

PROMOTEURS DE RESSOURCES OU CHERCHEURS D'OR DE L'ÂME HUMAINE

Carl ROGERS et Milton ERICKSON

Par Claude VIEL

Cet article est publié avec l'aimable autorisation du journal "Actua-Psy", du S.N.P.Psy, Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie pour lequel il a été rédigé. (C. Viel est Psychothérapeute, Centrée sur la Personne, diplômée Maître Praticien en Hypnose Erikstniehuw. Nombre titulaire du S.N.P.Pey, est égale-ment oo-fondatrice et formatrice de l'I.F.P.P. (Institut de Formation de Psychothérapeutes Praticiens).

De la naissance à la philosophie personnelle et professionnelle

Ce siècle a un an à la naissance de Milton Erikson, deux ans à la naissance de Carl Rogers.

Dès cet instant tout semble les opposer ; ce dernier grandit dans l'aisance tandis que Milton Erickson connaît la pauvreté.

Cependant, l'expérience de la vie à la ferme leur est commune dès l'enfance. Dans ce contexte, chacun à sa manière fait ses premières découvertes de l'observation biologique.

Tous deux furent imprégnés leur vie entière de cette proximité avec la nature et en gardèrent le goût de sa simplicité, du naturel, ainsi qu'une extrême humilité. Chacun rapporte de cette période une anecdote personnelle, signifiante peut-être de ce qui constitue à la fois leurs différences et leurs points communs dans la stratégie thérapeutique.

Carl Rogers évoqua en public au cours de son séjour à Paris en 1966 la culture des pommes de terre "même dans une cave privée de lumière, celles-ci ont tendance à germer et à s'orienter" (1- p. 182).

Observation que l'on pourrait qualifier de contemplative, donnant déjà la direction de ses réflexions sur le monde intérieur de la personne en relation avec elle-même et avec l'autre.

Milton Erikson, lui, rappelle avec humour que vers ses huit ans il dut intervenir pour aider son père à faire rentrer dans l'étable un jeune veau récalcitrant qui s'obstinait à rester sur place (à résister !) et que personne ne pouvait faire bouger. Il contourna l'animal, tira sur sa queue et l'animal rentra....

Nous verrons plus loin comment, paradoxalement, celui qui fût bloqué dans son corps par la paralysie se montra le plus actif, le plus intervenant.

Cette histoire pose peut-être les premiers fondements de la fameuse prescription du symptôme.

Ces deux anecdotes sont-elles significatives de ce qui leur sera tellement commun dans l'essentiel et tellement différent dans la stratégie thérapeutique et relationnelle ? Où bien serait-ce plutôt la manière dont chacun a été éprouvé dans son processus de vie et sa santé ?

Carl Rogers souffrit d'ulcères à l'estomac dès l'adolescence, et traversa à l'âge adulte la difficile épreuve d'un épisode dépressif. Milton Erickson souffrit dès l'enfance de multiples handicaps de la vue, de l'ouïe, et plus tard d'une poliomyélite qui le rendit quadraplégique.

On comprend à quel point ces deux hommes ont été portés par l'importance de l'expérience subjective. Un amour profond de la vie et une confiance fondamentale dans l'être humain les unissent. Ils sont guidés par un optimisme inaltérable quant aux capacités, aux ressources conscientes et surtout inconscientes de l'être, qui se traduit par un immense respect de la personne, doublé d'un sens pragmatique.

Ils ont également en commun le rejet de toute école, de tout dogmatisme et des savantes élaborations théoriques définissant le vivant. La nature humaine est si complexe et si simple, les chemins de chacun si uniques et si multiples que toutes les approches dans leurs variétés sont nécessaires.

Ainsi, Milton Erickson souligne que "la psychothérapie est un procédé individuel (...). Je pense que toute psychothérapie fondée sur une théorie se fourvoie, parce que chaque individu est unique (...). On ne peut changer le passé. Il peut être instructif d'avoir une compréhension profonde de son passé. Chaque jour amène des changements dans notre vie" (2-p.104-131-).

Tous deux orientent leur attention, leur attitude, leur présence sur le processus thérapeutique de la personne dans le ici et maintenant.

Ils se préoccupent davantage du présent et du futur que d'une recherche explicative dans le passé, sans jamais perdre de vue que seule la personne sait ce qu'il en est de son histoire et de ses ressources.

Ainsi Carl Rogers : " C'est le client qui suit où il à mal, quelles directives il veut suivre, quels problèmes sont cruciaux, quelles sont les expériences profondément enfouies. Je commençais à découvrir que plutôt que de céder à mon besoin de démontrer mon adresse et ma science, je ferais mieux de faire confiance au client pour diriger le processus thérapeutique" (3-p.44).

Université commune, diplômes, nominations et célébrités respectives.

C'est l'université du Wisconsin qui leur est commune : Milton Erikson y obtient licence puis maîtrise de psychologie ainsi qu'un doctorat en médecine.

A la même université, Carl Rogers commence des études d'agronomie puis d'histoire, mais c'est au Teacher College de New York qu'il obtient son doctorat de psychologie après un détour par le Theological Seminary de la même ville.

Plus tard, pendant que Milton Erickson devient Président fondateur de la Société d'Hypnose clinique, pour ne citer que cette nomination, Carl Rogers à Rochester accède au

poste de Directeur du Centre de Guidance infantile (exclusivement réservé jusque là à un psychiatre).

Il devient ensuite professeur à l'Université de l'Ohio où il commence à devenir célèbre par ses idées sur la psychothérapie et la pédagogie.

Les étudiants lui demandent de patronner leur thèse de doctorat "*J'ai essayé de faire ressortir et de démontrer que nous n'avons pas besoin d'être enseignés au sens où ce terme est habituellement employé ou défini par le dictionnaire. Ce dont nous avons le plus besoin depuis l'école maternelle jusqu'au doctorat est une sorte d'introduction intelligente et fructueuse à l'apprentissage personnel*"

(3- p.58)

Nous sommes en 1940. Pendant ce temps Milton Erikson acquiert une certaine célébrité dans le Michigan pour des raisons quasi analogues en pédagogie.

"Il pensait, évoque Thierry Melchior, que les cadres théoriques rigides des diverses écoles avaient le grand inconvénient d'entraver une recherche souple, sans préjugés, capable d'engendrer des solutions créatives et originales" (4-p.43).

C'est à cette époque que Milton Erikson est choisi par le gouvernement américain pour mener une recherche dans le cadre de l'effort de guerre sur la structure de personnalité des japonais et sur les effets de la propagande nazie.

Il rencontre alors le couple Margaret Mead (célèbre anthropologue), et Grégory Bateson, son mari, fondateur de l'école de Palo Alto. Ils se lient d'amitié et travaillent ensemble ainsi qu'avec Jay Haley entre autres, pour mettre en évidence la fameuse théorie du "double lien".

Sans plus de détails, Carl Rogers évoque dans sa biographie un séjour d'une année à Palo Alto.

On est tenté de se demander comment avec tant de parenté dans les cheminements intérieurs et géographiques, ces deux personnalités portées par le même intérêt et le même respect pour l'être humain ne se sont-elles jamais rencontrées.

Par ailleurs, si Carl Rogers fait allusion (toujours dans son autobiographie) à une rencontre marquante et très positive avec Erik Erickson, on ne trouve apparemment aucune trace d'une rencontre avec Milton Erickson.

Pourtant, tous deux américains et contemporains éprouvèrent la même passion à approfondir leurs connaissances dans le cadre de la psychothérapie, de l'enseignement, de la recherche et de l'écriture tout au long de leur vie jusqu'à leur départ de ce monde: 1980 pour Milton Erikson et 1987 pour Carl Rogers.

Stratégies personnelles et professionnelles respectives

Comme tout thérapeute, Milton Erikson et Carl Rogers ont élaboré leurs stratégies thérapeutiques à partir de leur propre processus de vie et de leur propre histoire, ainsi que le reflète leur attitude personnelle et professionnelle.

Chacun après sa "traversée du désert", une fois l'expérience intégrée, fera émerger ce

subtil mélange de confiance en soi et de modestie.

De sa période de détresse personnelle Carl Rogers écrira "*A cette époque où j'avais si cruellement besoin d'aide sur le plan personnel, j'ai été heureux de trouver dans les thérapeutes que j'avais formés, des personnes de plein droit indépendantes de moi et capables de m'offrir le genre d'aide dont j'avais besoin. Depuis, j'ai compris encore mieux que le point de vue que je soutenais représentait la sorte de psychothérapie que je souhaitais pour moi-même. Quand j'en eu besoin, je, trouvai cette aide*" (3- p.62).

(...) "*Je me suis posé des problèmes sur ma capacité professionnelle, mes connaissances, la valeur de mon travail, et de mes écrits*" (3-p.80).

Ce qui ne l'empêche pas d'affirmer : "*Il est important pour moi d'avoir de l'influence. Je veux que ce que je fais compte, importe*" (3-p.80).

Atteint à l'âge de 17 ans d'une attaque de poliomyélite, Milton Erikson entre en contact au travers de sa neurophysiologie avec ses toutes premières stratégies d'apprentissage de l'enfance. Se modélisant sur les premiers pas de sa jeune soeur, il réapprend la marche.

A cette époque il n'avait pas encore étudié l'hypnose et ce n'est que bien plus tard qu'il découvrit qu'il faisait ainsi ses premières expériences d'auto-hypnose. Ce qui le conduisit à démontrer que le phénomène hypnotique est naturel, banal et qu'il fait partie de notre quotidien.

Grâce ses capacités d'intense concentration, d'observation, d'absorption en lui-même, il fait tant de progrès qu'il troquera le fauteuil roulant contre les béquilles un an après environ.

Il part alors, seul, en canoë, pour un périple fluvial jusqu'au Mississippi dont il reviendra fortifié.

Par la même occasion, il a expérimenté les effets de la suggestion indirecte pour obtenir de l'aide sans avoir à la demander.

C'est ainsi, rappelle T. Melchior, qu'il s'est fait "*de la méthode indirecte une spécialité*" (4- p.40). Divergences et convergences thérapeutiques : les deux extrêmes se rejoignent

Cela peut apparaître comme une véritable gageure que de mettre en parallèle, comparer, mieux encore associer deux modes thérapeutiques, celui de Carl Rogers d'une part et de Milton Erickson d'autre part.

L'un, centré dans une attitude contemplative favorise l'écoute du monde intérieur de l'autre (empathie), de lui-même (congruence) à l'appui de l'accueil positif inconditionnel. L'autre prescrit activement et directement le symptôme....

Un monde semble les séparer.

Mais découvrons au travers de leurs attitudes respectives, de leurs convictions profondes, voire de leur langage presque similaire, comment leurs chemins se rejoignent au carrefour de la personne.

L'attention de Carl Rogers se centre profondément sur ce qui se passe dans la relation en même temps que sur les sentiments vécus par le sujet et par le psychothérapeute lui-même. N'y a-t-il pas une sorte d'auto-hypnose dans la congruence ?

Milton Erickson, aussi attentif au monde intérieur de la personne, observe avec une grande acuité les manifestations posturales, gestuelles, micro-gestuelles, le cheminement dans la neuro-physiologie.

Tous deux demeurent sensibles et réceptifs au non-verbal autant qu'au verbal, en communication positive avec le langage de l'inconscient et ce qu'il véhicule de capacités, de ressources, d'éléments dynamiques que le sujet ignore mais qu'il vient redécouvrir dans l'espace thérapeutique.

Bien sûr, nous savons tous que la souffrance est le résultat de traumatismes du passé, réactivés.

Mais depuis les traumatismes, ont été vécues des expériences de mieux être, au moins des instants de joie de vivre, des expériences de "fonctionnement optimal" pour Carl Rogers ou "d'états d'excellence" selon la terminologie de Richard Bandler et John Grinder.

Si au cours du processus hypnotique se réalisent la mise en contact avec une mémoire et un retour sur le passé, l'objectif n'est pas de rechercher une explication mais de mettre à jour les pulsions de vie qui ont permis de surmonter le traumatisme ainsi que la manière dont se sont élaborées les stratégies pour y survivre.

Car c'est aussi la rupture de contact avec ces expériences dynamiques qui conduit le client dans le cabinet du psychothérapeute.

Nous rencontrons ici les convictions de Milton Erickson et de Carl Rogers qui font référence à l'expérience subjective de la personne.

En effet, Milton Erickson, tout comme Carl Rogers (ainsi que nous l'avons vu précédemment), souligne le rôle secondaire du thérapeute. "*C'est le client qui en réalité fait la thérapie, vous devez simplement fournir un contexte favorable*" (2- p.50), dit-il à ses étudiants.

Mais si le rôle du thérapeute demeure modeste, il s'agit de trouver sa justesse d'intervention.

Se pose alors la question de la non-directivité de Carl Rogers et de la directivité de Milton Erickson, mais directivité sur la forme et non-directivité sur le contenu ainsi que le précise T. Melchior.

Car, a-t-on jamais assez approfondi ce que sont la non-directivité et la directivité.

Est-ce vraiment être directif que de valider ce que manifeste la personne et de prendre en compte ce que l'on appelle le symptôme ?

N'est-ce pas, là aussi, prendre en considération positive inconditionnelle cet aspect essentiel de la personne.... d'autant plus positive que Milton Erickson propose de s'y associer comme ressource ?

Pour Carl Rogers, est-ce vraiment être non-directif que d'interférer dans le silence douloureux du schizophrène pour tenter avec lui de faire émerger le "*langage*", le sens de ce silence, en lui disant : "*.. je vous demande seulement de savoir que je suis ici. (...) Peut-être*

ce matin vous désirez justement que je la ferme et peut-être que je devrais, mais je persiste à penser que j'aurais mieux à faire, je ne sais pas, pour être en contact avec vous par quelque manière" (I- p.96). Pour faire savoir qu'il est là, lui, Carl Rogers, le thérapeute.

Il est intéressant à cet égard de rappeler que Carl Rogers abandonna clairement cette terminologie de non-directivité qui fut à l'origine de sa célébrité internationale pour établir définitivement celle de Person centered Therapy.

En réalité, pour Milton Erickson aussi bien que pour Carl Rogers, la question de l'intervention juste est en relation directe avec ce que la personne manifeste d'elle-même consciemment, inconsciemment, verbalement et para-verbalement, dans le hic et hunc de la séance tout autant qu'avec le contenu de son histoire.

L'intervenant, "l'inter-venant" vient se placer entre tes espaces de l'expérience subjective de la personne, pour en soulever les sources lumineuses, les ressources que l'intéressé ne voit pas mais qu'il montre, n'entend pas mais qu'il énonce et ne peut momentanément sentir.

Comme si : sensations, paroles, images, devaient être senties, entendues en écho, réverbérées en miroir, répercutées par un tiers pour que la personne s'y réassocie et retrouve sa plénitude.

Venons-en maintenant à ce qui caractérise l'approche éricksonienne : l'hypnose, la transe.

Le mot d'hypnose circule dans l'inconscient collectif comme une menace et une fascination du pouvoir exercé par une personne sur une autre.

Les images-clichés du charlatan de spectacle, les mains tendues vers le sujet, détenteur d'une miraculeuse influence dont nul ne pourrait se soustraire, alimentent les fantasmes.

Aux antipodes de cela, ce que Milton Erickson appelle l'hypnose ou la transe est ce phénomène naturel, connu de chacun d'entre nous au quotidien.

Il en est ainsi lorsque nous sommes absorbés dans notre monde intérieur, nos souvenirs, en proximité avec ces états de dialogue interne d'images ou de rêves où toute notre neurophysiologie est traversée (transe) par un ailleurs. Traversée aussi de plusieurs niveaux de notre espace-temps, de notre histoire d'hier et d'aujourd'hui.

Ce phénomène a été développé très clairement par Sylvie Tenenbaum (5).

Tout comme un thérapeute centré sur la personne, un thérapeute éricksonien est centré sur le maintien de la relation avec le sujet qui participe activement au déroulement du processus hypnotique, même si cette participation consiste à se laisser vivre la liberté de "résister".

En référence au titre d'un ouvrage de J-A Malarewicz, "L'hypnose sans hypnose de M. Erickson" (ESF), si le thérapeute a bien développé son sens de l'observation il constatera parfois que le processus hypnotique est là sans qu'il y ait quoi que ce soit à faire.

Ainsi, une jeune femme en voie de réorientation professionnelle vient exprimer avec désespoir sa difficulté à suivre des cours

" Je suis incapable de comprendre ce qui est dit,
" Je suis incapable de comprendre quelque chose, " Je suis incapable de réaliser...."

Son visage est pâle et submergé d'émotion tandis qu'elle continue de décrire ses incapacités. Puis elle ferme les yeux, respire profondément de façon rythmée.

Après un temps de silence le thérapeute constate simplement sur le rythme respiratoire de la personne:

" Vous êtes capable de fermer les yeux,"

" Vous êtes capable de modifier votre respiration, " Vous êtes capable de vivre cette émotion."

Reprenant petit à petit son calme la personne ouvre les yeux et commence à décrire tout ce qu'elle a déjà réalisé dans le cadre de sa nouvelle profession, faisant un véritable "listing" de ses capacités.

A la séance suivante elle apporte spontanément une de ses créations : des panneaux de bois sur lesquels elle a peint un arlequin vu de face et un autre vu de dos, avec un talent incontestable. Simplicité et précision d'un accompagnement qui réalise ce que Milton Erickson appelle l'approche utilisationnelle, sans interprétation ni explication mais dans un climat de confiance et de liberté.

"Créer le climat" est une expression commune à Carl Rogers et à Milton Erickson.

Ainsi Carl Rogers : *"Si je peux créer un climat d'extrême liberté pour l'autre individu, je peux réellement avoir confiance dans les directions où il s'engagera"* (1- p. 105).

La similitude de langage entre Carl Rogers et Milton Erickson est si remarquable que l'on pourrait dire à propos de Milton Erickson s'adressant à ses étudiants, qu'il emploie un langage empathique *"Ecoutez votre patient en sachant qu'il donne à ses mots une signification personnelle. De même qu'il ne connaît pas la signification personnelle de vos mots, vous devez essayer de comprendre les mots de l'autre comme lui les comprend"* (2- p. 160).

De son côté Carl Rogers, évoquant l'ouverture à l'expérience de la personne, emploie un langage hypnotique *L'individu qui est ouvert à son expérience établit une valorisation continue de chaque moment et de la conduite à chaque moment en sorte d'être référé à son propre accomplissement, à sa personnelle actualisation."* (1- p.107).

C'est une véritable description mot à mot de l'induction de la transe.

Le psychanalyste François Roustang désigne le processus hypnotique en ces termes *"laisser se faire le travail au sein du monde du patient"* (6).

De la même manière que paroles et silences alternent dans nos dialogues quotidiens, Milton Erickson a mis en évidence que l'hypnose est un phénomène constant dans la communication.

François Roustang va même jusqu'à dire que nous sommes toujours en hypnose.

Il est vrai que les suggestions directes et indirectes émaillent le langage verbal et non verbal au sein des échanges.

Reste à souligner que Milton Erickson aimait particulièrement les suggestions indirectes qu'il utilisait en face de la résistance.

Jeff Zeig rappelle : *"Plus il sentait de résistances moins Milton Erickson était directif, plus il racontait d'histoires selon le principe qui veut que plus un perçoit de résistance, moins on doit être directif"*
(2- p.12).

Ernest Rossi souligne que cette approche indirecte s'appuie sur les moyens d'auto-guérison de l'esprit lui-même sans laisser de place à des suggestions directes qui ne seraient que l'expression du point de vue limité du thérapeute sur la manière dont "le traitement devrait opérer" (7- p. 128).

A propos de résistance on peut encore rappeler ici que Carl Rogers, sans éprouver de sympathie particulière pour le personnage, aimait évoquer Mac Carthy pour définir un des aspects philosophiques de sa vie. Sous ce général, les Américains (en guerre avec le Japon) n'attaquaient jamais l'île la plus proche fortifiée par l'ennemi. Ils la contournaient pour attaquer la plus lointaine, la moins fortifiée, et la première tombait d'elle-même.

Il y aurait beaucoup à dire sur ce qui caractérise, rassemble et, différencie ces deux figures de la psychothérapie humaniste.

Ces quelques remarques et évocations demeurent un survol de leurs vies et de leurs réalisations.

Il reste simplement à se donner le plaisir de rappeler que pour Carl Rogers, le processus thérapeutique devait aboutir à rencontrer son psychothérapeute intérieur tandis que pour Milton Erickson le processus hypnothérapeutique aboutit à rencontrer le guide intérieur.

BIBLIOGRAPHIE

- A. de PERETPI : Présence de Carl Rogers(Ed.Eres - 1997)
- J. ZEIG : Un séminaire de M. Erickson(Ed. Le Germe Satas - 1997)
- C.ROGERS : Autobiographie(Ed. Epi - 1971)
- T.MELCHIOR : Créer le réel,hypnose et thérapie(Ed.Seuil - 1998)
- S.TENENBAUM L'hypnose éricksonienne un sœueil qui éveille(Ed.Interéditions - 1995)
- F.ROUSTANG : Influence(Ed. de.Minnit - 1990)
- F.ROUSTANG Qu'est-ce que l'hypnose(Ed. de Minuit `1-994)
- E.ROSSI Psychobiologie de la guérison,influence de l'esprit sur le corps(Ed.D. de Brower - 1995) –

C.ROGERS Le développement de la personne(Ed. Dunod - 1991)

-B.THORNE Comprendre Carl Rogers(Ed. Privat - 1994)