

CARL ROGERS



Citation 1

- « *Mon expérience m'a montré que tous les êtres humains avaient une orientation fondamentalement positive* ».



Citation 2

- *« L'être humain a en lui toutes les ressources nécessaires pour évoluer et s'en sortir ; de plus, dans certaines conditions facilitantes, il est à même de les mettre en place par lui-même ».*



Citation 3

- *L'individu possède en lui-même des ressources considérables pour se comprendre, se percevoir différemment, changer ses attitudes fondamentales et son comportement vis-à-vis de lui-même. Mais seul un climat bien définissable, fait d'attitudes psychologiques facilitatrices, peut lui permettre d'accéder à ses ressources.*



3 conditions requises

- Il y a trois conditions requises pour qu'un climat soit favorable à la croissance de l'individu
- A la première on peut donner le nom d'authenticité, de réel ou de congruence



- La seconde attitude qui est essentielle à la création d'un climat de changement est l'acceptation, l'attention, l'estime – ce que j'ai appelé le regard positif inconditionnel

- Le troisième aspect facilitateur de la relation est la compréhension empathique



- Comment le climat que je viens de décrire peut-il être facteur de changement ?



Brièvement je dirai que lorsque les personnes sont acceptées et estimées, elles ont tendance à être davantage bienveillantes vis-à-vis d'elles-mêmes. Lorsque les personnes sont entendues avec empathie elles peuvent écouter avec plus de justesse le flot de leurs experiencings (2) internes. Dans la mesure où une personne comprend et estime son propre soi, le soi devient plus congruent avec les experiencings. La personne devient plus réelle, plus authentique. Ces tendances, réciproques des attitudes du thérapeute, permettent à la personne d'être un acteur encore plus efficace dans l'accomplissement de son propre développement. A être vraie et totalement elle-même la personne jouit d'une plus grande liberté.

(Rogers,1962)

