frottement mécanique). Un groupe est regardé comme un «tout dynamique» réalisé grâce à l'interdépendance de ses membres (Lewin, 1951, p. 146 ; Anzieu, Martin, 1979, p. 75). On peut le définir comme un ensemble de personnes interdépendantes dans la satisfaction de leurs motivations individuelles : c'est-à-dire qui ont besoin pratiquement des actes des unes et des autres pour atteindre, chacune, leurs buts propres. Bien qu'on puisse lui reconnaître des modes assez divers, l'interdépendance désigne habituellement des relations qui tendent à s'effectuer à un niveau objectif, dans des situations opératoires et contrôlées.

Cependant, les relations de groupe peuvent se produire dans un climat de conformité exagérée qui opprime les initiatives et qui pèse trop lourdement sur les motivations individuelles. Des phénomènes subjectifs suraccentués peuvent, dans ce cas, marquer le resserrement des liens sociaux. Les personnalités se ressentent affaiblies les unes en face des autres ou d'une autre. Elles éprouvent par compensation un besoin majoré, qui croît quand la conformité s'amplifie, d'être soutenues par autrui ou par une personne donnée. Ce besoin s'étend en sorte qu'il renforce la pression de conformité : un cercle vicieux enferme une ou des personnes qui revendiquent à chaque instant une attention soutenue et excessive des autres ou d'une personne sur elles. Une relation de dépendance tend à s'établir dans ces conditions. Ce terme qualifie un complexe d'attitudes contradictoires où un désir de domination se masque sous un besoin d'être fortement dominé : il en résulte le besoin de rechercher la tutelle d'autrui, d'être heureux de s'y soumettre et de se laisser guider (Cf. Sillamy, 1980, p. 339).

Ce besoin de l'aide d'autrui pour pouvoir vivre en sécurité, joint à l'incapacité à prendre seul ses décisions, associé au doute sur ses compétences (Fröhlich, 1997, p. 116), peut affecter plus ou moins fortement les individus : selon les attitudes adoptées à leur égard, dans leur enfance, par leurs parents. Un milieu familial opprimant, caractérisé par une «surprotection maternelle» ou par une indifférence frustrante, par une sévérité excessive des disciplines élémentaires ou par une désertion affective, peut préparer des constitutions enclines à la dépendance. Celle-ci émergera comme une défense de la personnalité, dans la situation de groupe ou dans une relation duelle : surtout si elle est favorisée par des attitudes inconscientes de pression et de conformité de la part de certaines figures d'autorité ou de tel interlocuteur inconsciemment impérieux.

Dépendance et névrose

La relation de dépendance est, bien sûr, acceptable dans le cas d'un bébé par rapport à sa mère : son impuissance momentanée à survivre par ses propres moyens requiert un support total et une haute sécurisation affective. Mais lorsqu'une relation de même nature se prolonge dans des âges plus adultes, la situation se complique. La personnalité, vouée à une progression, vient à régresser, et des phénomènes d'affectivité intense risquent de se manifester, impliquant des attachements excessifs d'une personne à une autre personne et des interactions qui bloquent les libertés et les responsabilités réciproques. Le système des subordinations opératoires est alors profondément affecté.

Ainsi, voit-on très souvent certaines personnes vivre dans un milieu familial ou professionnel dans des conditions telles qu'elles n'ont plus de liberté exacte par rapport aux objectifs : elles prennent, au contraire, toute une série d'attitudes liées strictement à la

présence d'une personne, chef, mère ou mari, et non aux réalités. Pareilles attitudes ne sont pas interdépendantes au sens où il y aurait acceptation de buts différenciés à rechercher en commun ; car ce ne sont pas les buts qui interviennent au premier chef pour déterminer les actes, dans une situation de dépendance, mais au contraire, le besoin de «capter» une autre personnalité et d'être soi-même dominé par elle.

On retrouve ici la notion de «captivité» opposée par Freud à celle d'«oblativité».

La captivité représente pour Lagache «la signification fonctionnelle des conduites par lesquelles un sujet cherche à satisfaire des besoins personnels, par exemple à être aimé d'un partenaire sexuel et à disposer de lui sans condition» (Piéron, 1973, p. 62). Pareille satisfaction est la plupart du temps refusée ou impossible. Il en résulte les blocages affectifs observés si communément par les psychologues, et dont le traitement (ou la réduction) est un problème-clef en psychothérapie. Il en est ainsi parce qu'une affectivité vécue de façon incontrôlée dans la relation de dépendance introduit dans le comportement des perturbations par rapport à la réalité objective, des «biais». C'est en raison de ces distorsions que s'établissent les situations névrotiques, les comportements nerveux et des difficultés psychiques qui nécessitent, à un moment donné, l'intervention du thérapeute.

D'une façon générale, on peut dire qu'il n'y a pas de situation névrotique sans la manifestation d'une relation de dépendance, autrefois nouée dans la situation précaire de l'enfant par rapport à ses parents, mais qui, ensuite, tend à être transférée instinctivement dans toutes les situations de la vie. Il y a nécessité impérative, pour un certain nombre de cas, à éliminer cette relation de dépendance afin d'arriver à dégager une personne d'elle-même et l'aider à retrouver des possibilités de progression. C'est le but de toutes les thérapies, quelles qu'elles soient, de permettre, précisément, une libération intérieure, une relative acceptation de sa propre solitude et de la solitude d'autrui, le consentement à la liberté d'autrui et à sa propre liberté assumée par réciprocité.

La relation de dépendance apparaît clairement, on le sait, dans l'expérience de la psychanalyse. Le grand moment de l'analyse, en effet, n'est pas du tout l'anamnèse du passé, le retour vers le passé, la révocation du passé, en tant que tel, mais le contrôle du transfert affectif qui se fait, à cette occasion, de l'analysé vers le psychanalyste. Dans ce «transfert», précisément, des relations de dépendance sous-jacentes tendent à s'établir explicitement ; et tant que l'analysé se sent dépendant de son psychanalyste, lié à lui par des attitudes affectives, dégageant de l'agressivité ou, au contraire, une sentimentalité larvée, il est évident qu'il n'y a pas fin de l'analyse ; il y a, au contraire, réactivation de tout ce qui peut être, à l'intérieur de la personnalité, attitudes de dépendance, c'est-à-dire complexes de domination et de sujétion associées. L'analysé devra dépasser cette situation intense avec le concours spécifique de son analyste.

Vie sociale et dépendance

Outre les cas névrotiques ou didactiques, nous connaissons tous des exemples plus frustes de personnes qui passent leur temps à peser ainsi sur autrui, à exercer une pression ou une dépression, à réaliser ce que les psychologues appellent un «chantage affectif». Ce chantage existe déjà au niveau de l'enfant, qui intervient sur sa mère ou sur son père pour obtenir certaines choses, d'une manière lancinante, obsessionnelle presque ; en sens inverse, nous connaissons des adultes qui, dans les mêmes conditions, ont besoin de faire pression affective sur leurs enfants, sur leur conjoint, avec un système alterné de scènes violentes ou de

bouderies, exerçant une intervention d'eux-mêmes sur autrui, trop pressante, jusqu'à s'en rendre malades.

Le problème de la dépendance, problème-clef en thérapie, se présente également au coeur de la vie des groupes sociaux. Il existe, en effet, tout un ensemble de comportements extérieurs et d'influences profondes qui, en définitive, se manifestent de façon irréfléchie comme des intrusions dans le domaine d'autrui. De tels agissements font question pour tous ceux qui sont préoccupés des relations humaines et des relations sociales en vue de permettre des évolutions aux individus et aux groupes. Car il importe à la vie sociale que les personnes soient plus profondément adultes, c'est-à-dire fondamentalement libres et respectueuses de la liberté d'autrui, tout en participant à des relations collectives dans une interaction toujours plus objective.

Les systèmes d'autorité présentent souvent des phénomènes de dépendance. Des subordinations peuvent s'exagérer en sujétion affective, établissant une «ambivalence» foncière : des servitudes réciproques de dominant et dominé s'instituent. Il en résulte souvent une hypocrisie sociale : obséquiosité et révolte conjointes, conformisme pharisaïque et désobéissances sournoises ou tartufferie, discipline enfin mais assortie de revendications agressives. Beaucoup d'énergie est inutilement dissipée dans ces situations accompagnées d'actes manqués, d'erreurs, retards, oublis ou accidents. Tous ces «ratés» ou défauts proviennent du fait qu'un individu en état de dépendance «évalue son expérience en fonction de critères empruntés à autrui au lieu de l'évaluer sur la base de la satisfaction (ou du manque de satisfaction) vécue, réellement éprouvée» (Rogers et Kinget, I, 1962, p. 186).

Dans la mesure où le problème de la dépendance se pose nécessairement au cours de toute activité sociale, le mérite de Rogers est d'avoir centré sa méthodologie et sa réflexion sur son analyse et sur l'étude, par conséquent, des relations existentielles qui tendent à s'établir entre une personne donnée (qu'elle soit thérapeute, conseiller ou responsable) et une autre personne. Dans l'analyse de cette relation, il a cherché à établir quelles pouvaient être de façon générale les tendances sous-jacentes, quelles pouvaient être les conséquences de certains comportements. Il a, par suite, essayé de préciser, de définir une conduite, une approche qu'il a commencé par appeler «non directive» et qu'il a, ensuite, dénommée «centrée sur le client» ou «centrée sur le groupe», puis enfin «centrée sur la personne». Cette conduite a reçu aussi d'autres noms, exprimant certaines de ses qualités ; sa propriété foncière est, de toute façon, d'établir une précaution, afin de mettre en échec toute entreprise de mise en dépendance de soi par rapport à autrui et d'autrui par rapport à soi. Elle s'applique à la situation thérapeutique mais aussi à toute situation sociale et d'abord à la pédagogie qu'elle transforme.

Connaissances et dépendance

On ne peut pas dire, cependant, que ce que fait Rogers soit une sorte d'alchimie de la pédagogie. Dans la mesure où une personne vit devant une autre, elle doit vivre ses valeurs pour elle-même en face de l'autre, ne serait-ce que la valeur de reconnaître celles des autres. Celle-ci ne se sépare pas des valeurs qu'autrui peut vivre à partir de son expérience, dans la relation vivante et permanente à son expérience, à condition de n'être pas encombré par un stock de valeurs accumulées par d'autres et données par relations purement intellectuelles, comme des connaissances abstraites. Là est le fond de la critique faite par Rogers à l'enseignement.

On imagine que les connaissances sont des choses absolument indifférenciées que l'on peut communiquer à n'importe quelle personne, que l'on doit lui communiquer pour éviter justement qu'elle fasse une expérience personnelle de connaissances différentes ou qu'elle en ait une vue différente. Il existe une sorte de besoin de renforcer la notion de la science, de la connaissance et de l'exégèse, pour imposer des choses absolument reconnues dans toutes leurs dimensions ; en dehors de cela, il n'y aurait pas de «foi», il n'y aurait que des «barbares», dont le développement est contestable. Si par hasard des individus veulent se nourrir d'une expérience, attention ! qu'ils prennent garde : il n'y a que la connaissance bien articulée d'avance pour être pédagogique, c'est-à-dire pour être une bonne pression exercée dans certaines directions. Ainsi ajoute-t-on au poids considérable d'une pensée qui se définit intellectuellement en éliminant une partie de l'expérience personnelle.

Si Rogers critique l'imposition directive de connaissances morales ou intellectuelles toutes confondues dans la structure actuelle de la pensée, c'est que nous risquons, tout en cherchant à bien faire, de fausser le jeu d'une personne, les chances de son développement. Nous risquons d'aboutir à un désaccord interne parce qu'une partie de l'expérience immédiate perçue par la personne serait soustraite à la conscience. La personne devient alors inauthentique, elle triche avec elle-même pour être conforme aux images qu'on veut d'elle et qu'on veut qu'elle se fasse d'elle, cela inconsciemment, et en même temps elle devient vulnérable : parce que, malgré sa bonne volonté, ses perceptions deviennent trop rigides et interceptent les sentiments vécus dès qu'ils tendent à devenir incompatibles avec l'image peu adéquate qu'elle se forme d'elle-même. C'est là où est le danger de la dépendance qui fait que finalement nous devenons liés aux idées que quelqu'un se fait de nous ; la sujétion qu'il exerce sur nous, par l'image qu'il nous impose de nous, va devenir le véritable lieu de notre conduite, au lieu que ce lieu soit celui de notre responsabilité, dans la liberté en face d'une expérience qui se déroule et en face de ce que font les autres, dans leurs actes propres, selon leurs valeurs vraies et vécues.

C'est déjà beaucoup que nous soyons entourés d'êtres qui vivent leurs valeurs et les appliquent dans leur vie ; si, en plus, nous n'avons pas simplement à découvrir notre chemin dans la relation à ce qu'ils font, dans la situation concrète des réflexions que leur être vécu nous inspire, mais si nous devons le trouver en fonction de l'image qu'ils se font de nous, nous structurons une multidépendance. Nous sommes déjà tous partiellement aliénés par des souvenirs et des influences de notre enfance. Ce risque du passé peut aussi se reconstruire à chaque instant dans le présent, il est certain qu'il doit être conjuré. C'est là où un spécialiste doit intervenir, spécialiste en relations humaines, psychiatre, psychologue, thérapeute, pédagogue, formateur, voire même parents ou amis.

Counseling rogérien et dépendance

Dans ses premiers ouvrages, Rogers a méthodiquement analysé son attitude et ses buts propres dans la relation de «conseil» avec des enfants, puis avec des adultes. Son «approche», indique-t-il, «vise à atteindre une plus grande indépendance, une plus grande intégration de l'individu plutôt que d'espérer que de tels résultats seront obtenus par surcroît si le conseiller assiste celui-ci dans la résolution d'un problème. L'individu est le foyer («focus»), non le problème. Le but n'est pas de résoudre un problème particulier, mais d'aider l'individu à se développer («growth»), de telle sorte qu'il puisse affronter le problème présent et les problèmes ultérieurs d'une façon mieux intégrée. S'il peut gagner assez d'intégration pour prendre en main un problème par des voies plus indépendantes, plus responsables, moins

confuses, mieux organisées, alors il voudra aussi prendre en main de nouveaux problèmes de cette manière» (Rogers, 1962, p. 28 et 29).

En vue de réaliser de tels buts, Rogers a eu l'idée de construire dans la relation thérapeutique une situation selon laquelle, dès le départ, toute dépendance serait refusée ou déjouée à chaque instant. Puisque ce qui fait obstacle à la solution d'un problème dans un individu, ce sont précisément les dépendances et l'attente qui les nouent à l'intérieur de lui-même relativement à des expériences infantiles, le projet de Rogers sera d'éviter d'alimenter ou de réactiver même provisoirement ces dépendances rémanentes ; au contraire, il visera, en les éludant systématiquement, à permettre une restructuration de l'individu vers l'avenir, par une expérience libre de soi-même.

Rogers se manifeste donc avec netteté en face de son client, dès le début de leurs entretiens, comme quelqu'un qui est là pour l'aider à évoluer librement dans le cadre d'une hypothèse très fortement exprimée et qui est la suivante : c'est le client qui possède en lui-même tous les moyens de choix pour se décider lui-même, afin de progresser vers plus de liberté, et de mûrir en vue de devenir adulte. «Le client possède, potentiellement, la compétence nécessaire à la solution de ses problèmes» (Rogers et Kinget, 1962, p. 204). Par suite, le rôle du psychologue se réduit subtilement à une présence par laquelle il aide le client à prendre conscience de la totalité de ce qu'il souhaite réellement et de ce qu'il exprime profondément, ou de ce qu'il veut exprimer et qu'il n'arrive jamais à se dire complètement à lui-même : notamment les éléments émotionnels, les aspects affectifs de sa psyché, souvent masqués par les aspects intellectuels.

Il va donc jouer le rôle d'une sorte de «miroir» devant l'individu, mais non pas un miroir froid, passif ou même déformant (et rassurant), mais, au contraire, un miroir chaud, un miroir strictement fidèle pourtant, mais impliquant une présence réelle, une confiance authentique, «une relation permissive structurée de façon précise» (Rogers, 1962, p. 18).

On observe dans cette attitude «non directive», toute une série de postulats vécus. D'abord, ce ne serait pas le passé qui est important dans une structure psychologique, mais l'actualisation dans le présent (id., p. 29). Par conséquent, ce qui importe, ce n'est pas tellement de travailler à la façon du psychanalyste en vue de faire transférer dans la relation entre psychanalyste et client les dépendances passées, c'est au contraire d'accroître à chaque instant, dans le présent de la relation client-psychologue, les chances d'autonomie de la personnalité du client, en étant soi-même dans une précaution et dans un respect tels qu'on ne facilite pas le transfert des sentiments passés, ni présents, vers le psychologue.

Rogers pense que, d'une certaine façon, l'accent placé sur le transfert, nécessaire au niveau de la recherche scientifique, doit être diminué, au contraire, au niveau clinique. Autrement, le psychanalyste risque de se présenter en face du client comme un homme supérieur qui va diriger ce client, fût-ce avec beaucoup de prudence et même beaucoup de nuances, selon cette règle de n'anticiper que très légèrement sur ses propres découvertes. Malgré les précautions prises, Rogers pense qu'il y a dans pareille situation une structure qui entretient inutilement la dépendance ou qui la réactive. Lui-même va se placer dans une position différente. Il se présente au niveau même de son client ; il est à égalité avec lui, il vit l'expérience d'être au même niveau que lui. «Il y a, je pense, chez le thérapeute, une expérience profonde de la communauté sous-jacente – nous devrions dire de la fraternité – des hommes» (Rogers, 1961, p. 82).

Il participe, par conséquent au vécu de son client, dans leur relation immédiate, en évitant de projeter ses propres mouvements sur lui, mais en vivant l'hypothèse que sera bienfaisant, pour un individu, le fait de se voir admis par un autre individu, jusqu'au point que cet autre, justement reconnu, intériorise ses problèmes : sans toutefois s'identifier à lui. Le client fait ainsi l'expérience d'une confiance et d'une présence qui lui sont donnés simultanément et se fixent tellement inconditionnellement qu'elles ne comportent aucune dimension de directivité, ne lui proposant aucune décision, ne lui demandant ou ne lui refusant pas de parler du passé, du présent ou de l'avenir, mais l'appelant seulement à être soi-même aussi librement qu'il le voudra. Par ces attitudes, Rogers estime rompre le cercle vicieux de la dépendance en ne lui laissant ni le lieu, ni le temps de se refaire. Il déjoue aussi les identifications, les projections possibles, en lui et en l'autre.

Devant cette position, le jeu du client, désorienté, sera de tenter de remettre en situation de dépendance le psychologue, en essayant de lui faire donner des directions ou de l'obliger à prendre parti (Rogers, 1962, p. 32). Mais à chaque moment, le jeu dialectique du psychologue tendra à la fois à être absolument libre et pourtant à demeurer présent et à ne pas se dérober : ce qui ne serait qu'une autre manière de faire du «contre-transfert», et donc induire de la dépendance. Le psychologue se maintient simplement dans une situation telle qu'il ne se laisse aucunement atteindre par les manèges affectifs de son client, qu'il accepte et accueille cependant sans les juger. «Il considère les sentiments positifs ou négatifs comme réellement dirigés vers le processus de traitement, qui peut être plaisant ou déplaisant à un moment donné, et non contre le conseiller lui-même» a écrit Nigel Walker.

Il y a là une conduite subtile, «une voie en aucune façon facile» (Rogers, 1942, p. 143). Elle demande une expérience contrôlée et une gymnastique exigeante, au point de vue technique. Cette conduite, cette gymnastique procèdent d'une attitude fondamentale qui est l'une des découvertes essentielles de Rogers, et qu'il appelle attitude de «compréhension» ou «empathie» : c'est-à-dire présence intuitive à autrui dans laquelle nous ne sommes plus centrés sur nous-même, mais, au contraire, sur autrui, totalement attentif à ses sentiments tout en restant profondément nous-même, mais sans crispation défensive.

Les paradoxes de la liberté

Nous devinons qu'une telle attitude est paradoxale : qu'est-ce, en effet, qu'une attitude thérapeutique qui consiste à n'exercer aucune influence directe sur le client ? Qu'est-ce qu'une conduite par laquelle on est présent à quelqu'un, mais dans laquelle on ne lui donne pas d'aide immédiate, ni aucun conseil ? Qu'est-ce enfin qu'une action qui cherche à ne pas agir, et qui pourtant influence tant et si bien le client qu'il en guérit ?

On a relevé dans la «compréhension» rogorienne bien d'autres paradoxes : Qu'est-ce qu'une technique aussi serrée, aussi précise de la «non directivité» qui, dans le même temps, se veut relation totalement intuitive avec autrui ? Qu'est-ce qu'une attitude d'ouverture totale qui, en même temps, pose des limites ? Car Rogers a lui-même énoncé l'utilité d'opérer non directivement dans un cadre limitatif soigneusement construit. «Chaque situation de conseil a quelque sorte de limitation, comme bien des thérapeutes ont pu le découvrir à leurs dépens» (Id. p. 95). «La seule question est de savoir si ces limites sont clairement définies, comprises et utilisées salutairement (helpfully), ou bien si le client, dans un moment de grand besoin, découvre soudainement des limites érigées comme des barrières contre lui» (Rogers, 1942, p. 96). Et Rogers a évoqué la limitation de la responsabilité à l'égard des problèmes et des actions du client, la limitation du temps consacré à celui-ci, la limitation appliquée à des

actions agressives de sa part, la limitation de l'affection et des «gratifications» accordées en réponse à ses demandes. Les limites posées dès l'abord apportent «un cadre dans lequel le conseiller peut être libre et naturel en conversant avec son client», sans rester «subtilement défensif» (id., p. 108).

Il y a encore bien d'autres paradoxes : Qu'est-ce en effet, que la certitude que le conseiller mettrait en acte, existentiellement, devant le client, et selon laquelle celui-ci posséderait totalement la possibilité de se diriger alors qu'il sait que le client, puisqu'il est venu le trouver, ne possède précisément pas encore l'aptitude à s'autodiriger et en doute ? Il y a bien contraste entre le fait et la certitude vécue ; et pourtant celle-ci est assez intense pour motiver comme norme le refus de donner une direction quelconque, un conseil quelconque au client. En quoi cette certitude systématique peut-elle au surplus coexister en conservant son caractère d'hypothèse ? Car elle est un pari de départ, toujours difficile à vivre, et en même temps elle se vit expérimentalement comme une certitude. Il y a là une opposition, une tension importante.

On peut joindre aussi un autre paradoxe fondamental : c'est que cette attitude non directive n'est pas un attitude rigide, une attitude de principe, se consolidant confortablement dans un précepte de non-intervention. Elle est, au contraire, reliée à une affectivité très chaude, à une présence, à une confiance probe dans les sentiments, les «feelings». Sur ce point, Rogers doit être, d'une certaine manière, toujours redécouvert. Il fait confiance aux émotions et au «growth», c'est-à-dire à la germination, à l'épanouissement spontané du coeur et de l'être. Et autant il vit concrètement la confiance que cette germination se fera, autant il vérifie avec rigueur ses attitudes, afin d'éviter de peser par impatience, fût-ce le moins du monde, sur la décision que prendra un individu. Ainsi, conjugue-t-il confiance au spontané et rigueur pour contrôler ce qu'il fait.

Allant au-delà de tant de théoriciens et de praticiens, Rogers a été le premier à pratiquer, avec son école, pour vérification et contrôle, des enregistrements systématiques de thérapies complètes : non seulement enregistrements sonores, mais retranscriptions intégrales, mais aussi enregistrements cinématographiques. Les documents ainsi produits font ensuite l'objet d'études précises, ligne par ligne, séquence par séquence ; ils sont utilisés pour la formation des cliniciens, et sont, d'autres part, analysés avec des méthodes statistiques très poussées. Rogers a également tenté, avec une équipe de chercheurs, de valider grâce à des tests, classiques ou spéciaux, les résultats obtenus à l'issue d'une thérapie dans la personnalité d'un client ; image de soi, idéal de soi, conscience, attitudes à l'égard d'autrui, effet de l'âge sur l'évolution possible, influence des motivations sur le changements (Rogers, Dymond, 1954, p. 413-434). Il y a donc toute une partie de l'oeuvre rogorienne qui vise à une rigueur dans le contrôle du thérapeute. Cette rigueur, cette profondeur de recherche, contrastent avec la spontanéité vécue, avec la pleine adhésion donnée à autrui dans la relation thérapeutique, avec le thème de la «confiance fondamentale placée dans autrui», comme le dit Rogers.

Mais le paradoxe central est situé par Max Pagès dans la proposition que l'expérience pleinement assumée (non «ambivalente») des angoisses fondamentales «de la solitude, de la séparation, de la mort, de la différence avec autrui, de l'individualité, de l'incommunicabilité avec autrui, angoisses qui s'évoquent l'une l'autre et se symbolisent mutuellement... est, paradoxalement, l'expérience de leur contraire. Accepter son individualité, sa contingence, en définitive sa mort, c'est accepter de changer et accepter de vivre» (Pagès, 1970, p. 66). La reconnaissance de la valeur de la personne se fait, à la limite, «dans une expérience pleinement assumée de non-valeur, de contingence» (id.). Par cette

expérience d'acceptation de l'angoisse, celle-ci est dépassée : une «inversion de mouvement» se produit, la fuite de soi se change en découverte de soi. Il peut alors «juger en conscience, ce que être signifie pour lui et ce que signifiera pour lui de ne pas être» (Rogers, 1971, p. 92).

La vérité affective

Il n'est pas du tout question, pour Rogers, qu'un psychologue soit un homme sans passion et dénué de sentiment. Il faut, au contraire, à chaque instant, que le conseiller ou thérapeute ait une perception exacte de ses émotions et par le fait même un contrôle de ses réactions. La perception des sentiments d'autrui suppose en effet, et en même temps, pour le conseiller ou thérapeute une perception exacte de soi. Les deux perceptions sont liées (Pagès, 1970, p. 65). Cette forme de paradoxe apparaît dans la préface de son livre *Client-centered therapy*. Ce livre, écrit-il, est relatif « à la souffrance et à l'espoir, à l'anxiété et à la satisfaction, dont est rempli le bureau du thérapeute. Il est relatif à l'unicité de la relation de chaque thérapeute avec chaque client, et, aussi, aux éléments communs que nous découvrons dans toutes ces relations. Ce livre est relatif aux plus personnelles expériences de chacun de nous. Il est relatif au client chez moi qui est assis là au coin du bureau, luttant pour être lui-même, tentant de voir son expérience comme elle est, désirant être cette expérience, et cependant profondément troublé de la rechercher.

Ce livre est relatif à moi, en tant que je suis assis là avec le client, lui faisant face, participant à ce combat aussi profondément et sensiblement que j'en suis capable. Il est relatif à moi en tant que j'essaie de percevoir son expérience, et la signification et le sentiment et le goût et la saveur qu'elle a pour lui. Il est relatif à moi en tant que je déplore ma très humaine faillibilité à comprendre le client, et les défaillances occasionnelles à voir la vie comme elle lui apparaît...

Il est relatif à moi qui me réjouis du privilège d'être la sage-femme d'une nouvelle personnalité, qui assiste avec une stupeur sacrée à l'émergence d'un soi, d'une personne, qui voit se dérouler une naissance à laquelle j'ai pris une importante part de facilitation. Il est relatif à la fois au client et à moi dans la mesure où nous portons une attention émerveillée aux forces puissantes et ordonnées qui sont évidentes dans toute l'expérience, forces qui semblent profondément enracinées dans l'univers total.

Ce livre est, je crois, relatif à la vie, à la vie comme elle se révèle de façon éclatante dans le processus de thérapie, avec sa puissance aveugle et sa terrifiante capacité de destruction, mais aussi avec son élan compensateur vers la croissance, si la possibilité de croître lui est fournie.

Mais ce livre est aussi relatif à mes collègues et à moi en tant que nous entreprenons le début d'une analyse scientifique de cette expérience vivante, émouvante. Il est relatif aux conflits à cet égard... Ce livre exprime aussi, je crois, ma conviction croissante que, quoique la science ne peut jamais faire des thérapeutes, elle peut aider la thérapie ; que, quoique la découverte scientifique soit froide et abstraite, elle peut nous assister pour libérer des forces qui soient chaudes, personnelles et complexes...

A ces hommes, femmes et enfants qui nous ont apporté eux-mêmes et leurs conflits, qui nous ont si largement permis d'apprendre par eux, qui ont porté pour nous le poids des forces qui opèrent dans l'intelligence et l'esprit de l'homme, à eux va notre plus profonde gratitude...» (Rogers, 1951, p. X, XI et XII).

On cite assez souvent des exemples typiques des attitudes de Rogers. Dans l'une d'elles qui est filmée, Rogers répond loyalement à une des clientes qui lui déclare, après des moments complexes d'ambivalence, qu'elle aurait aimé l'avoir comme père : «Je vous trouve bien gentille fille (daughter)». Ceci en toute clarté. Cette réponse est libératoire. Au lieu de ne rien lui répondre et de rester dans la réserve Rogers a accepté l'authenticité dans la vérité, dans la présence et dans le mouvement général de l'être, car c'est bien un mouvement d'amour qui supporte toute son attitude, mais un amour épuré et qui dissipe le «biais» du transfert.

Affectivité et méthode

L'approche centrée sur la personne préconise et développe, en effet, une confiance fondamentale et radicale, mais en même temps une précaution absolue dans le fait de ne pas exercer de pesanteur sur la liberté d'autrui, sur ses déterminations, sur ses décisions, à ne pas chercher à l'entraîner à faire telle chose. Les seules déterminations que Rogers décide, en accord avec le client, ce sont les limites de durée et de quantité des séances, ainsi que la manière dont s'établira la relation thérapeutique ; ceci posé, il évitera de lui conseiller de faire telle ou telle chose ou telle autre.

Ce n'est pas toujours facile, comme l'observe Rogers, lorsqu'on a affaire à quelqu'un qui vient vous dire : «Si vous ne me donnez pas un conseil, je vais aller me suicider.» Arriver, néanmoins, à accepter totalement cette situation, cette détermination, sans chercher anxieusement à retenir ou à dissuader, sans tomber dans le piège du chantage affectif, c'est évidemment marquer un grand contrôle de soi, une très grande force. Il est de fait que cette attitude est objectivement et scientifiquement efficace. Elle libère. Elle est d'autant plus vraie que les conseils ne sont jamais suivis ; de même que les ordres ne sont aucunement acceptés avec agrément.

En fait, dans toutes les actions humaines où l'on adopte des méthodes directives, on se donne des facilités immédiates, mais pour reporter les difficultés dans la suite des temps, en risquant de les accroître. Ceci ne veut pas dire, à l'inverse, que l'attitude non directive sera une fuite, une dérobade devant l'individu, ainsi qu'on l'a souvent interprété en France. Certains émules européens de Rogers sont, par erreur, arrivés à une attitude selon laquelle le psychologue donne l'impression de se jouer du client, de le manipuler à partir d'un silence systématique. Il n'en est absolument rien dans l'authentique conduite non directive, qui est dialogue. On s'aperçoit que le nombre des interventions du thérapeute est important, mais leur durée est brève et elle manifeste une parfaite qualité de présence. Mais ce sont des interventions de «compréhension» visant à aider l'interlocuteur à constater que ses sentiments et idées sont accueillis, compris.

Communication et compréhension

Arrivés en ce point, il nous importe d'approfondir la notion de «compréhension» et sa traduction pratique dans l'entretien de thérapie ou de conseil. Voici comment Rogers pose le problème.

«La tâche du thérapeute, écrit-il, est essentiellement de traiter un cas de communication défectueuse. Le névrosé est émotionnellement mal adapté, d'une part, en raison du blocage de ses communications internes, et d'autre part, en raison de la détérioration consécutive de ses communications avec autrui (Rogers, 1959, p. 132).

Rogers indique ainsi, à la racine de la dépendance névrotique, une mauvaise relation de soi à soi, qui entraîne dans une certaine mesure une mauvaise relation de soi à autrui. Arriver à établir une bonne communication avec autrui, c'est aussi, de toute façon, retrouver de bonnes communications avec soi. Mais qu'est-ce qui empêche les bonnes communications d'exister ? Rogers nous dit à ce propos : «Je voudrais vous proposer comme hypothèse de réflexion l'idée que l'obstacle majeur aux communications entre personnes, c'est notre tendance très naturelle à juger, évaluer, approuver ou désapprouver les dires de l'autre personne ou de l'autre groupe» (id.).

Et Rogers prend différents exemples de cette manière dont nous sommes en perpétuelle situation d'évaluation en défense par rapport à autrui, ce qui ne lui paraît pas une bonne chose, et ce qui entraîne un dialogue de sourds.

Mais en thérapie, le thérapeute, malgré lui, peut donner l'impression, quand il fait de l'interprétation, qu'il évalue les sentiments et les attitudes de son client. Il risque la perte d'une bonne communication avec son client, en provoquant une défense, une fermeture, des résistances. On sait combien les résistances sont fréquentes dans l'analyse.

Aussi, le but de Rogers sera-t-il d'éviter l'inflation de ces résistances en écoutant avec «compréhension». Il explique l'importance de cette attitude de compréhension et d'écoute, d'«empathie», en psychothérapie : «Si je peux écouter les choses qu'il me dit, si je puis comprendre comment elles lui apparaissent, si je peux percevoir les significations personnelles qu'elles ont pour lui, si je peux sentir l'exacte nuance d'émotion qui les accompagne, alors je libérerai de puissantes forces de changement. Si je puis vraiment comprendre comment il déteste son père, ou déteste l'université, ou déteste les communistes, si je puis saisir le goût de sa peur de la folie, ou de sa peur des bombes atomiques, ou de la Russie, cela l'aidera puissamment à modifier ces haines, ces craintes mêmes et à établir des relations réalistes et harmonieuses avec les gens et les situations même à l'égard desquelles il avait éprouvé haine et peur. Grâce à nos recherches, nous savons que cette compréhension empathique – compréhension avec une personne et non à son sujet – est une approche si efficace qu'elle peut amener des changements majeurs de la personnalité» (id. p. 133).

Et cette attitude va gouverner la réexpression prudente au «client», de ce que le thérapeute a écouté et perçu «des choses dites» pour lui signifier, en retour, sans distance ni silence, une attention à leur «exacte nuance», ponctuée avec respect, et en évitant approbations ou désapprobations, jugements ou critiques, curiosités sélectives ou truismes, porteurs de contraintes ou d'influences appesanties.

Contraintes et influences

Au terme de ces réflexions, nous pouvons dire que, d'une façon générale, les relations entre les personnes ne sont pas aussi simples qu'on ne l'imagine. Elles sont compliquées en raison d'abord de la difficulté à étudier une activité qui relie deux personnes. L'interaction entre deux personnes suppose plus que le «problème des deux corps». Elle met en cause au niveau humain, des tensions, des forces qui s'exercent à un double niveau : des contraintes d'énergies fortes appliquées par les individus les uns aux autres, et des influences d'énergies directionnelles selon lesquelles les personnalités s'altèrent réciproquement.

L'interaction des contraintes peut conduire à des batailles de pouvoir où les énergies se dissipent. On le voit dans les sociétés d'enfants et on sent que, même dans des sociétés plus évoluées, l'existence de certaines structures sociales acceptées a pour objet d'amener la sagesse, c'est-à-dire un régime stable entre les personnes. Contraintes fortes entre les individus, mais également influences : influences d'altération, de transformation – il n'y a pas simplement dans la relation entre deux personnes échange d'énergies fortes, celles-ci sont souvent transposées à un niveau potentiel. Par exemple : on dit à quelqu'un : « Allez me chercher ce dossier ! » - on n'a pas besoin d'accompagner cette demande d'une pression physique forte, d'une actualisation, d'un pouvoir effectif de contrainte : il suffit que la contrainte ait été énoncée à un niveau verbal, c'est-à-dire en tant que signe, en tant que caractérisation de la situation pour que la personne, dans la plupart des cas, fasse l'effort physique de chercher le dossier en question. Il y a donc établissement d'un régime des contraintes, qui signifie le régime des pouvoirs réciproques entre les personnes, mais contrôlés par le régime des influences. Ce régime fait que deux personnes, lorsqu'elles communiquent, se transforment ou tendent à se transformer réciproquement. Une telle transformation, complexe, est insolite, et par le fait même dangereuse ; elle a aussi besoin d'être stabilisée. Une partie des systèmes sociaux est faite de stabilisateurs des altérations, évitant que les personnes ne s'influencent trop, ne se transforment trop, et pour justement permettre aux structures des personnalités de rester assez stables. Mais la plus sûre stabilisation est celle qui naît de la confiance et de l'accueil sans lourdeur de défensivité par jugement ou par inertie de domination.

Conclusion

Le profond mérite de Rogers est de nous avoir posé des questions embarrassantes à propos de notre propension à empiéter sur autrui et à lui imposer des fardeaux conceptuels ou moraux. Marian Kinget (disciple de Rogers), nous a rappelé, en effet, que « dans le domaine des relations humaines, le besoin de dominer, et sous des formes déguisées le besoin d'être dominé, l'emportent de loin sur les besoins de libérer et d'être libre » (Rogers et Kinget, 1962, p.18 de la 5^e éd. de 1971).

Les conceptions de Rogers vont donc à l'encontre de cette tendance générale et elles nous invitent à la modestie et à la créativité, dans une rigueur qui se veut chaleureuse. Il nous incite à porter une attention absolue à des actes simples de dialogue et de relation, avec la prise de conscience que c'est notre capacité à créer un équilibre des relations qui facilite la croissance de l'autre comme personne indépendante. Et ceci dans la mesure du développement que nous avons atteint nous-mêmes (Cf. Rogers, 1970, p.45). « Car ce n'est pas des sciences physiques que dépend l'avenir. C'est de nous, qui essayons de comprendre et d'affronter les interactions entre les hommes – nous qui essayons de créer des relations personnelles d'aide » (id.).

auteur

Ancien élève de l'école polytechnique, docteur ès lettres et sciences humaines, psychosociologue, André de Peretti était vice-président de l'Association pour la recherche et l'intervention psychosociologique (A.R.I.P.) lors du séjour de Carl Rogers en France en 1966. Surpris et séduit, il publia dans la revue *Études* en janvier et février 1967 « Carl Rogers ou les paradoxes de la présence ». Depuis lors André de Peretti a écrit plusieurs ouvrages sur Rogers, dont le dernier s'intitule « Présence de Carl Rogers » (éditions Érès, 1997, F-31520 Ramonville Saint-Agne, France).

références

- ANZIEU, D., MARTIN, J.Y. (1979). La dynamique des groupes restreints. Paris : Presses Universitaires de France.
- FRÖHLICH, W.D. (1997). Art « Dépendance ». Dans Dictionnaire de la Psychologie. Paris : collection « Le Livre de Poche ». Librairie Générale Française.
- LEWIN, K. (1951). Field Theory in Social Science : selected theoretical papers. New York : Harper et Brothers.
- PAGÈS, M. (1970). L'orientation non-directive en psychothérapie et en psychologie sociale. Paris, Dunod, 2^e éd.
- PIÉRON, H. (1973). Art. « Captativité » de D. Lagache. Dans Vocabulaire de la Psychologie. Paris : Presses Universitaires de France.
- ROGERS, C. (1942). Counseling and Psychotherapy. Boston (Mass.) : Houghton Mifflin Company (trad. fr. par J.P. Zigliara, La relation d'aide et la psychothérapie. Paris : éditions Sociales Françaises, 1970, 2 t.).
- ROGERS, C. (1951). Client-centered Therapy. Boston : Houghton Mifflin Company.
- ROGERS, C. (1959). La communication : blocage et facilitation. Dans Hommes et Techniques, n°169, p.132-136.
- ROGERS, C. (1961). On Becoming a Person. Boston (Mass.) : Houghton Mifflin Company.
- ROGERS, C. (1970). Le développement de la personne. Traduit par E.L. Herbert. Paris : Dunod (N.B. ce texte traduit l'ouvrage On Becoming a Person, sauf les chap.2, 6 et 15, ainsi que le chap. 12. Ce dernier figure dans l'ouvrage de Rogers et Kinget, volume 1 « La recherche »).
- ROGERS, C. (1971). Deux tendances différentes. Dans Allport, G., Feifel, H., Maslow, A., May, R., Rogers, C. Psychologie existentielle. Paris : Épi s.a. Éditeurs.(2^e éd.).
- ROGERS, C. et DYMOND, R.F. (Eds.). (1954). Psychotherapy and Personality Change. Chicago : The University Chicago Press.
- ROGERS, C. et KINGET, G.M. (1962). Psychothérapie et Relations humaines. Théorie et pratique de la thérapie non-directive. Louvain : Publications universitaires / Paris : Béatrice-Nauwelaerts.
- SILLAMY, N. (1980). Art. « Dépendance ». Dans Dictionnaire encyclopédique de Psychologie. Paris : Bordas.

© Seules sont autorisées les utilisations à des fins de consultation, de recherche et de critique. Seules des reproductions d'extraits sont autorisées pour publication. Ces reproductions doivent comporter les références bibliographiques usuelles.