

Les aspects discriminants des propositions de Rogers pour la validation du changement chez le client

I – Introduction

Témoigner du mouvement du client tel « qu'il évolue vers un état d'accord interne plus complet » (Rogers, 2009. p. 62) est doublement utile.

Pour le client lui-même, cette compréhension générant chez lui une « boucle avancée, quasi dernière d'autonomisation (...) par la production de lui-même par lui-même » (Gaston Pineau, 2007. p. 7).

Pour le thérapeute souvent mis au défi de « justifier la valeur et l'efficacité de la psychothérapie en général ou d'une de ses méthodes, comme une façon de mieux connaître et utiliser une méthode psychothérapique (généralement associée à son cadre théorique), ou encore comme une façon rigoureuse d'étudier les ressorts et les conditions de l'action psychothérapique » (Thurin J.M. et M., 2007. p. 5).

Comprendre ce mouvement d'intégration, de retrouvailles tout en équilibre et en nuance et y repérer des étapes et des précipités significatifs est l'objet de cet article qu'une vignette clinique viendra illustrer.

Je montrerai ici que parmi les 19 propositions de la théorie de la personnalité et du comportement énoncées par Rogers, la XIXe constitue un aboutissement solide pour la validation d'indicateurs issus de la clinique.

II – Bases et repères

Antérieurement à la publication de l'article principes fondant le socle de l'Approche Centrée sur la Personne (Rogers, 1959, 1965, puis 2009), j'ai trouvé dans le chapitre 11 de « Client Centered Therapy » (1951, puis 2002)¹, une formulation venant éclairer la compréhension du changement de la personnalité au cours de la thérapie.

Parmi le corpus des 19 propositions, deux dimensions complémentaires sont en synergie. L'une relève de l'aspect développemental, génétique de la construction du Moi, que les propositions VIII et IX argumentent.

Ainsi, la proposition VIII avance que, au fur et à mesure que le petit enfant se développe, une partie de son monde personnel sera reconnue comme « Moi », « Moi-même » (Rogers, p. 13, trad. Française)². Le Moi « étant une partie du champ perceptif total qui sera progressivement différencié » (Rogers, 2002, p. 497, trad. Personnelle).

La proposition IX va davantage préciser cette évolution. « C'est en tant que résultat d'interactions avec l'environnement, et plus particulièrement en tant que résultats d'interactions évaluatives avec d'autres que la structure du Moi se forme comme un schéma conceptuel, organisé, fluide, mais consistant de perceptions, de caractéristiques et de relations du « Je » ou du « Moi », ensemble avec des valeurs attachées à ces concepts » (Rogers, p. 14, trad. Citée)³.

L'autre dimension complète par une lecture expérientielle la constitution de cette architecture du Moi. Ainsi, la proposition X précisera l'impact des influences différenciatrices que produisent les référents significatifs sur sa construction : « Les valeurs attachées aux expériences et les valeurs qui font partie de la structure du Moi sont pour certaines des valeurs directement expérimentées par l'organisme et pour d'autres des valeurs introjectées ou empruntées aux autres mais perçues d'une

1 Rogers C. (1951-2002), p.p. 81-533, spécialement p.p. 481-529, pour la traduction française : Rogers C. - « Une théorie de la personnalité et du comportement » trad. H. Henneman, p. 1-32 – Carl Rogers, fr. pdf.

2 P. 497 : Client Centered Therapy : « VIII. A portion of the total perceptual field gradually becomes differentiated as the self ». (p. 497). Rogers. Op. Cité.

3 P. 498 : Client Centered Therapy : « As a result of intersection with the environment, and particularly as a result of evaluational interaction with others, the structure of self is formed – and organized, fluid, but consistent conceptual pattern of perceptions of characteristics and relation chips of the « I » or the « Me », together with values attached to these concepts ».

manière déformée, comme si elles avaient été expérimentées directement » (Rogers, p. 14 trad. Française).⁴

La clé de compréhension que la proposition X fournit indique que le développement du Moi s'organise autour des valeurs infléchissant, par pondération positive ou négative, la tonalité et la symbolisation de l'expérience chez l'enfant puis chez l'adulte (voir ci-après la vignette clinique).

Je remarque que la dimension constructiviste de l'Approche Centrée sur la Personne apparaît en relief ici ; l'enfant construit un modèle de la réalité (le concept du Moi) expérimentée à partir de stimuli étant positivement ou négativement renforcés. Pendant qu'il est en interaction avec son environnement, l'enfant construit progressivement une représentation de soi, de son environnement et sur les personnes référentes avec lesquelles il est en interaction. Dans un langage piagétien, je pourrais dire que le moteur « Assimilation - Accommodation » infléchit ses constructions selon les pondérations valorisantes dont il subit les influences différenciatrices parfois traumatiques.

Tant que les stimuli issus de l'environnement restent en accord avec l'évaluation interne de la personne en développement, il y a rehaussement de la Tendence Actualisante et congruence entre l'expérience et sa symbolisation. Cependant, écrit Rogers « L'évaluation du Moi par les autres va entrer dans le tableau : « tu es un gentil bébé », « tu es un vilain petit garçon ». De telles évaluations qui lui sont adressées par ses parents et par d'autres, arrivent à constituer une partie significative de son champ phénoménal (...) ; c'est à ce stade du développement qui se met en place probablement une symbolisation déformée de l'expérience et un refus de laisser l'expérience devenir consciente. Ce qui a des conséquences pour le développement de l'inadaptation psychique ultérieure » (Rogers, p. 15, trad. Française).

Le mouvement d'actualisation en son expression conceptuelle au niveau conscient se trouvent dérivés et déformés sélectivement selon les contours d'une représentation conditionnelle de soi-même et de l'expérience qui en découle, « une des conséquences est le refus de laisser venir à la conscience la satisfaction que l'enfant avait ressentie » (réf. Citée p. 15) quand, antérieurement, ses comportements et inclinaisons n'avaient pas encore été passés au crible de l'évaluation externe.

Progressivement les images parentales conditionnent la construction du Moi. Introjectées, elles se confondront avec les percepts de la réalité personnelle comme si l'attitude d'autrui était fondée sur la réalité de son propre équipement sensoriel et viscéral. » (Rogers, réf. Citée, p. 18). Le Moi conditionnel résulte de cette différenciation qui provoque l'insularisation « d'une partie de l'expérience en réponse aux attitudes des personnes référentes. Cette différenciation radicale trouve sa formule dans ce que le professeur Joao Hippolito de l'université de Lisbonne nomme « le traumatisme structurant fondamental⁵, généré par les conditions de valeurs issues de la perception de « l'Autre signifiant ».

Le Moi, sur la base de cette réalité reformatée exige, pour être en conformité avec la structure existante, une organisation que l'individu s'efforce de conserver.

La mise en tension entre le concept du Moi, encadré configuré, et les expériences qui s'en écartent et parfois franchissent le seuil de la conscience, va provoquer un sentiment de malaise et d'incongruence, car « en contradiction traumatisante avec le concept du Moi » (Rogers, p. 19). Ce décalage, quand il est source de malaise et vulnérabilité, sera à l'origine de la seconde condition pour que le processus thérapeutique ait une chance de se mettre en marche : « La première personne, que nous appellerons le client se trouve dans un état de désaccord interne, de vulnérabilité ou d'angoisse » (Rogers, 1965, p. 200).

4 P. 498 – Client Centered Therapy.

5 In-cours de psychologie : « La psychopathologie du point de vue de la perspective Rogérienne (2002, puis 2005). Powerpoint. Communication personnelle.

La XI^e condition ⁶ vient ensuite synthétiser ici l'ensemble de ce processus : « Au fur et à mesure que les expériences se présentent dans la vie de l'individu, elles sont :

- a – soit symbolisées, perçues et organisées en relation avec le Moi ;
- b – soit ignorées, parce qu'aucune relation au Moi n'est perçue ;
- c – soit refusées à la symbolisation ou pourvues d'une symbolisation déformée parce que l'expérience n'est pas compatible avec le structure du Moi. » (Rogers, p. 14).

Le refus de symbolisation peut être si puissant, la vigilance si pointilleuse, que des comportements peuvent se manifester en dehors du champ de référence du Moi conditionnel : « Dans un très grand nombre de cas de troubles psychologiques, ce qui cause le plus d'inquiétude à la personne est que certains types de comportements se déroulent en dehors de son contrôle et sans aucune possibilité de contrôle de sa part. « Je ne sais pas pourquoi je l'ai fait » est un constat assez commun. » (Rogers, p. 22, réf. Citée). ⁷

L'expression des besoins censurés s'opérera dans le point aveugle de la structure du Moi, l'agir, rappelant ici les comportements dits de « passage à l'acte » se déroulant sur un niveau d'experiencing bas ⁸.

Les XIV^e et XV^e propositions plus particulièrement éclairent le théâtre du malaise installé. Le « mécanisme » dissociatif ressenti amène à un tel niveau le désaccord entre le Moi et l'expérience que la personne, dont j'évoquerai ci-après le cheminement, viendra pousser la porte du ca ????. Cet exemple clinique sera mis en regard de l'éclairage fourni par la XIV^e proposition ⁹ : « L'inadaptation psychologique existe quand l'organisme refuse à des expériences sensorielles et viscérales significatives, l'accès à la conscience, et par conséquent celles-ci ne sont ni symbolisées ni organisées en un gestalt au niveau de la structure du Moi. Lorsque cette situation existe, il se produit une tension psychologique fondamentale ou potentielle. » (Rogers, p. 23, réf. Citées).

III – Vignette clinique

Samuel (prénom modifié), 60 ans, vint au départ en consultation encouragé par son épouse. Depuis plusieurs mois, il ressent une tension qui montera de plusieurs crans au cours de nos premières séances. La demande d'aide prend appui sur un ressenti permanent de colère et de honte dirigé vers son père, en raison d'un événement relativement ancien au cours duquel il avait « perdu la face » en présence de ses filles suite à une conduite intrusive de son père dans sa sphère privée.

Progressivement, le travail thérapeutique s'orientera vers des soubassements personnels. La retraite est dans quelques mois. Samuel est fortement impliqué dans son travail de moniteur dans une école d'agriculture. Le huit-clos avec son épouse est une perspective redoutée après sa cessation d'activité.

III. 1 – Eléments d'anamnèse

Au début des années 70, Samuel est animateur de colonies de vacances et participe activement à des mouvements de jeunes. A cette époque, il noue une relation sentimentale avec une jeune fille, Pauline (prénom modifié), elle aussi fortement impliquée dans l'animation.

Un matin, alors que Samuel se trouve dans sa chambre à l'étage, Pauline se rend au domicile de ses parents. Sa mère la reçoit très fraîchement et lui fait croire que Samuel est absent, lui tourne le dos, et poursuivant ses tâches ménagères, congédie la jeune fille. Cet incident aura de vifs

⁶ « As experiences occur in the life of the individual, they are either :
a – symbolized, perceived and organized into some relationship to the self ;
b – ignored because there is no perceived relationship to the self structure ;
c – denied symbolization or given a distorted symbolization because the experience is inconsistent with the structure of the self » (Rogers, réf. Citées ; p. 503).

⁷ Rogers : « Client Centered Therapy ». P. 509.

⁸ L'experiencing est la conscientisation d'un ressenti jusqu'alors réprimé qui s'accompagne dans la relation thérapeutique et de façon concomitante d'un sentiment psychologique dès lors qu'une nouvelle compréhension s'installe.

⁹ « Psychological maladjustment exists when the organism denies to awareness significant sensory and visceral experiences, which-consequently are not symbolized and organized into the gestalt of the self-structure when the situation exists, there is a basic or potential psychological tension. » (Rogers Client Centered Therapy, p. 510).

retentissements, Samuel accusant sa mère d'avoir menti, qui lui répliqua que « ce n'était pas une fille pour lui. » Pauline prit alors ses distances envers lui ce qui s'accompagna d'un chagrin très intense chez Samuel. La honte vint s'ajouter à ce ressenti lourd, Samuel s'accusant encore bien des années plus tard, de n'avoir pas su retenir Pauline. Samuel vint nourrir un fort ressentiment de mésestime envers lui-même.

Par la suite, le Moi conventionnel gagna la bataille par le concrétisation d'un mariage approuvé par la mère de Samuel. Il eut 5 enfants dont une fille qui, passée l'adolescence, devint sa confidente de faits et d'expériences se situant bien au-delà ce qu'il pouvait partager avec son épouse.

Trente ans plus tard, à l'occasion d'une émission sur une radio locale, Pauline reconnâtra Samuel et débute alors une relation satellite qu'un jour, suite à une lettre découverte par l'épouse, celle-ci « pilotera » Samuel vers la thérapie engagée avec moi, espérant qu'il allait sortir de son silence envers Pauline et bien entendu, arrêter toute relation avec elle.

Pauline est de son côté, mariée et mère d'un garçon de 20 ans.

La relation avec Samuel est occasionnelle et s'articule autour de randonnées et de visites nombreuses dans le massif jurassien et vosgien. Samuel est cependant très tendu, la menace est présente, la honte omniprésente, mêlée de ressentiments très aigus envers son épouse : « Les expériences sont perçues ou anticipées comme incongruentes avec la structure du Moi ». (Rogers, p. 24). Elles exacerbent la colère et la peine quand Samuel relate la fin de la relation à laquelle il devrait s'obliger, reviviscence de la rupture forcée d'il y a 30 ans.

L'anxiété, cette réaction affective à la menace, est bien réelle. Samuel exprime la double menace qui proviendra de l'aveu à son épouse de sa liaison avec Pauline, et de l'effondrement personnel et conjugal que l'aveu provoquerait, ce qui romprait la digue de la structure du Moi conventionnel. Samuel est aussi pris en tenailles entre la « trahison » (le mot est de lui) envers son épouse et l'aspect vital que revêt la relation avec Pauline. Je précise aussi que jamais l'hypothèse du divorce n'a été envisagée ni par lui, ni demandée par Pauline.

Les défenses s'expriment par la déformation des sentiments envers Pauline : amitié, soutien éducatif dans son rôle de mère, accompagnement « social » dans ses problèmes avec son fils... Comme si le Moi conventionnel s'était arrangé pour faire passer la relation aux yeux de Samuel, sous le registre d'une relation d'aide !...

Plusieurs longues séances furent le théâtre d'un même scénario. Colère, rancœur, honte en peupleront la trame, maintenant Samuel dans une zone d'inconfort où le Moi officiel entretenait une guérilla sans relâche contre la perception de la tendresse envers Pauline.

III. 2 – Une étape décisive

Au cours d'une séance, l'irruption au seuil de la conscience de Samuel, qui aujourd'hui encore, il aime profondément Pauline et sans retour en arrière possible, provoqua une crise très aigüe.

Samuel est dans l'impasse, et partager ce lourd fardeau avec son épouse est tout simplement impossible.

Samuel demeure à un niveau d'experiencing qui décrit l'assertion suivante : « La personne qui nie certaines expériences doit se défendre continuellement contre la symbolisation de ces expériences. » (Rogers, p. 29, réf. Citées). Il niait la nécessité de poursuivre la relation tout en nourrissant une profonde crainte de se voir obligé de rompre. Peu à peu cependant, le subtil dosage des attitudes thérapeutiques contribuèrent à atténuer la représentation de cette relation au moyen de références extérieures : adultère, culpabilité peut à peu cédèrent le pas : « Il semble que la personne ne peut affronter une telle incompatibilité que dans la relation avec quelqu'un dont elle est sûre d'être acceptée. » (Rogers, p. 28, réf. Citées).

A ce stade de la thérapie, la XIXe proposition va trouver toute sa pertinence : « Dans la mesure où l'individu perçoit et accepte au niveau de la structure du Moi davantage d'expériences organiques, il découvre qu'il est en train de remplacer son système de valeurs actuel – fondé si largement sur des introjections qui ont été symbolisées de manière déformée – par un processus organique de validation continue. » (Rogers, p. 31, réf. Citées)¹⁰

Retrouvailles :

Samuel retrouve avec émotion le jeune homme qui avait connu la vexation, mais qui n'avait jamais oublié Pauline. Retrouvailles encore avec la réalité de sa propre expérience devenue l'aune de sa cohérence personnelle. Cette nouvelle orientation qu'il vit en confiance et organise dans le creuset d'un choix débarrassé de son contenu de doute et d'hésitation mortifiante.

Jardin secret :

« Dans la thérapie, écrit Rogers, il semblerait que la réorganisation qui a lieu se fait sur la base suivante : les valeurs qui sont conservées sont celles qui sont expérimentées comme favorables au maintien et au rehaussement de l'organisme et comme distinctes de celles qui selon les dires des autres, seraient bonnes pour lui. » (Rogers, réf. Citées, p. 31).

Cette assertion capitale illustre toute la pertinence d'une validation basée sur un gain de complexité du Moi, plutôt que sur des critères extérieurs (disparition de la plainte, meilleure estime de soi, amélioration des relations d'objets, etc.)

Samuel délimite dans sa relation à Pauline un lien intime et interne ne pouvant pas se confondre avec des critères moraux. Ce qu'il y vit est circonscrit dans un espace temps (exemple : les randonnées) réintégrant les valeurs et les expériences empêchées, dans la structure du Moi actuel qui accepte « à la lumière de la réalité organique personnelle » (Rogers, p. 52) qu'elles contribuent à un enrichissement jadis interrompu.

Ces expériences contribuent au rehaussement et à la réalisation de soi, ici et maintenant, en relation avec autrui.

Equilibre :

Samuel reconnaît que la satisfaction de tous ses besoins ne peut s'effectuer dans le cadre exclusif de sa vie de couple. Jamais l'ombre du divorce n'est cependant venue effleurer ses intentions et pas davantage la symbolisation erronée de la relation « amant-maîtresse » ne viendra ternir la valeur de sa relation satellite avec Pauline.

« Quelque chose de moi, dit-il en substance, vit dans cette relation ». Ici, il y a congruence entre le concept du Moi et la symbolisation correcte d'expériences naguère mises à l'écart et dangereuses.

Samuel s'ouvre à la nouveauté d'attitudes qu'il s'offre à lui-même, p ?? se.

Intégration :

Cette propriété indique que « les plus grandes valeurs pour le rehaussement de l'organisme se produisent quand toutes les expériences et toutes les attitudes sont admises à la symbolisation consciente, et quand le comportement correspond à la satisfaction significative et équilibrée de tous les besoins, ces besoins étant accessibles à la conscience » (Rogers, réf. Citées, p. 32).

L'atténuation de la culpabilité, la disparition progressive des options basées sur le « on » exclusif constituent les indicateurs les plus fiables de cette intégration de l'expérience accessible à la conscience.

Jamais en fait Samuel n'a évoqué vouloir quitter son épouse. Il poursuit avec elle une activité d'accompagnement au mariage des futurs couples.

¹⁰ « As the individual perceives and accepts into his selfstructure more of his organic experiences he finds that he is replacing his present value system – based so largely upon introjections which have been distortely symbolized with a continuing organismic valuing process. » (Rogers, Client Centered Therapy, p. 522).

Auparavant épuisé par un conflit interne, Samuel avait introjecté des valeurs extérieures selon lesquelles son expérience avec Pauline relevait de l'adultère.

Peu à peu, la relation satellite s'inscrit dans une mode de co-existence entre deux manières de vivre, incluant les randonnées et les sorties en raquettes convergeant toutes vers une intimité partagée.

Au cours des 6 premiers mois de la thérapie, Samuel du faire face à une épisode de grave affection hépatique chez son épouse. Je notais à l'époque qu'il y aurait beaucoup à explorer au sujet d'une maladie inflammatoire le retenant à son domicile. Samuel intégra que sa relation avec Pauline est du ressort de la marge liée au centre qui est la continuité, le prolongement expérientiel et sous terrain de l'homme qu'il était avant son mariage.

IV – Conclusion et ouverture

J'ai choisi le cadre des 19 propositions de Rogers comme paradigme pour comprendre et évaluer le plus finement possible le processus thérapeutique.

La XIXe plus particulièrement en est le point d'orgue. Elle aborde la teneur et l'intensité non seulement de la cicatrisation du désaveu maternel envers Pauline et aussi la libération de la personne aux prises avec les structures de Moi conditionnel.

Les XVIIIe et XIXe proposition signalent la genèse d'un lien de rencontre interne entre le sens pris par l'expérience, et les expressions nouvelles de la Tendance Actualisante.

Les perceptions de soi deviennent pour Samuel « plus réalistes, plus différenciées et plus objectives(...) », la considération à l'égard de soi augmente. » (Rogers, 1965, p. 209).

L'évaluation se situe moins en dehors, car l'émergence du cadre de référence interne, qui « représente le monde subjectif de l'individu » (Rogers, 1965, p. 197) est aussi un des aspects que ces propositions, correctement placées dans la compréhension du thérapeute, viennent documenter et illustrer au plus près le processus thérapeutique.

Références bibliographiques

- Pineau, G. (2007) - *Les réflexions sur les pratiques au cœur du tournant réflexif* – in : [www.barbier-rdnom.fr.Pineau.chilireflexions.pdf](http://www.barbier-rdnom.fr/Pineau.chilireflexions.pdf).
- Rogers, C. (1965) – *Psychothérapie et relations humaines* - Théorie et pratique de la thérapie non directive – Vol. 1 – Exposé Général – Editions Béatrice – Nauwelaerts Paris – Publications universitaires de Louvain.
- Rogers, C. (2002) – *Client Centered Therapy* – Constable – London – Rogers, une théorie de la personnalité et du comportement – Webographie : [Carl-rogers.fr.pdf](http://Carl-rogers.fr/pdf)
- Rogers, C. (2009) – *Psychothérapie et relations humaines* – Editions ESF – Paris.
- Thurin, J. M. ; Thurin, M. (2007) – *Evaluer les psychothérapies* – Méthodes et pratiques – Dunod éditeurs.