

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTE A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE ES ARTS (PHILOSOPHIE)

PAR

LUCIEN LAFLAMME

B. Sp. PHILOSOPHIE

LE ROLE DE LA LIBERTE DANS LA PSYCHOTHERAPIE

DE CARL R. ROGERS

SEPTEMBRE 1980

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

"J'ai depuis longtemps acquis la conviction profonde - d'aucuns diraient que c'est chez moi une obsession - que les relations thérapeutiques ne sont qu'une forme des relations interpersonnelles, en général, et que les mêmes lois régissent toutes les relations de ce genre."

Carl R. Rogers
Le développement de la
personne, p. 29.

TABLE DES MATIERES

| | Page |
|--|------|
| INDEX DES SIGLES | vi |
| AVANT-PROPOS | vii |
| INTRODUCTION | 1 |
| CHAPITRE | |
| I - PRESENTATION DE LA PSYCHOTHERAPIE DE ROGERS | 5 |
| 1. L'hypothèse de base | 8 |
| 2. Développement de la personnalité | 10 |
| a) La tendance actualisante | 10 |
| b) Le développement du Moi | 14 |
| c) Besoin de considération positive | 16 |
| d) Conditions de valeur | 17 |
| e) L'expérience de la menace et le processus de défense | 19 |
| f) Processus de dépression et de désorganisation | 22 |
| g) Processus de réintégration | 22 |
| 3. La psychothérapie de Rogers | 25 |
| a) Conditions minimales pour le processus thérapeutique | 25 |
| b) Le processus de la psychothérapie rogérienne | 26 |
| 4. La personne fonctionnant pleinement | 28 |

| | Page |
|--|------|
| 5. Eléments de preuve | 31 |
| a) Recherches sur la relation thérapeutique . . | 31 |
| b) Recherches sur le processus thérapeutique . . | 32 |
| c) Recherches sur le résultat de la thérapie . . | 33 |
| 6. Remarques | 34 |
| 7. Résumé et conclusion | 38 |
| II - LE ROLE DE LA LIBERTE DANS LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE | 44 |
| 1. Les conditions qui, dans le thérapeute, facilitent le changement | 45 |
| a) Authenticité | 45 |
| b) Considération positive inconditionnelle . . . | 47 |
| c) Compréhension empathique | 49 |
| d) Résumé et conclusion | 52 |
| 2. Chez le client, caractéristiques du changement considéré comme positif | 54 |
| a) Début de la thérapie | 56 |
| b) Réorganisation des schèmes | 57 |
| c) Changement dans le mode d'expérience | 59 |
| d) Différenciation et possession des sentiments | 62 |
| e) Restructuration du Moi | 65 |
| f) Résumé et conclusion | 68 |

| | Page |
|--|------|
| III - LA CONNAISSANCE DE SOI ET LA LIBERTE | 71 |
| 1. Vers la connaissance de soi | 71 |
| a) L'expérience du Moi potentiel | 72 |
| b) Découverte des sentiments positifs d'autrui envers soi | 76 |
| c) L'expérience positive de Mrs Oak | 81 |
| 2. Se connaître | 91 |
| a) Connaissance organismique | 92 |
| b) De l'intimité à l'universalité | 97 |
| 3. Où se situe la liberté? | 100 |
| a) Pouvoir de choix | 101 |
| b) La prise de décision | 104 |
| c) L'action | 106 |
| d) La liberté est création de soi | 107 |
| CONCLUSION | 112 |
| BIBLIOGRAPHIE | |

INDEX DES SIGLES

Pour la citation des titres d'ouvrages de Rogers, nous avons adopté les sigles suivants:

LDP : Le développement de la personne

LGR : Les groupes de rencontre

LPA : Liberté pour apprendre

LRAP: La relation d'aide et la psychothérapie

PRH : Psychothérapie et relations humaines

RLC : Réinventer le couple

AVANT-PROPOS

Dans cette étude, je me suis proposé de dégager les grands thèmes de la psychothérapie de Carl R. Rogers en utilisant la liberté comme fil conducteur. Dans ses écrits, Rogers nous lance un défi, celui d'être soi-même, c'est-à-dire de se connaître libre. C'est cela, je crois, qu'il cherche à nous communiquer dans un style personnel, simple et clair. Il est vrai que l'on peut lui reprocher de se répéter souvent car, dans ses volumes, il revient fréquemment avec les mêmes idées et les mêmes arguments. Un fait ressort de tout ceci: il désire être bien compris.

Le lecteur de cette thèse pourrait peut-être me faire le même reproche. Moi aussi j'aimerais être compris. Je voudrais que ce travail - en plus de satisfaire une exigence universitaire - soit porteur d'un message. Qu'il soit lu et qu'il aide une seule personne à mieux se comprendre, donc à se réaliser, serait pour moi une chose merveilleuse. Aussi cette étude, je ne l'ai pas faite dans le but d'acquérir tout simplement de l'information. Elle fait partie d'un cheminement personnel. Elle représente pour moi l'aboutissement de quatorze années d'études à temps partiel, durant lesquelles j'ai rencontré des auteurs, des professeurs, des étudiants, qui m'ont marqué. Peu

à peu, mes études sont devenues pour moi une expérience de vie.

Comme dans tout long et exigeant voyage d'exploration, c'est la dernière étape qui est souvent la plus difficile à parcourir. Fort heureusement, j'ai rencontré en cours de route l'encouragement et le soutien nécessaires. Concernant cette étude, je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à mon directeur de thèse, M. Julien Naud, pour ses précieux conseils et ses pertinentes remarques. J'ai grandement apprécié son encouragement continu et sa grande compréhension. En fait, il a manifesté à mon égard une attitude vraiment "rogérienne". Je tiens aussi à remercier Mlle Isabelle Lafontaine qui a fait le travail de dactylographie. Toute sa réserve de patience lui a été nécessaire pour réussir à convertir mon griffonnage en une présentation si soignée.

Maintenant je désire avertir le lecteur que j'abandonne ici le "je" pour utiliser le "nous" avec lequel je me sens beaucoup plus à l'aise. D'autant plus que j'ai le vif sentiment d'avoir été accompagné dans l'élaboration de cette thèse.

INTRODUCTION

Sur cette terre, tous et chacun nous recherchons un peu la même chose, bien que nous lui donnions des noms différents: bonheur, bien-être, amour, réalisation de soi, etc. Et pour y arriver, nous empruntons des chemins très divers. C'est qu'une variété de voies sont offertes à l'homme pour son développement, comme la voie de la religion ou celle de l'éducation. Toutes ces méthodes, malgré leurs distinctions, recèlent une partie de la vérité humaine et peuvent, par conséquent, servir de marche à suivre pour notre accomplissement.

Parmi les différentes voies d'approche au développement de la personne humaine, nous pouvons ajouter la psychothérapie. L'homme, dans sa recherche d'un sens à sa vie, se tournant vers lui-même, choisit parfois la voie thérapeutique. Celle-ci, en définitive, peut être comprise comme une exploration de soi. Elle répond à un besoin intérieur de l'homme qui est son désir de transformation et de réalisation. Il ne fait pas de doute que celui qui s'engage dans une psychothérapie le fait parce qu'il veut changer.

Nous ne devons donc pas regarder cette thérapeutique seulement comme une possibilité de guérison des troubles

névrotiques: elle peut également aider l'être humain dans sa recherche existentielle. Disons en passant - et nous le verrons dans cette étude - que tout symptôme névrotique dénote en dernière analyse la peur d'être soi-même. Pour vaincre cette peur, l'homme doit se libérer, surtout de cette soumission aux exigences extérieures (économiques, sociales, culturelles, etc.) qui l'oppriment et qui viennent s'ajouter, en surplus, au poids de ses déterminations internes. Ce sont tous ces conditionnements qui, très souvent, l'empêchent de progresser. Toutefois, la psychothérapie peut être considérée comme une possibilité de libération.

Il semble donc que la psychothérapie soit capable de transformer l'être humain. C'est ce que nous allons essayer de démontrer dans notre travail. Pour ce faire, nous avons choisi l'oeuvre de Carl R. Rogers. Ce qui a retenu notre choix, c'est que Rogers, comme psychologue, aborde l'être humain dans sa totalité. La personne en devenir dans son univers, à la fois individuel et social, sert de toile de fond à tous ses écrits. Il est évident que sa conception de l'homme touche aux questions philosophiques, même si lui-même ne les a pas développées à fond dans ses textes.

Considérant cette personne en devenir, il n'est pas surprenant de constater que le changement est le thème principal de la psychothérapie de Rogers. Pour lui, il existe constamment un

pouvoir de conversion chez l'être humain. Même si au départ, à cause de conditions défavorables, il a fait un mauvais choix, il lui reste toujours la possibilité d'un deuxième choix. Celui-ci sera d'autant plus réalisable que des conditions propices le favorisent. Pour Rogers, il s'agit donc d'offrir à un individu des "conditions facilitantes" pour l'amener à un état de mouvement.

Parmi les conditions de notre existence, les plus marquantes sont nos rapports avec les autres. Rogers voit dans la qualité de ces relations interpersonnelles une indication et une source de changements. Il n'est pas surprenant qu'à la base de la thérapie rogérienne on retrouve l'exigence d'une communication véritable entre le thérapeute et le client. D'après Rogers, la psychothérapie est avant tout un vrai dialogue entre deux personnes. Et toute rencontre authentique doit se faire dans un climat sécurisant, c'est-à-dire libérant.

Considérant que la liberté joue un rôle prépondérant dans la psychothérapie rogérienne, nous en avons fait le thème central de notre étude. Pour ce faire, le plan suivant a été adopté: un premier chapitre présentera la méthode thérapeutique de Rogers. De ce fait, nous aurons l'occasion d'examiner sa théorie de la personnalité. Ce premier chapitre nous permettra de situer les différents points sur lesquels portera notre travail. Les deux chapitres suivants traiteront de la conception de la liberté

chez Rogers. Ainsi le deuxième chapitre examinera le rôle de la liberté dans le processus thérapeutique, processus qui se déroule dans un contexte très respectueux de la personne humaine. Nous verrons que, pour Rogers, la rencontre thérapeutique est essentiellement celle d'un sujet allant à la rencontre d'un autre sujet. Le thérapeute qui, par son attitude, offre à son client une atmosphère permettant à son organisme de fonctionner librement.

Dans le troisième chapitre, nous aborderons les implications philosophiques de cette conception de la liberté. Prenant comme exemple l'expérience vécue de Mrs Oak, une cliente de Rogers, nous nous proposons de montrer comment, à partir des sentiments, s'éclaire le comportement humain pour en arriver à la connaissance de soi. Celle-ci se présente comme une expérience intérieure qui devient signifiante pour la personne qui la vit. Elle débouche sur la liberté, pré-requis pour la création de soi. L'être humain a comme tâche de se construire, c'est-à-dire de se réaliser comme homme authentique: l'homme vrai qui représente, pour nous, l'idéal humain. Ainsi c'est grâce à cette conscience de soi et à cette liberté que l'homme peut choisir sa façon d'être, c'est-à-dire devenir ce qu'il n'était que potentiellement.

CHAPITRE I

PRESENTATION DE LA PSYCHOTHERAPIE DE ROGERS

Pour nous permettre de situer les points sur lesquels portera plus précisément notre étude, nous présenterons la psychothérapie de Rogers. Disons tout de suite que les propositions servant à l'élaboration de sa psychothérapie sont le résultat de ses convictions personnelles acquises durant ses nombreuses années de pratique comme thérapeute et des différents travaux de recherche sur la relation d'aide. Plus tard, à partir de ses observations sur sa méthode thérapeutique, Rogers a été amené à présenter une théorie de la personnalité. C'est celle-ci que nous examinerons en premier lieu. Cet examen nous permettra de mieux comprendre le processus de la thérapie rogérienne.

Dans tous ses écrits, Rogers a constamment cherché à éviter de traiter les postulats qu'il a avancés, comme des énoncés de fait. Pour lui, toute théorie est faillible. C'est pour cette raison qu'il donne un statut provisoire à ses formulations. Il voit la nécessité de les reviser, de les améliorer et surtout de les soumettre à des tests empiriques.

Rogers a développé un point de vue phénoménal dans le sens que le comportement d'un individu peut être compris seulement à partir de son propre point d'observation. L'individu vit dans un univers subjectif qui lui est bien personnel. Ce monde subjectif inclut tout ce dont il est conscient à un instant donné. La source de la connaissance pour Rogers se situe dans cette expérience immédiate de soi, car ce qui est considéré comme réel pour un individu est ce qui fait partie de son cadre interne de référence. Rogers utilise cette réalité intérieure comme donnée scientifique, lui accordant autant de valeur et d'importance qu'à tout autre résultat obtenu expérimentalement.

Donc, la réalité telle que perçue par l'individu, devient pour Rogers la réalité effective. En d'autres mots, la réalité des phénomènes est fonction de la manière dont ils sont observés. Pour cette raison, les expériences subjectives représentent un objet d'étude de grande importance dans la théorie rogérienne, car ce sont elles qui dirigent le comportement de l'individu. Fait à noter, l'expérience subjective de l'individu n'a pas à coïncider avec la réalité objective. "Il s'agit, comme l'écrivait Kierkegaard, de trouver une vérité qui soit vérité pour moi"¹.

¹Cité par Fernand Roussel, Le moniteur d'orientation rogérienne, Presses Universitaires de Montréal, p. 37.

Comme Rogers croit à la priorité du subjectif, il ne faudra donc pas être surpris de découvrir que ses concepts et propositions se réfèrent à des réponses et à des réactions subjectives. Rogers a minimisé le rôle de l'observateur objectif en thérapie. En fait, l'observateur est là seulement pour le besoin de la recherche. Rogers exclut les concepts se rapportant aux réactions objectivement observables et aux événements situationnels. Ce n'est pas que Rogers ignore leur importance mais, selon lui, ces événements sont inclus dans les réponses subjectives de l'individu, c'est-à-dire dans les réactions qu'il manifeste vis-à-vis des dits événements. Bref, c'est la façon de percevoir les événements, non les événements eux-mêmes, qui est déterminante dans le comportement d'un individu. Selon Rogers, pour comprendre l'être humain il faut partir de cette expérience subjective.

En plus de cette approche perceptuelle, Rogers adopte un point de vue holistique dans sa définition de la personnalité. Il considère que le comportement doit être vu dans l'encadrement de la personne humaine prise dans son entier. Comme nous le verrons plus loin, ce point de vue holistique se manifeste de diverses façons dans la théorie rogérienne.

1. L'hypothèse de base

La théorie de Rogers repose sur l'hypothèse que la personne humaine "a la capacité inhérente de s'orienter, de se diriger et de se contrôler" (PRH, p. 215). Ce point de vue contraste avec l'attitude selon laquelle l'homme a besoin d'être contrôlé et d'être dirigé. Cette capacité, Rogers l'appelle "growth", concept qui se traduit par développement, croissance.

Cette notion de "growth" contient deux éléments. D'une part, une tendance à l'actualisation de l'organisme, ce qui signifie que ce dernier a tendance à poursuivre des buts qui lui sont propres et, d'autre part, une capacité d'auto-régulation qui rend l'organisme capable de modifier sa propre structure. Ce système de régulation sert à l'évaluation de l'expérience. Nous constatons que les notions de tendance à l'actualisation et d'organisme ont un lien très étroit. Disons que, pour Rogers, l'organisme représente "l'individu en tant que totalité psychophysique, interagissant comme un tout avec son environnement"². Nous pouvons y distinguer des structures particulières, mais aucune d'entre elles n'est autonome. Elles forment un ensemble organisé, dont les parties ont une dépendance mutuelle et une

²Note du traducteur dans LDP, p. 20.

tendance commune. Ce qui arrive à l'une des parties affecte le tout; le corps et l'esprit ne sont donc pas des entités séparées.

Selon Rogers, il existe une seule motivation que l'on retrouve à l'échelle de l'organisme dans son entier: la tendance actualisante. Cette conception de la tendance actualisante, Rogers la partage avec d'autres comme Goldstein, Angyal et Maslow. C'est surtout Kurt Goldstein qui, avant Rogers, a fait ressortir que l'organisme est une entité totale intégrée qui cherche à s'actualiser à tous les niveaux d'être. Il n'y a donc pas d'autres sources d'énergie chez l'être humain que cette tendance. De plus, c'est seulement l'organisme comme totalité et non un de ses éléments constitutifs, qui manifeste cette tendance à l'actualisation. Notons que cette tendance actualisante prend racine dans le processus physiologique du corps humain. Elle est donc organismique plutôt que psychologique. De plus, elle "a pour effet de diriger le développement de l'organisme dans le sens de l'autonomie et de l'unité" (PRH, p. 172). Cette notion de "growth" englobe donc deux systèmes: un système servant de motivation, la tendance actualisante et un deuxième, celui de l'évaluation de l'expérience servant comme régulateur de la tendance actualisante.

2. Développement de la personnalité

Rappelons que l'hypothèse du "growth" est le fondement de la théorie de la personnalité chez Rogers. Elle sert à montrer comment le développement de l'être humain peut être changé, désorganisé ou rétabli au cours de la vie de l'individu, surtout au cours de son enfance.

a) La tendance actualisante

Rogers se sert de l'enfant pour présenter sa théorie de la personnalité. L'enfant, comme organisme humain, est stimulé et dirigé par une seule force motrice: la tendance actualisante. Cette tendance existe, nous dit Rogers, parce que "tout organisme est animé d'une tendance inhérente à développer toutes ses potentialités et à les développer de manière à favoriser sa conservation et son enrichissement" (PRH, p. 172). Cette tendance existe à l'état de latence ou d'activité. Actualiser ses potentialités serait donc la tendance centrale de l'être humain. Autrement dit, il existerait une force à l'intérieur de l'être humain qui le porterait à devenir tout ce qui est dans sa nature d'être. Ce concept a été développé par P. Lecky. Selon ce dernier, l'organisme cherche à maintenir sa propre organisation. L'individu développe un système de valeurs et les organise de manière à préserver l'intégrité de son système. Pour Lecky, un individu peut qu'être vrai à lui-même.

Si nous assumons, avec Rogers, qu'il existe une tendance actualisante, quel est le contenu des potentialités de l'être humain? (Freud les appellerait probablement instincts.) Mais, pour Rogers, toutes les potentialités de l'homme sont au service du maintien et du rehaussement de la vie. Il n'y a pas d'instinct de mort chez Rogers. Pour lui, la mort serait accidentelle, un trouble biologique sans aucune signification psychologique.

Il nous semble, à la lecture de Rogers, que celui-ci voie les potentialités comme une sorte de reproduction génétique. Une espèce de "blueprint" à laquelle la forme et la substance seraient ajoutées à mesure que la vie progresse. Est-ce que cela comprend des considérations biologiques comme les muscles, les structures du cerveau, etc? Rogers ne le spécifie pas. En plus, il ne semble pas vouloir mettre de limites à ces potentialités. Il ne nous dit pas non plus s'il y a différentes potentialités pour chaque individu; comme s'il ne voulait pas imposer de limites aux capacités de l'homme.

Ce concept de la tendance actualisante qui ne peut être défini que par son effet, demeure à un haut degré d'abstraction. Il échappe à l'expérimentation, car la science ne dispose pas de méthodes pouvant observer d'une manière directe cette énergie organismique. Ce concept semble être une abstraction tirée d'une variété d'événements. De plusieurs façons, l'individu

cherche à protéger son intégrité physique, c'est-à-dire à se maintenir. De même, l'individu semble rechercher des événements lui procurant des expériences nouvelles et plaisantes et pouvant le rehausser. Rogers a conceptualisé ce qu'il croyait être un thème sous-jacent et il a assumé que ce thème représentait une caractéristique innée.

A propos de cette force de motivation qu'est la tendance actualisante, Rogers souligne deux points. Dans sa description, il nous dit que la nature de cette force est l'effort de réalisation de nos potentialités inhérentes et que sa source est enracinée dans la nature biologique de notre organisme. Mais il ne nous offre aucun point d'appui empirique. Ici, nous sommes en face d'un choix, accepter le postulat de la tendance actualisante ou le refuser. Pour Rogers, cette acceptation représente une conviction personnelle qui est fondamentale dans sa théorie thérapeutique. Ce postulat a pour principale conséquence la prise en charge personnelle qui en découle, car l'énergie organismique qui est orientée de par sa nature vers l'actualisation, permet à chaque individu une prise en charge de son être.

Si tous les individus recherchent les mêmes résultats dans leur comportement, soit le maintien et le rehaussement de leur personnalité, comment décident-ils si leur comportement est effectif? Une certaine évaluation doit être faite. Rogers

postule qu'il existe un processus inné qu'il appelle le processus d'évaluation organismique. En fait, c'est "la tendance actualisante qui sert de critère d'évaluation" (PRH, p. 197) aux expériences vécues par l'individu, car à travers son processus organismique d'évaluation, les expériences perçues comme rehaussant la personne sont évaluées positivement et celles s'opposant à son rehaussement sont évaluées négativement.

Ainsi la force motrice de la vie est gouvernée de façon innée par une tendance actualisante autour de laquelle toutes les motivations tournent. Et le comportement, organisé de façon holistique autour de cette tendance actualisante, est structuré par la capacité de différencier les réponses efficaces des réponses inefficaces. C'est cette capacité que Rogers appelle le processus d'évaluation organismique. Les réponses positivement évaluées continuent à se produire, les autres, négativement évaluées, sont évitées et abandonnées.

Ici, la notion d'expérience "a trait à tout ce qui se passe à l'intérieur de l'organisme à un moment quelconque et qui est potentiellement accessible à la conscience" (PRH, p. 174). Un matériau à l'état brut, précédant toute symbolisation, mais pouvant être clairement perçu et fidèlement symbolisé. Il est important de noter que les réponses objectivement observables ne sont pas incluses dans ce concept. Elles sont plutôt représentées dans l'expérience par leurs conséquences,

comme les sensations visuelles, etc. La capacité de symboliser, innée chez l'être humain, permet à l'individu d'enregistrer les événements adéquatement, à moins qu'un apprentissage fautif ait produit des déformations.

Donc, cette notion d'expérience comprend tous les phénomènes, que ceux-ci soient ou non présents dans la conscience. En plus, elle "se rapporte aux données immédiates de la conscience - non pas à une accumulation d'expériences passées" (PRH, p. 175). Mais l'aspect le plus important de la tendance actualisante dans la théorie rogérianne est la tendance vers l'auto-actualisation. Différente de l'instinct de vie de Freud, cette tendance n'est pas vouée à l'absence de tension et de douleur, mais plutôt à la croissance et au changement. Ce qui fait que cette tendance auto-actualisante comprend tout mouvement de l'individu allant, selon Rogers, dans la direction du maintien et du rehaussement de son Moi.

b) Le développement du Moi

Un fait dont tout individu est convaincu, c'est l'existence de son propre Moi. Celui-ci se définit comme l'ensemble des perceptions qu'une personne a d'elle-même. Ce concept n'est pas celui d'un homoncule, mais plutôt celui d'un corps de perceptions, attitudes, sentiments, évaluations, généralement disponibles à la conscience. En fait, ce sont les aspects du champ

phénoménal que l'individu reconnaît comme faisant partie de lui, car ce concept du Moi est entretenu par le sentiment d'identité de Soi. En accord avec l'approche holistique de Rogers, le Moi est vu comme une entité consistante organisée, ce qui implique que tous les aspects du Moi doivent être en accord les uns avec les autres.

Pour expliquer le développement du Moi, Rogers nous dit qu'au début de l'enfance, l'être humain perçoit toutes ses expériences comme étant unitaires. Peu importe si ses expériences sont produites par les sensations de son propre corps ou par des agents externes, comme le comportement de ses parents, l'enfant ne fait pas de distinction entre ce qui est son Moi et son non-Moi. Cependant, une partie de la tendance actualisante est une tendance à la différenciation. Petit à petit, l'enfant commence à faire la distinction entre ce qui fait directement partie de lui-même et ce qui lui est extérieur. Cette partie de l'expérience différenciée est symbolisée dans la conscience. Elle représente la conscience d'exister comme être humain. C'est ce que nous pouvons définir comme faire l'expérience de Soi.

Dans l'interaction entre l'organisme et l'environnement, cette conscience s'organise graduellement et forme la notion du Moi. Ce concept du Moi est, selon Rogers, une configuration, une "gestalt" qui est susceptible de changer à la suite d'un changement dans les éléments. "L'idée du Moi apparaît donc comme

un mécanisme régulateur du comportement" (PRH, p. 183) puisqu'il se présente comme le critère sur lequel l'organisme fait la sélection de ses expériences. A remarquer que, chez Rogers, perception et conscience sont presque synonymes. Cependant, il nous semble que la notion de conscience inclut la perception et la symbolisation.

c) Besoin de considération positive

La tendance actualisante a comme résultat la transformation de l'énergie organismique en besoins fondamentaux. Rogers postule qu'un besoin de base dans la vie est de faire l'expérience de respect et de sympathie de la part de personnes significatives. Ce besoin, Rogers le nomme besoin de considération positive. Celui-ci se développe parallèlement au développement du Moi. Cette notion, issue des travaux de S. Standal, stipule qu'"il existe pour tout être humain un besoin fondamental de considération positive" (PRH, p. 193).

Ce besoin de considération positive est universel, nous dit Rogers. Est-ce une exigence innée ou acquise? Rogers semble la considérer comme une acquisition, mais il ne nous donne pas de précision pour expliquer dans quelles conditions cette tendance peut apparaître. Il nous dit, cependant, qu'il y a réciprocité dans la satisfaction de ce besoin: si un individu

est conscient qu'il satisfait le besoin de considération positive chez autrui, par le fait même, son propre besoin est satisfait. Règle générale, nous recevons une considération positive en rapport avec certains aspects de notre conduite. Mais il est possible de recevoir ou de donner une considération positive qui serait, disons, inconditionnelle, c'est-à-dire indépendante de la valeur accordée à des aspects spécifiques de la conduite, où "le sujet est estimé en tant que personne" (PRH, p. 193).

C'est à partir des attitudes positives démontrées par autrui que la considération positive de soi se développe. Au lieu de dépendre des autres, cette considération peut venir directement du Moi, comme si le Moi devenait un autrui significatif. Ajoutons que le développement de la considération positive de soi est un autre pas pour devenir une personne autonome. Ce développement fait partie de la tendance auto-actualisante.

d) Conditions de valeur

Lorsque la considération positive d'un autrui significatif est conditionnelle, il se développe ce que Rogers appelle des "conditions de valeur". Celles-ci sont un peu l'équivalent des valeurs intériorisées qui forment la base du Surmoi dans la théorie psychanalytique. A cause de sa faiblesse et de son

désir d'être aimé, l'enfant apprend à évaluer son propre comportement "en fonction de critères empruntés à autrui" (PRH, p. 196), surtout à ses parents. Comme ce besoin de considération positive est très fort, l'acceptation des frustrations qui accompagnent la recherche de sa satisfaction, peut finir par remplacer le processus d'évaluation organismique. A ce moment-là, une expérience peut être évaluée positivement ou négativement, sans tenir compte si elle sert à maintenir ou à rehausser l'organisme. L'individu aura tendance à rechercher ou à éviter les expériences en rapport avec ces "conditions de valeur", peu important ses besoins d'actualisation.

L'existence de "conditions de valeur" dérègle le processus d'évaluation organismique et ainsi empêche un individu de fonctionner librement. Nous voyons l'importance de la tendance actualisante dans le développement normal de la personne humaine. Lorsque le comportement de l'individu subit plus d'influence de la part des "conditions de valeur" que du processus d'évaluation organismique, nous pouvons dire, à la suite de Rogers, que la nature a subi une déviation. En pratique, la distinction entre le processus d'évaluation organismique et les conditions de valeur, est problématique. Il est difficile de savoir avec certitude si une réaction est réellement nôtre ou est le résultat de l'influence d'autrui.

e) L'expérience de la menace et le processus de défense

Au début, lorsque le Moi se forme, il est gouverné seulement par le processus organismique d'évaluation qui utilise, comme critère d'évaluation, les principes d'auto-actualisation: le maintien et le rehaussement de la personne. Mais par la suite, le besoin de considération positive prend de plus en plus d'importance, engendrant, comme on sait, des "conditions de valeur". Comme celles-ci font alors partie du Moi, des conflits surgissent entre le Moi et l'expérience. Donc, à partir de cette évaluation conditionnelle, le Moi contient des éléments déformés non représentatifs de l'expérience. Il en est de même pour l'expérience, laquelle comporte des éléments non intégrés au Moi.

Lorsque la considération positive inconditionnelle existe, toutes les expériences peuvent être admises dans la conscience et être symbolisées adéquatement. Par contre, si des "conditions de valeur" sont incorporées au Moi, les expériences varieront selon leur évaluation. Celles qui sont consistantes avec le Moi et ses "conditions de valeur" seront perçues adéquatement et entreront dans la conscience. Les autres, c'est-à-dire les expériences qui sont en conflit avec le Moi et ses "conditions de valeur", seront évaluées négativement, car elles représentent un danger pour le concept du Moi. Ces expériences sont empêchées d'entrer dans la conscience et ne sont pas perçues adéquatement.

Selon Rogers, lorsqu'un individu perçoit que "certains éléments de son expérience ne sont pas conformes à l'idée qu'il se fait de lui-même" (PRH, p. 186), il y a menace. Les expériences non conformes au processus d'évaluation organismique sont vues, au niveau de la "subception", comme étant menaçantes. Cette notion de "subception", Rogers s'en sert pour nous expliquer le processus d'"experiencing". Introduite par les travaux de Mc Cleary et Lazarus, elle signifie que l'organisme peut discriminer différentes expériences, en distinguer le caractère menaçant sans en faire une représentation consciente. L'individu fait alors l'expérience d'une vague tension et d'un malaise que Rogers appelle l'anxiété. Cette incongruence est sentie comme menaçante parce que la personnalité de l'individu ne présente plus un tout cohérent. En d'autres mots, son comportement n'est plus réglé par cette force unitaire, la tendance actualisante. Nous sommes en face d'un être divisé qui ne peut pas être vrai à lui-même, c'est-à-dire à son propre système d'évaluation organismique de l'expérience. Pour parvenir à conserver la considération positive des personnes-significatives, il a dû falsifier ses expériences, les évaluant selon les critères de ces personnes. Pour sûr, le conflit entre le Moi et l'expérience se reflète dans le comportement.

Bien entendu, il est impossible de concevoir un individu complètement dépourvu de "conditions de valeur" pouvant exister dans notre société. Cependant, l'absence de "conditions de

valeur" et la présence d'un processus d'évaluation organismique unifiée, servant de régulateur au comportement, sont les deux buts à atteindre pour un meilleur ajustement psychologique. Et comme à ce moment-là les expériences sont adéquatement symbolisées et incorporées dans le Moi, il y a accord, c'est-à-dire un état de congruence entre le Moi et l'expérience. Cet individu ne se sentant pas menacé, est ouvert à son expérience. Cette ouverture à l'expérience est un mode de comportement qui représente la façon dont un individu congruent accueille toute nouvelle expérience. Elle nous apparaît comme un processus passif alors que l'individu laisse entrer et reçoit tous les stimuli qui se présentent à lui.

En fait, c'est l'anxiété, cette réaction émotionnelle à la menace, qui sert de signal pour avertir s'il y a danger pour le Moi. Celui-ci peut se désagréger si le désaccord entre l'expérience et lui est symbolisé adéquatement dans la conscience. L'organisme se défend par un processus de défense qui "représente une opposition à tout changement susceptible d'atténuer ou de dévaloriser la structure du Moi" (PRH, p. 187). C'est par une déformation perceptuelle de l'expérience dans la conscience que l'organisme parvient à se défendre. Pour Rogers, il existe deux comportements défensifs de base: la déformation perceptuelle et l'interception, qui est un refus de reconnaître l'expérience. En déformant ou en falsifiant la signification de cette expérience, c'est comme si l'organisme refusait de comprendre.

f) Processus de dépression et de désorganisation

Tout individu, même le mieux adapté psychologiquement, est, à l'occasion, menacé par une expérience qui est en désaccord avec sa perception du Moi. Il peut être forcé de déformer ou de renier cette expérience, car il ne fait pas de doute, la majorité des gens font l'expérience de l'anxiété dans la vie de tous les jours. Règle générale, c'est une anxiété qui demeure tolérable. C'est seulement lorsque l'expérience devient vraiment incongruente avec le Moi que l'individu sent une grande anxiété pouvant l'empêcher de poursuivre ses activités quotidiennes. Il devient une personnalité désorganisée, devant constamment se défendre contre les expériences menaçantes afin de les empêcher de parvenir à sa conscience. Ce processus de défense, avec la présence de l'anxiété, est similaire à celui de Freud: il représente "la réaction de l'organisme à la menace" (PRH, p. 187).

g) Processus de réintégration

Rogers voit l'ajustement psychologique en termes de degré de congruence entre le Moi et l'expérience. Nous sommes alors devant un individu qui se perçoit et qui perçoit sa relation aux autres et à son environnement de façon adéquate. Un tel individu, ouvert à son expérience, ne se sent pas menacé. Autrement dit, son expérience et la perception qu'il a de

celle-ci sont en accord. Quand il y a incongruence entre le Moi d'un individu et son expérience, on sait que son mécanisme de défense est actif. Cependant, il est possible de diminuer ce désaccord dans l'expérience de soi par un processus de réintégration de la personnalité. Ceci s'accomplit par un renversement du processus de défense. A ce moment-là, l'individu devient conscient des expériences déformées ou reniées et, sous certaines conditions bien spécifiques, il devient capable d'incorporer ces expériences dans son concept du Moi.

Rogers soutient que le processus de réintégration peut se produire à condition qu'il existe une réduction dans les "conditions de valeur" chez l'individu. Et en plus, il doit y avoir une augmentation dans la considération inconditionnelle positive qu'il a de lui-même. Ce sont là deux conditions essentielles. Elles peuvent se produire si l'individu est exposé à la considération positive inconditionnelle d'un autrui significatif et, bien entendu, s'il la perçoit. Nous verrons plus loin que cette considération positive inconditionnelle ne peut se communiquer que dans un climat d'empathie. Pour cela, il faut que l'autrui significatif perçoive adéquatement le cadre de référence interne de cet individu.

Comme conséquence de la considération positive inconditionnelle démontrée par un autrui significatif, l'individu fait l'expérience d'une augmentation de sa propre considération

positive inconditionnelle. Cela lui permet de maintenir une ouverture à son expérience et d'être exempt d'un comportement défensif, même si plus tard il doit subir l'absence d'un autrui significatif. A ce moment-là, nous assistons à "la réduction et même à l'abolition des conditions (de valeur) qui affectent sa fonction d'évaluation" (PRH, p. 230).

Quoique l'augmentation de la considération positive et la diminution des "conditions de valeur" soient des prérequis pour la réintégration de la personnalité, la perception de la considération positive inconditionnelle chez un autre, n'est pas la seule voie à la réintégration. La réintégration est possible sans considération positive inconditionnelle d'un autrui significatif s'il y a vraiment absence de menace pour le Moi. Seul, il nous est parfois possible de faire face à de nouvelles expériences mineures et restructurer notre concept du Moi. Libre de menace, ces nouvelles perceptions peuvent être assimilées, mais Rogers soutient que ce processus, sans l'aide d'autrui, n'est pas efficace si l'incongruence entre le Moi et l'expérience est trop grande. A ce moment-là, la réintégration devient possible seulement dans une relation avec un autrui pouvant accorder une considération positive inconditionnelle. La psychothérapie de Rogers s'appuie sur ce postulat et c'est cette relation que l'on retrouve dans le processus thérapeutique rogerien.

3. La psychothérapie de Rogers

Dans la présentation de sa psychothérapie, Rogers n'utilise jamais le mot "patient", mais plutôt celui de client. Celui-ci est considéré comme un être responsable qui se présente pour obtenir de l'aide et non comme un malade ou un patient devant être traité comme un objet d'expérience. Selon la position de Rogers, sa psychothérapie est centrée sur le client avec ses sentiments, ses perceptions, ses attitudes. Elle a comme point de départ le cadre de référence interne du client. Bien que le thérapeute ne puisse connaître toutes les expériences subjectives de son client, il doit essayer de comprendre la façon selon laquelle ce dernier perçoit ses expériences. Rogers accorde une grande "confiance dans les capacités potentielles du client à résoudre ses propres problèmes" (LDP, p. 60). C'est cette capacité qu'il s'agit de libérer.

a) Conditions minimales pour le processus thérapeutique

Rogers suppose certaines conditions nécessaires à être remplies pour que le processus thérapeutique se mette en marche. Comme premier point, il est bien entendu que le client doit faire l'expérience d'une certaine incongruence entre son concept du Moi et ses expériences. Par contre, le thérapeute, en ce qui concerne sa relation avec son client, doit se sentir congruent avec son expérience, c'est-à-dire être conscient des

"sentiments et attitudes qui l'envahissent de l'intérieur" (LDP, p. 48). Ceci ne signifie pas que le thérapeute doit être ouvert à toutes ses expériences, mais plutôt qu'il doit être libre d'expériences menaçantes pendant la relation thérapeutique. Son expérience du moment étant adéquatement symbolisée, il peut être lui-même une personne authentique. Un tel thérapeute peut alors faire l'expérience d'une considération inconditionnelle positive et d'une compréhension empathique à l'égard de son client. Ces conditions servent à favoriser une situation libre de menace et de contrainte, situation qui conduit à la réintégration de la personnalité du client. Nécessairement, le client doit percevoir la considération positive inconditionnelle et la compréhension empathique que le thérapeute lui accorde.

b) Le processus de la psychothérapie rogérienne

Dans la psychothérapie rogérienne, une grande responsabilité appartient au client à cause de la position fondamentale de Rogers voulant que le client ait la capacité de solutionner ses problèmes, si on lui fournit les circonstances appropriées. Cette position est en accord avec le point de vue de Rogers concernant le développement de troubles dans le comportement. Tout désordre de la personnalité est une conséquence du conflit entre deux processus d'évaluation: un fondé sur la tendance actualisante, le processus d'évaluation organismique et l'autre,

fondé sur les valeurs d'autrui, les "conditions de valeur".

Rogers croit fermement qu'aucun trouble de comportement ne se développerait si l'individu était guidé exclusivement par le processus d'évaluation organismique. C'est pourquoi il est nécessaire de créer en psychothérapie une atmosphère où le client se sent libéré de ses "conditions de valeur" et, par ce fait, peut avoir un comportement guidé par son processus d'évaluation organismique. Ce but peut être atteint dans une situation où le client se sent accepté de façon empathique et compris de façon positive. Sous ces conditions, le client peut examiner toutes ses expériences, même celles qui étaient incongruentes avec son concept du Moi. "L'évaluation de son expérience devient de moins en moins conditionnelle et s'effectue de plus en plus sur la base de données organismiques" (PRH, p. 206).

Comment le thérapeute peut-il créer ces conditions idéales? Comme la psychothérapie est un échange verbal, le thérapeute peut accepter de façon inconditionnelle tout ce que le client dit. Il lui communique sa compréhension empathique et essaie de clarifier les sentiments que le client a exprimés, soit directement, soit indirectement. Autrement dit, les sentiments du client doivent lui être renvoyés afin d'amener à sa conscience la structure complète de ses attitudes émotionnelles. C'est par la réponse-reflet, c'est-à-dire en ré-exprimant les

paroles du client que le thérapeute l'aide à clarifier certains faits. Et pour que les réponses du thérapeute soient considérées empathiques, il faut qu'il fasse l'expérience des sentiments et des affects de son client à partir du cadre de référence interne de ce dernier. Ce n'est pas facile, habitués que nous sommes d'observer autrui de façon objective, c'est-à-dire de l'extérieur. Le thérapeute doit donc essayer de demeurer en dedans du monde subjectif de son client. Grâce à cette rencontre chaleureuse, le client "découvre qu'il fait l'exploration de lui-même" (LDP, p. 140). En considérant la psychothérapie réussie, voyons "quel serait le type de personne qui se développerait grâce à elle" (PRH, p. 291).

4. La personne fonctionnant pleinement

Comme nous l'avons vu précédemment, l'objet de la psychothérapie est d'amener l'individu vers un but idéal qui serait l'auto-actualisation. Cette personne qui émergerait d'une thérapie réussie à son maximum, Rogers la décrit comme une "personne fonctionnant pleinement" (LDP, p. 138). Sur plusieurs points, cette personne ressemble à l'enfant qui perçoit ses expériences et qui les symbolise adéquatement dans sa conscience. Comme l'enfant, sa motivation fondamentale est d'actualiser ses potentialités.

Cette personne, comme toutes autres, a un besoin de considération positive d'un autrui significatif et un besoin de considération positive de soi. Mais, à la différence de la plupart des individus, cette personne reçoit une considération positive inconditionnelle des autrui significatifs. Et ceux-ci lui font part d'une compréhension complète sans lui imposer de conditions. Comme la "personne fonctionnant pleinement" a son besoin de considération positive satisfait, sa tendance actualisante et sa capacité pour symboliser adéquatement son expérience sont à leur maximum. Cette "ouverture accrue à l'expérience" (LDP, p. 142) s'oppose à l'attitude de défense contre "les expériences qui sont perçues ou présentées comme menaçantes" (LDP, p. 142).

Etant donné ces conditions, la "personne fonctionnant pleinement" montre donc diverses qualités. Pouvant faire l'expérience d'elle-même, cette personne est congruente, c'est-à-dire que son concept du Moi est en accord avec son expérience. Comme ses expériences varient, son auto-structure est flexible, pouvant assimiler toutes nouvelles expériences. Aussi le processus d'évaluation de cette personne est-il entièrement organismique. Elle devient son propre centre d'évaluation. Avec l'écoulement libre de son expérience, son processus d'évaluation organismique lui procure un guide satisfaisant pour son comportement.

Comme nous l'avons vu, si un individu communique de la considération positive à une autre personne, celle-ci en même temps satisfait son propre besoin de considération positive. C'est pourquoi la "personne fonctionnant pleinement" vit "en harmonie avec elle-même et avec les autres" (LDP, p. 149). Bref, cette personne représente une capacité de croissance en accord avec toutes ses potentialités et est clairement consciente de son expérience. Son comportement est à la fois créateur et souple, pouvant s'accorder aux besoins du moment. Pour Rogers, ce qui est cohérent avec le maintien et le rehaussement de Soi l'est également avec la vie des autres qui nous entourent. Vision différente de Freud qui voyait l'individu comme étant égoïste et compétitif dans la poursuite de sa vie. A ce moment-là, l'individu devient nécessairement en conflit avec la société. A l'opposé, Rogers ne voit rien dans l'homme qui fasse obstacle à la société.

Ce point de vue de la personne humaine, tel que présenté par Rogers, est entièrement humaniste. L'homme est pris comme valeur supérieure. Et cette vie pleine implique rien de moins que l'expression sans limite de sa vraie nature. Freud verrait probablement cette vie pleine comme l'expression de la vraie nature, mais en dedans des limites des droits des autres. Rogers est très explicite: pour atteindre cette stature comme être humain, des conditions favorables doivent être fournies par la

société, car il spécifie bien que cette réalisation de la "personne fonctionnant pleinement" est dépendante d'une complète considération positive inconditionnelle des autrui significatifs. Il existe en tout être humain "un besoin fondamental de considération positive" (PRH, p. 193).

5. Eléments de preuve

Pour appuyer ses hypothèses et théories thérapeutiques, Rogers utilise la recherche scientifique. Bien qu'il tienne ces expériences objectives complètement séparées de l'expérience clinique, il n'en demeure pas moins que la psychothérapie rogerienne s'est développée dans un contexte scientifique. Pour Rogers, ces recherches peuvent apporter des corrections et des améliorations à la théorie thérapeutique, car comme il l'écrit, "la recherche est un effort constant et discipliné pour donner un sens et un ordre aux phénomènes de l'expérience subjective" (LDP, p. 23).

a) Recherches sur la relation thérapeutique

Grâce à des enregistrements d'interviews et à leur analyse, il a été possible de faire l'étude du processus thérapeutique tel que présenté par Rogers. Ces études servent à apporter différentes améliorations au dialogue thérapeute-client. Soulignons quelques études faites sur les attitudes du thérapeute

comme celle de A.L. Baldwin. Sa recherche sur les relations en thérapie a démontré que, parmi les différentes attitudes des parents, "ce sont celles comme 'l'acceptation démocratique' qui semblent favoriser le mieux la croissance" (LDP, p. 31). Une autre étude, celle de G. Halkides, indique qu'il y a "un rapport signifiant entre la quantité de changement constructif de la personnalité chez le client" (LDP, p. 36) et des attitudes du thérapeute comme la considération positive inconditionnelle, etc.

b) Recherches sur le processus thérapeutique

Rogers signale la recherche de V.R. Raimy sur le concept du Moi. Cette étude démontre que, plus la thérapie avance, plus le nombre de références positives du client à son concept du Moi surpasse les références négatives. Cet "accroissement chez le client de la considération positive à l'égard de soi" (PRH, p. 208) provoque un changement dans son comportement. Une autre étude, celle de M.J. Raskin, établit nettement qu'au cours de la thérapie le client arrive graduellement à se voir et à se choisir comme centre d'évaluation. Il y a donc déplacement de l'extérieur à l'intérieur puisqu'il devient lui-même le centre d'évaluation de son expérience.

c) Recherches sur le résultat de la thérapie

Parmi ces recherches figure l'étude de A. Jonietz sur la perception du client. Cette expérience effectuée avec la méthode des taches d'encre du test de Rorschach a montré qu'il y a changement et réorganisation dans la perception de soi chez les individus en thérapie. Rogers cite également l'étude de J.M. Butler et G.V. Haigh, faite avec l'aide de la Q-technique de Stephenson, comme preuve de la réorganisation de la personnalité du client. Cette recherche confirme "l'augmentation de l'accord entre le Moi et le Moi-idéal" (PRH, p. 211). Même si Rogers cherche à utiliser le plus possible la recherche expérimentale comme preuve à ses théories, un fait demeure, la thérapie rogorienne est "une relation intensément personnelle et subjective" (LDP, p. 139). Entendu, ces recherches scientifiques viennent confirmer les expériences subjectives de la thérapie, mais d'une façon indirecte. Ces tests ne touchent pas aux facteurs inconscients; ils sont, de ce fait, sujets aux distortions défensives et aux réponses biaisées.

Rogers a essayé de concilier l'expérience subjective de la thérapie avec la recherche scientifique. Il a réussi, d'une certaine façon, en nous présentant une nouvelle conception de la science. Malgré sa prétention à l'objectivité, souligne Rogers, la science n'est pas extérieure à l'homme puisque toute connaissance prend racine dans le subjectif. "Tout projet

scientifique a son impulsion créatrice, son développement et son essai de conclusion dans une ou plusieurs personnes" (LDP, p. 168). La recherche scientifique suppose un choix subjectif, car l'homme de science poursuit un but qui a une signification pour lui. Parmi les expériences possibles, il choisit les expériences significatives pour lui. C'est là la phase première de toute démarche scientifique. Aussi Rogers voit-il la science à l'image d'une pyramide inversée dont la base serait subjective et personnelle. Pour le savant, c'est une immersion totale et subjective, semblable à celle du thérapeute dans la relation thérapeutique.

6. Remarques

Dans l'élaboration de sa théorie, Rogers met l'accent sur l'expérience subjective de l'individu, négligeant les événements observables de façon objective. Il accepte le récit du client comme étant fiable, tenant peu compte de la motivation inconsciente. Pourtant, selon toute évidence, celle-ci est non seulement présente mais est très significative dans le comportement humain. Ce qu'un individu dit de lui-même est coloré et déformé par ses mécanismes de défense. Rogers n'a certes pas donné une considération suffisante au rôle des forces inconscientes dans le comportement.

Rogers prend le monde phénoménal présenté dans l'expérience consciente pour expliquer tout le comportement. Un tel point de vue est difficile à accepter comme postulat scientifique. Mais si une psychologie basée sur le cadre de référence subjectif et l'expérience consciente présente certaines limites, elle peut quand même servir d'approche à la recherche scientifique puisqu'elle apporte certaines données pour comprendre le comportement humain. Cependant, quelques difficultés se présentent pour la recherche parce que plusieurs concepts de Rogers sont difficilement définissables de façon opérationnelle. Si nous prenons les concepts de la tendance actualisante et du processus d'évaluation organismique, soumettre ces concepts et leurs propositions à des tests empiriques semble impossible actuellement. Ces deux concepts sont plutôt définis par leurs conséquences.

Beaucoup de concepts rogériens ont un haut degré d'abstraction. Prenons comme exemple son concept d'expérience qui semble inclure tous les événements subjectifs, les sensations biologiques, les mouvements auditifs, etc. Son concept d'évaluation organismique semble comprendre toutes les émotions comme la culpabilité, la colère, la peur, etc. Une division en sous-classes aurait pu apporter plus de précision à sa théorie. Egalement, ses concepts sont très englobants en ce qui concerne les sortes d'événements auxquels ils se réfèrent. Rien ne peut être plus englobant que d'essayer de voir l'individu se

comportant comme un tout organisé saisi à un moment donné. Peut-on expliquer tout le comportement de cette façon?

Certains postulats de la théorie rogérienne apparaissent circulaires où les éléments antécédents et conséquents sont confondus. Prenons l'exemple de la relation entre la structure du Moi et l'individu. La structure du Moi peut être déterminée par les expériences et le comportement, mais la structure du Moi est définie et créée par l'individu ou l'organisme. Cette relation réciproque et cyclique implique que l'individu détermine la structure du Moi et la structure du Moi détermine ou restreint le plein fonctionnement de l'individu.

La plupart des propositions de Rogers se réfèrent à des interrelations réponse-réponse. Ce sont des propositions reliant un concept à un autre concept plutôt que d'être présentées de façon empirique, reliant les concepts à des faits observables. Rogers semble avoir négligé les propositions du genre situation-réponse. Dans son système, il porte une attention exclusive sur des concepts d'ordre supérieur. Il oublie les propositions traitant des interrelations entre les classes d'événements à des niveaux de moindre abstraction, surtout au niveau des événements observables. En atténuant les faits situationnels et en conceptualisant sa théorie avec de vastes concepts englobants, Rogers est porté à faire ce qui semble être une généralisation abusive des résultats. De plus, il manque souvent de précision.

Mais Rogers croit que la vérité est unitaire; pour lui, une théorie peut partir d'une base d'observation très restreinte comme le comportement humain vu dans les interviews thérapeutiques. Bien entendu, il serait préférable de construire une théorie à partir d'une base d'observation plus vaste du comportement humain: l'être humain dans la société et sous différentes circonstances agréables ou déprimantes. Même si sa théorie est construite à partir d'une base d'observation plutôt restreinte, Rogers a cherché à identifier certains événements humains d'une façon qui était, selon lui, appropriée.

Tous les avancés et postulats de Rogers concernant la nature humaine se reflètent dans sa psychothérapie et sa théorie de la personnalité. Partant de son option de base, la tendance actualisante, il a bien établi les relations entre ses concepts, mais en cherchant à les expliquer il a été plutôt descriptif; il semble se préoccuper beaucoup plus du comment que du pourquoi, c'est-à-dire beaucoup plus du processus que des causes. C'est que Rogers n'est pas très spécifique à propos des motifs auxquels le comportement est soumis. Ainsi, il ne voit pas la nécessité d'utiliser dans sa théorie les concepts de motifs et de pulsions. Pour lui, l'homme est fondamentalement actif et auto-actualisant.

Rogers maintient que plus le thérapeute croit profondément à la force innée du client et que plus il s'appuie sur elle, plus il va la découvrir. Ce qui veut dire que s'il y a des

thérapeutes qui ne découvrent pas cette force, c'est qu'ils ne croient pas assez fortement à son existence. Comme validation scientifique, c'est loin d'être adéquat. Pratiquer la psychothérapie rogérienne exigerait alors un acte de foi de la part du thérapeute.

7. Résumé et conclusion

Nous constatons que, pour Rogers, l'être humain est un individu unique, en vertu de sa propre réalité subjective, celle qu'il perçoit à l'intérieur de lui-même. Bien qu'unique, cet individu fait cependant partie de la nature humaine et, de ce fait, partage avec tous les hommes des fonctions communes. A partir de notre étude sur Rogers, nous voulons souligner trois fonctions majeures et actives, trois processus que nous retrouvons chez tout être humain. Premièrement, l'être humain est motivé par une seule force, la tendance actualisante qui cherche à maintenir et à rehausser l'organisme. Cette tendance à réaliser nos potentialités est un processus continuellement ouvert, dans le sens que chaque réalisation d'une potentialité sert de tremplin à une plus grande réalisation.

La tendance actualisante est la seule motivation postulée par Rogers, ce qui fait que l'organisme humain porte à la fois le principe et la direction de son mouvement. Aussi Rogers voit-il l'organisme humain comme une organisation

dynamique poussée vers la croissance, c'est-à-dire son devenir. Ajoutons que c'est l'existence de cette tendance actualisante qui justifie l'autonomie de l'organisme humain.

Une autre fonction importante de l'organisme humain est sa capacité d'"experiencing". Ce processus signifie que l'organisme peut enregistrer tous les contacts qu'il a avec les événements internes comme externes. Cet enregistrement est immédiat, car cette notion se rapporte à des données immédiates. C'est comme si l'organisme recevait directement des rapports sur les événements en cours. Il n'est pas surprenant que Rogers voie l'organisme humain, lorsqu'il opère librement, comme un excellent instrument scientifique. Il est capable de sentir un pattern bien avant d'en formuler un consciemment. C'est un senti intuitif et prélogique qui implique toutes les capacités de l'organisme. Il peut fournir, dit Rogers, une signification à des phénomènes non reliés en apparence.

La troisième fonction concerne la capacité de l'organisme de prendre conscience de son expérience, le processus d'"awareness": ce que Rogers définit par la symbolisation de l'expérience à un niveau conscient. Toute expérience est disponible à la conscience, c'est-à-dire si elle n'est pas déformée ou refusée par le concept du Moi. Si celui-ci permet à toutes les expériences d'être symbolisées adéquatement, le Moi et l'expérience deviennent congruents. A ce moment-là, la

totalité de l'expérience est dans le Moi.

Lorsque les processus d'"experiencing" et d'"awareness" fonctionnent adéquatement, l'évaluation des expériences se fait du dedans de l'organisme et ne dépend plus des conditions externes. Cette évaluation est de source viscérale et sensorielle et inclut la symbolisation complète et adéquate de l'expérience. Il faut dire que la tendance actualisante sert de critère au processus d'évaluation organismique: les expériences sont évaluées selon qu'elles servent à combler le besoin d'actualisation de soi. A l'opposé, il y a les conditions de valeur, espèces de pattern qui ont leur origine chez les autres et qui sont adoptées par l'individu. Ces valeurs introjectées ont des conséquences fâcheuses pour l'organisation et la cohérence de la personne humaine. Elles sont à la source de l'anxiété, de la symbolisation inadéquate, de l'incongruence, etc. Ces conditions de valeur qui se développent très tôt dans l'enfance sont la cause de la désorganisation de l'être humain.

Le mauvais fonctionnement de l'organisme humain existe, comme on sait, lorsque les expériences sont déformées ou sont refusées à la conscience. Par conséquent, elles ne sont pas symbolisées adéquatement et ne peuvent pas faire partie de la structure du Moi. A ce moment-là, l'individu cherche à actualiser un Moi qui n'est pas congruent avec son expérience. Des éléments extérieurs à l'organisme ont été admis à jouer le rôle

de guide du comportement à la place de l'évaluation organismique. Ainsi l'organisme fonctionne à partir d'un contrôle externe. Le processus d'"awareness" étant bloqué, la personne fonctionne comme si une partie des données de son expérience ne lui était pas disponible. Comme elle est limitée au niveau de la perception, son choix de comportement est limité: une partie d'elle-même est coupée à sa connaissance.

Le but de la thérapie est de libérer le processus naturel pour permettre à l'expérience organismique de devenir le guide du comportement. Cette complète ouverture à l'expérience permet de rétablir l'état de congruence entre le Moi et l'expérience. Le client doit alors reviser son concept du Moi de façon à permettre à toutes les expériences d'être symbolisées et assimilées correctement. Les conditions requises pour que le processus thérapeutique fonctionne nous sont connues: de la part du thérapeute, être congruent dans cette relation, faire part envers le client d'une considération inconditionnelle positive et lui montrer une compréhension empathique. Le client, lui, doit percevoir cette considération et cette empathie. Ces conditions, selon Rogers, sont suffisantes pour permettre à l'organisme humain de fonctionner librement. Ce qu'il faut, c'est que rien ne vienne gêner ou entraver l'exécution naturelle de ce processus. L'organisme humain fonctionne selon son propre dynamisme et ses propres lois. Aucune règle ne doit lui être

imposée du dehors. Un organisme libre opère d'une façon consistante et prévisible, on peut s'y fier.

L'être humain a donc la capacité de s'orienter, de se diriger et de se développer; il possède en lui-même le moteur et les fins de son existence. Ce qui intéresse Rogers, c'est de permettre à l'individu d'être en mouvement. Il ne s'est pas intéressé à l'individu en termes de structure, traits, etc.; il nous décrit toujours l'être humain en termes de mouvement: émergeant, changeant, s'écoulant, etc. Ce mouvement interne, souligne Rogers, possède une spontanéité naturelle qui est capable d'établir son propre équilibre par l'intégration de ses besoins en harmonie avec la tendance actualisante. Libre, l'être humain présente un tout harmonieux.

Donc, pour Rogers, la personne humaine est une gestalt organisée de façon dynamique à cause de cette vitalité à la base de cette tendance se dirigeant vers un but fixé de façon inhérente dans chaque être humain. Ce dynamisme, c'est-à-dire la notion de "growth", plus les notions de mouvement et d'harmonie sont des éléments importants dans le modèle rogérien de l'organisme humain. Cette conception signifie que, si l'organisme se porte bien, l'information circule librement et il y a interaction rapide et spontanée entre l'organisme et son milieu. Ce processus de mouvement et d'équilibre représente, pour Rogers, une certaine universalité. Il y a de l'ordre dans l'univers,

il y a de l'ordre dans l'organisme humain. Si ce mouvement harmonieux est brisé à cause de circonstances externes défavorables, la tendance actualisante est bloquée. C'est cette tendance de l'organisme à s'actualiser qui doit être libérée. Le processus thérapeutique rogérien est tiré de ce postulat.

CHAPITRE II

LE ROLE DE LA LIBERTE DANS LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE

C'est l'interaction thérapeute-client qui est au centre de la psychothérapie de Rogers et son succès dépend de l'interaction positive de cette relation. Aussi sa méthode thérapeutique est-elle fondée sur l'hypothèse suivante: l'attitude subjective positive du thérapeute est une condition nécessaire du changement qui s'opère dans la personnalité du client. A partir de ces deux pôles - l'attitude du thérapeute et le changement dans le client - deux questions se posent: 1) quelles sont les conditions qui, dans le thérapeute, facilitent le changement dans le client? 2) comment se caractérise dans le client le changement qui peut être considéré comme positif? Nous verrons que, dans cette relation thérapeutique, le facteur "liberté" joue un rôle central. C'est que l'hypothèse de "growth" (auto-direction et auto-régulation) agit dans cette relation privilégiée. Il s'agit donc de restaurer, c'est-à-dire de libérer, chez le client, cette tendance spontanée. Le thérapeute est là pour en faciliter l'évolution.

1. Les conditions qui, dans le thérapeute, facilitent le changement

La rencontre psychothérapeutique est la rencontre de deux êtres humains: d'un côté, le client désarmé avec son problème et, de l'autre, le thérapeute. Comment cette présence du thérapeute, qui devrait être plutôt menaçante dans ces circonstances, peut-elle libérer le client? Comment cette présence devient-elle sécurisante pour le client? Bref, comment offrir au client des conditions sécurisantes pour que la tendance actualisante puisse fonctionner? Rogers répond que le thérapeute y parvient par son authenticité, son acceptation inconditionnelle du client et son effort d'empathie. Ce sont là, selon les recherches et les expériences de Rogers, les trois conditions nécessaires au succès de la thérapie.

a) Authenticité

Voyons comment chacune de ces conditions peut être libératrice pour le client. Rogers accorde une grande importance à l'authenticité du thérapeute, du commencement à la fin de la rencontre thérapeutique. C'est ce qu'il appelle "congruence", alors qu'il y a accord entre les paroles et les sentiments. En d'autres mots, le thérapeute ne doit pas être sur la défensive vis-à-vis de ses propres sentiments envers son client. Cette authenticité donne au thérapeute une certaine constance dans

son comportement, pas de façon rigide, mais "comme un être réel" (LDP, p. 39) avec des sentiments parfois positifs et parfois négatifs. Lorsque cette condition d'authenticité existe, la personne du thérapeute peut "être perçue par autrui comme étant digne de confiance, comme sûre et conséquente au sens le plus profond" (LDP, p. 39). Cette unité interne chez le thérapeute, alors qu'il peut être profondément lui-même dans la relation d'aide est, comme dit Rogers, "une réalité qui, d'après mon expérience, est perçue par autrui comme sécurisante" (LDP, p. 39).

Rogers souligne que la pratique de la thérapie lui a démontré que le changement chez le client est facilité lorsque le thérapeute ne joue pas un rôle, qu'il est vraiment "ce qu'il est, lorsque ses rapports avec son client sont authentiques, sans 'masque' ni façade" (LDP, p. 48). Pour être authentique, il ne s'agit pas seulement de penser à ce qu'il dit, mais d'accepter et de sentir vraiment ses sentiments tels qu'ils se présentent dans la relation thérapeutique. Le client sent qu'il a affaire à quelqu'un qui présente une façade ou à un être vrai, un être congruent. Nous faisons la différence parce qu'avec l'un nous devons faire preuve de prudence, tandis qu'avec l'autre, nous nous sentons plus en sécurité, donc plus libre.

S'il faut que le thérapeute s'accepte tel qu'il est, il faut surtout qu'il permette au client de s'en apercevoir. Dans

ces circonstances, le phénomène thérapeutique est en marche. Signalons que cette congruence est très exigeante, elle ne peut exister de façon continue chez un être humain. Rogers lui-même admet cette impossibilité en disant que, pour le thérapeute, elle "peut se limiter à la relation qu'il entretient avec le client" (PRH, p. 203); de plus, elle doit exister toute la durée de la rencontre afin de donner au client une image non pas confuse mais unifiée, condition importante pour le succès de la thérapie.

b) Considération positive inconditionnelle

Comme deuxième condition, Rogers juge nécessaire que le thérapeute porte une considération positive inconditionnelle au client. Cette acceptation inconditionnelle concerne toutes les attitudes positives envers autrui, comme le respect et l'attention chaleureuse. Il s'agit d'établir dans la thérapie une relation personnelle où le client doit être traité comme un sujet et non comme un objet. Pour cela, le thérapeute doit être capable d'éprouver de l'intérêt pour un autre, en le traitant comme une personne avec ses propres virtualités. C'est une attitude de chaleur et de respect "envers ce qui est dans son client" (LDP, p. 48). Nous sommes en face d'une affection où il n'y a pas de possession et d'une appréciation qui n'est pas conditionnelle, mais sans réserves et sans jugements. Une chose que nous avons apprise très jeune, c'est le jeu des punitions et

des récompenses, qui sont ni plus ni moins des jugements de la part des autres. Jugements que nous rencontrons toute notre vie et qui, selon Rogers, ne favorisent pas le développement de l'être humain. Parvenir à une relation où l'autre n'est pas jugé, c'est arriver à une relation "qui peut le libérer, faire de lui une personne qui prend ses propres responsabilités" (LDP, p. 44). C'est d'être capable de voir l'autre "comme une personne qui est en devenir" (LDP, p. 44), et cette confiance au devenir du client facilite son changement.

La considération positive inconditionnelle de la part du thérapeute a comme objectif "d'accepter complètement et de reconnaître les sentiments que le client a été capable d'exprimer" (LRAP, p. 51). Aussi cette attitude d'acceptation doit-elle être manifestée envers toutes les expériences du client sans exception, celles dont il doit être fier comme celles dont il doit avoir honte. De cette façon, le thérapeute donne au client une complète liberté pour exprimer ses sentiments. Graduellement, au cours de la thérapie, le client adopte comme sienne l'attitude d'acceptation du thérapeute.

L'intérêt que le thérapeute porte à son client sous forme de considération positive inconditionnelle, est authentique. C'est qu'il l'accepte avec affection, comme être humain, et cette acceptation rend possible une relation qui se développe en relation personnelle, allant en profondeur. Mais cet intérêt,

cette affection, ont des limites; il est bien entendu que, malgré la grande implication du thérapeute, celui-ci doit garder le contrôle de sa propre identité, "sans implication émotionnelle excessive" (LDP, p. 33). Ce qui compte, c'est que le thérapeute soit vraiment présent dans la relation en accordant une attention positive aux sentiments manifestés par le client.

c) Compréhension empathique

La troisième condition requise dans la thérapie consiste dans la compréhension empathique. C'est la capacité de s'immerger dans le monde subjectif du client et "d'entrer complètement dans l'univers des sentiments d'autrui et de ses conceptions personnelles, et les voir sous le même angle que lui" (LDP, p. 42). Nous pouvons dire que c'est plus que la capacité de prendre et d'accepter le point de vue d'autrui, c'est le comprendre de l'intérieur, tout en demeurant soi-même. Ce n'est ni une fusion ni une identification à l'autre, mais plutôt "un intérêt authentique pour le client" (LRAP, p. 94).

Par cet effort de compréhension empathique, le thérapeute laisse le client libre de s'exprimer "sans piétiner des conceptions qui lui sont précieuses" (LDP, p. 42). En montrant de l'empathie, le thérapeute apporte une certaine "sensibilité" dans la relation, rendant ainsi sa présence sécurisante plutôt

que menaçante. Disons que la notion de "sensibilité", telle que Rogers l'emploie, peut se définir comme une approche altruiste qui renferme à la fois l'authenticité, la disponibilité et la spontanéité.

Rogers est convaincu que, lorsque le client est libéré de toute menace extérieure, il peut "éprouver" et "affronter" les conflits internes qui lui apparaissent menaçants" (LDP, p. 43). Nous voyons l'importance, pour le thérapeute, de ressentir cette empathie et de la communiquer au client. Cette compréhension empathique est fort différente de ce que nous sommes habitués de donner et de recevoir, mais comme le souligne Rogers, "si quelqu'un comprend ce que cela fait d'être 'moi' sans chercher à m'analyser, ni à me juger, alors je peux m'épanouir et me développer dans cette atmosphère" (LDP, p. 49). Si le thérapeute peut saisir l'univers intérieur du client, comme il est pressenti et vu par celui-ci, à ce moment-là le client se sent libre de changer.

Ce désir de comprendre de façon empathique doit être toujours présent dans la thérapie, mais une telle compréhension est très difficile à pratiquer. Pour Rogers, ce n'est pas une invention, ni un artifice, c'est plutôt une conséquence de l'attitude positive du thérapeute. L'empathie se présente surtout comme une attitude coïncidant avec l'expérience vécue et exprimée par le client. Elle n'est pas une démonstration extérieure

et superficielle, puisqu'elle renferme une intention sincère et profonde, de la part du thérapeute, d'assumer le cadre de référence du client "comme si" il était le sien. Par le fait même, son propre cadre de référence est mis en suspens, "entre parenthèses", pour reprendre une formule de Husserl.

A ce moment-là, le thérapeute se situe dans le monde intérieur du client, un monde qui n'est pas le sien. Pour nous, c'est une espèce de pénétration dans l'autre, pratiquement de l'effraction. A quel point cela est-il possible pour le thérapeute qui, en fait, ne doit pas cesser d'être lui-même, c'est-à-dire qui doit demeurer authentique? Aussi ce rapprochement à l'autre comporte-t-il un certain danger pour le thérapeute, parce qu'en adaptant le cadre de référence d'un autre on court le risque d'être changé. C'est pour cette raison que le thérapeute ne doit jamais perdre de vue la condition du "comme si". Il peut ainsi ressentir la confusion ou la colère du client "comme si" elle était la sienne sans toutefois être confus ou en colère lui-même. Il ne lui faut donc "jamais oublier qu'il s'agit des expériences et des perceptions de l'autre" (PRH, p. 198). En d'autres termes, c'est une perception de l'autre et en même temps une perception de soi, puisque le thérapeute doit réaliser qu'il n'est pas et ne peut pas être son client.

d) Résumé et conclusion

Pour Rogers, l'authenticité, la considération positive inconditionnelle et la compréhension empathique sont trois conditions inséparables. Elles sont nécessaires pour provoquer un changement chez le client. Ici nous avons affaire à une attitude et non à une technique. Le thérapeute ne joue pas le rôle de la considération et de l'empathie, ce serait alors une pure stratégie. D'ailleurs, dans un tel cas, il ne serait pas authentique.

Ces trois conditions de la thérapie: authenticité, considération inconditionnelle et empathie sont également trois exigences envers le thérapeute. Pour y répondre, sa formation de psychologue n'est pas suffisante. Seul un être possédant, au départ, une maturité émotionnelle peut arriver à présenter ces trois qualifications. Pour Rogers, l'attitude du thérapeute, créant un climat de liberté, découle tout naturellement de sa conception de l'homme, conception qui doit être à la fois très libérale et très positive. Il doit voir le client comme un être possédant une dignité qui lui est propre.

Ces trois conditions que Rogers juge nécessaires à la thérapie sont, en fait, des dispositions de respect et de charité à l'égard d'une autre personne. Le client, comme être humain, fait partie de la grande famille humaine. Par ce fait,

il participe à une même nature et à une même fin. Nous retrouvons ici une conviction qui est très chère à Rogers: "ce qui est le plus personnel est aussi ce qu'il y a de plus général" (LDP, p. 24). Selon nous, ceci signifie que c'est l'attitude ou le sentiment le plus profondément enfoui dans un individu qui a le plus d'écho chez les autres. En d'autres termes, ce qu'il y a de plus intime en nous, lorsqu'il peut être exprimé, représente le sentiment le plus touchant et le plus impressionnant pour autrui. Cette communicabilité montre qu'il y a vraiment un fonds d'expérience commun à tous les êtres humains, une espèce d'unité primordiale. C'est pour cette raison que la subjectivité, telle que vécue dans la relation d'aide, est libératrice.

La thérapie rogérienne est fondée sur une rencontre réelle et authentique. Nous la voyons comme un mouvement vers l'égalité entre deux êtres, "un vrai rapport de 'Je-Tu'" (LDP, p. 156) tel que présenté par Martin Buber. Le thérapeute doit "confirmer l'autre" (LDP, p. 44), représenté ici par le client. Cette expression de Buber consiste, comme le relate Rogers, à "accepter toutes les potentialités de l'autre" (LDP, p. 44). C'est le reconnaître comme la personne qu'il était destiné à devenir dès sa naissance. Ainsi cette reconnaissance confirme le client, non seulement dans son être, mais également dans ses potentialités.

Prenant naissance chez le thérapeute, cette confirmation se transmet au client qui prend conscience de toutes ses virtualités pouvant être réalisées. Le client n'est donc pas vu comme un être figé une fois pour toutes, sans possibilité de développement. Si la relation d'aide amène, de la part du thérapeute, "une affection profonde pour la personne dans son essence" (LDP, p. 60), c'est aussi la confirmation du client dans la totalité de son existence. Il s'agit pour le thérapeute de donner au client la possibilité d'être librement ce qu'il veut être. Effectivement, il doit être un miroir disponible où le client peut s'observer en toute quiétude et en toute liberté pour permettre à son organisme d'avoir une croissance normale. Maintenant, ce qui compte, c'est que le client perçoive, dans la communication de la relation d'aide, les attitudes positives du thérapeute à son égard. Cette perception est cruciale pour le succès de la thérapie.

2. Chez le client, caractéristiques du changement considéré comme positif

Voyons maintenant comment Rogers répond à la deuxième question: comment se caractérise chez le client le changement pouvant être considéré comme positif? Pour Rogers, si le client éprouve "quelque chose de la 'congruence', de l' 'acceptation' et de l' 'empathie' manifestées par le thérapeute" (LDP, p. 205), il

se produit chez lui un processus de changement caractérisé par un passage de la fixité à la fluidité ou à la mobilité.

Cette fixité, nous devons la voir comme l'inactualisation d'énergies présentes dans l'organisme et qui doivent être libérées. Rogers a essayé de définir le déroulement de cette libération en écoutant de nombreuses interviews de clients. Notre auteur y voit un continuum, mouvement qui va de l'extérieur à l'intérieur car, avant de commencer la thérapie, le client perçoit son problème comme étant extérieur à lui.

Rogers a divisé ce continuum en sept stades. C'est une division arbitraire, puisqu'il est très difficile de grouper les éléments caractérisant chaque stade; toutes les facettes de l'expérience du client se retrouvent rarement au même point. Si le cheminement de cette thérapie peut varier selon le client, par contre, toute rencontre thérapeutique réussie, allant de la fixité à la fluidité, passe par la réorganisation des schèmes personnels permettant le changement dans le mode d'expérience du client et la libre expression des sentiments. Pour nous permettre de saisir ce processus de transformation, nous examinerons ses différentes caractéristiques en soulignant les points suivants: le début de la thérapie, la réorganisation des schèmes, le changement dans le mode d'expérience, la différenciation et la possession des sentiments, la restructuration du Moi.

a) Début de la thérapie

Le client que nous rencontrons au début de la thérapie est un être séparé de son expérience immédiate, vivant avec des schèmes extrêmement rigides et souvent perçus comme extérieurs à lui. Ses schèmes, qui sont des acquisitions du passé, servent continuellement de base à son comportement sans aucune variation et sans aucune nouveauté, peu importe l'expérience du moment. Fortement enracinés dans le client, ses schèmes traduisent un défaut de flexibilité, ce qui fait que "la communication interne entre le moi et l'expérience immédiate est sérieusement bloquée" (LDP, p. 95). Cette expérience, il la refuse comme n'ayant pas de signification pour lui. En effet, comme il est incapable de la symboliser ou de se la représenter, il ne peut en être conscient. Et on sait que la conscience doit être un reflet de l'être humain dans sa totalité.

Le client vit ainsi dans un état de non-congruence, état dont il n'est pas conscient. "Il y a beaucoup de blocages dans la communication interne (LDP, p. 94); toute sa vie affective lui est étrangère. Non seulement ses véritables sentiments ne sont pas reconnus, mais ils ne sont pas exprimés, car il ne sait pas "ce qui se passe réellement à l'intérieur de lui" (LDP, p. 51). Pour Rogers, la notion de sentiment comprend l'expérience affective et la signification cognitive de cette expérience telle qu'éprouvée dans l'immédiat. Autrement dit, c'est

la signification tout à fait personnelle d'une situation telle que vécue par un individu. En somme, l'important, selon Rogers, ce n'est pas ce qu'un individu fait, mais ce qu'il éprouve en le faisant. Le problème du client se présente donc comme un problème de communication, pas seulement communication avec soi, mais aussi avec autrui dont il évite toutes relations étroites, comme s'il lui était impossible d'accéder à toutes les informations pour permettre à son organisme de fonctionner adéquatement.

b) Réorganisation des schèmes

Lorsque l'individu réagit de façon insatisfaisante et inappropriée à une situation, c'est parce qu'il utilise des schèmes relativement fixes pour l'interpréter. Ces schèmes sont fautifs, dans le sens qu'ils ne tiennent pas compte de la structure réelle de la situation à laquelle ils se rattachent. Au lieu d'apparaître comme une nouvelle expérience, la situation devient, pour l'individu, une simple réplique du passé. Comme le souligne Rogers, "il réagit à la situation présente en l'assimilant à une expérience passée, puis en réagissant à ce passé lui-même, en le revivant" (LDP, p. 95). Sa perception des événements actuels et son comportement immédiat sont guidés par des abstractions d'expériences et de comportements antérieurs parce qu'il applique continuellement les mêmes schèmes.

Les schèmes représentent une série de réactions cognitives et affectives qui sont susceptibles d'être transférées d'une situation à une autre. Ce qui veut dire que la nature des réactions d'un individu vis-à-vis toute situation nouvelle dépend beaucoup de son répertoire de schèmes. Ceux-ci se construisent sur une période de temps, soit graduellement, soit à la suite de quelques expériences cruciales. Ils sont des guides puissants, gouvernant la perception, la pensée et la conduite de l'individu. Devant chaque situation, un individu perçoit une quantité de données; ces données sont complexes et idiosyncrasiques et présentent souvent des aspects contradictoires. Toutes ces données doivent être organisées en unités, en groupant ensemble les données similaires. Quand les schèmes sont relativement adéquats, allant bien avec la structure des événements, le résultat de cette opération est souple et adaptatif. Mais quand les schèmes impliqués sont déformés, ils ont tendance à perpétuer des réactions mal adaptées. C'est pourquoi les schèmes doivent être "mouvants, plus lâches, modifiables avec chaque événement" (LDP, p. 116) pour être capables de recevoir de nouvelles expériences.

Il apparaît donc que le problème du changement, tel que rencontré en thérapie, soit, pour le client, un problème de remplacement de schèmes fautifs et déformés par des schèmes adéquats, c'est-à-dire des schèmes "qui se modifient sous l'effet

des événements successifs de sa vie quotidienne" (LDP, p. 113). Car si une personne a été exposée durant sa vie à des situations changeantes, toutes ces données n'ont pas nécessairement apporté de changement à son comportement pour diverses raisons. Tous les individus n'ont certainement pas la même capacité d'attention et la même capacité mentale. Celles-ci doivent différer d'un individu à l'autre, surtout lorsqu'on sait que la capacité mentale varie avec le degré d'anxiété ressenti. Même s'il ne faut pas négliger le rôle de l'anxiété dans la déformation de l'expérience, c'est principalement à cause de schèmes immobiles et fautifs si le client demeure fixé à son comportement. Car les schèmes qui agissent comme filtreurs et organisateurs de l'information, ont une fonction sélective ayant un effet cumulatif. On voit l'importance de posséder des schèmes très diversifiés. Maintenant, voyons comment de nouvelles données, accessibles à l'individu, peuvent l'amener à réorganiser ses schèmes de manière qu'il soit capable de recevoir de nouvelles expériences.

c) Changement dans le mode d'expérience

On sait que la verbalisation que le client fait de son expérience est incomplète, autrement dit le souvenir de l'événement qu'il a vécu est toujours plus adéquat que le récit qu'il en fait. Aussi, toute réaction à une situation donnée laisse de côté une foule d'informations. Comme la réponse-reflet du

thérapeute ré-évoque au client sa propre réaction à la situation qu'il a vécue, ce dernier doit transformer de nouveau son expérience passée. Le client le fait plus adéquatement, car il est plus en mesure de voir où il a été fautif. D'autant plus que, dans la réponse-reflet, le thérapeute essaie toujours de présenter l'expérience de son client de façon concrète. Le client peut utiliser cette réflexion pour approfondir et enrichir sa propre prise de conscience, parce que le but de la thérapie rogérianne est d'offrir au client un moyen lui permettant de former un arrangement plus adéquat de son expérience, pour être capable de "l'utiliser avec sécurité comme le critère majeur de son comportement" (LDP, p. 115).

Si la première fois que le client a vécu son expérience certaines parties de sa réaction ont été isolées, elles peuvent être intégrées dans cette même expérience revécue une deuxième fois par la thérapie. Le client peut ainsi répondre d'une manière nouvelle à tous les aspects, soit internes, soit externes de son expérience. Une vieille expérience du passé devient une nouvelle expérience. Bien entendu, plus le client apporte des schèmes adéquats pour seconder sa mémoire, plus l'expérience remémorée est reprise et reconstruite avec exactitude. Seul le client a la capacité d'accéder à la pleine connaissance de son expérience, il ne faut pas l'oublier. Maintenant, face à toute nouvelle situation, le client se présente avec un organisme possédant une capacité accrue pour transformer son

expérience. Et "les modes selon lesquels l'expérience est construite sont très souples" (LDP, p. 102) en accord avec son organisme.

Aussitôt que l'ancienne organisation a été détruite par les nouvelles données de la thérapie, on assiste à une réorganisation qui conduit à des schèmes différents et supérieurs. Parfois, ce remaniement se produit de façon spontanée alors que le client s'aperçoit qu'il réagit différemment dans une variété de situations. D'autres fois, le client est porté à discuter de la signification d'une nouvelle expérience ou à chercher de nouvelles manières d'envisager les événements. Cette réorganisation présente des schèmes plus adéquats puisqu'ils sont basés sur des informations plus complètes, d'autant plus que ce nouvel arrangement s'effectue dans des conditions optimales alors que la menace est presque inexistante et que la concentration est à son maximum. S'il ne voyait pas auparavant que sa réaction ne s'accordait pas avec son expérience, maintenant "la nature de son expérience vécue est celle d'un processus, il ressent la nouveauté de chaque situation et l'interprète de façon nouvelle" (LDP, p. 113). Cette prise de conscience en ce qui concerne le choix, le codage et l'emploi de l'information ne se fait pas sans un minimum d'activité cognitive. Si celle-ci suscite une plus grande élaboration des schèmes personnels, elle ne se produit pas sans un aspect émotionnel, c'est-à-dire sans provoquer, chez le client, une gamme de sentiments.

d) Différenciation et possession des sentiments

En constatant et surtout en éprouvant durant la thérapie qu'il est accepté par le thérapeute, le client s'approprie des sentiments refusés ou refoulés. Il parvient à reconnaître ses propres sentiments et à s'ouvrir à sa propre expérience. Ce cheminement se fait graduellement. Au début, il arrive à exprimer des sentiments qu'il ne reconnaît pas comme siens, les jugeant souvent honteux et inacceptables. Peu à peu, l'assouplissement dans l'expression de ses sentiments se continue et on voit apparaître des sentiments plus intenses. Mais ils sont toujours présentés comme des objets extérieurs, à cause de cette peur et de cette méfiance toujours présentes.

Plus la thérapie avance, plus le client perçoit le climat chaleureux de la relation d'aide. Réalisant qu'il est vraiment écouté et compris, son anxiété diminue et il se sent libre de s'abandonner à ses sentiments. Il acquiert peu à peu le pouvoir d'exprimer des sentiments qui ont vraiment rapport avec lui. Même plus, il devient capable d'accepter des sentiments jusqu'alors désavoués.

Lorsque le client commence "à percevoir que le thérapeute comprend les sentiments qu'il éprouve et les accepte en profondeur" (LDP, p. 60), il devient de plus en plus à l'aise dans la relation thérapeutique. Une grande partie de sa capacité d'attention est consacrée aux événements internes, rendant

possible la reconnaissance de ses sentiments. Il peut en prendre possession, c'est-à-dire les admettre comme siens. Non seulement a-t-il la possibilité de prendre conscience de ses sentiments, mais il se sent complètement libre de les exprimer et de les éprouver dans l'immédiat.

Les recherches de E.T. Gendlin ont démontré que le succès de la thérapie a une corrélation avec le fait que le client exprime un sentiment (peu importe le contenu) dont il fait l'expérience immédiate. La distance est réduite entre le client et son expérience. Il arrive à un état où il est pleinement conscient de ce qu'il éprouve intérieurement. Il est dans sa conscience ce qu'il est dans son expérience. Soulignons que, selon Rogers, toute expérience est disponible à la conscience sans nécessairement être dans elle. En définitive, le client reconnaît le sens qu'il donne à ses expériences. Cette reconnaissance des sentiments, "sentir" comme dit Rogers, n'est pas seulement intellectuelle, elle est également "une expérience viscérale et sensorielle" (LDP, p. 86). Ainsi, cette notion d'expérience immédiate (experiencing), telle que Rogers nous la décrit, est de nature organismique préconceptuelle et implique les significations conscientes.

Maintenant qu'il lui est possible de reconnaître ses propres sentiments, il est amené à vivre son expérience de façon différente. De plus en plus accessible, cette expérience

devient un contenu signifiant pour lui. Elle peut maintenant être conceptualisée en fonction de ce qu'il ressent et non selon les structures des expériences passées. Dorénavant, l'expérience ne sera plus perçue comme des faits extérieurs. Ses structures sont flexibles, elles peuvent se modifier et changer avec chaque nouvelle situation. Les contradictions de son comportement sont toujours existantes, mais maintenant elles sont reconnues et exprimées. Comme exemple, il dira tout bonnement: "J'agis d'une façon en sentant d'une autre, je pense une chose en en sentant une autre" (LDP, p. 54).

L'acceptation inconditionnelle et empathique du client en thérapie a favorisé chez lui la prise de conscience. Se sentant en sécurité, il devient pour lui-même un objet de connaissance qui n'est plus à craindre. Et le fait de s'accepter permet à un plus grand nombre d'éléments d'être accessibles à la conscience. Il a maintenant assez de flexibilité pour être capable de se remettre en question. De fait, c'est une remise en question de ses attitudes qui se produit. Cette nouvelle perception de soi devient, selon Rogers, un point déterminant dans le changement chez le client, car grâce à son système d'auto-régulation et d'auto-évaluation maintenant libéré, il est capable de modifier son comportement en fonction de l'expérience vécue. Graduellement, le client se fraye un chemin vers le changement comme conséquence d'avoir questionné la nécessité de son comportement actuel.

e) Restructuration du Moi

Cette expérience nouvelle, où le client a la possibilité d'exprimer et de percevoir ses sentiments, entraîne chez lui un accroissement progressif de la compréhension de soi alors qu'il "revendique ses propres sentiments et désire les vivre, être son 'vrai moi'" (LDP, p. 101). Ici la capacité d'attention est dirigée sur les schèmes les plus importants, les schèmes du Moi, ce qui donne comme résultat l'intégration de nouveaux aspects concernant le Moi, aspects qui viennent d'informations précédemment négligées et ignorées. Comme son expérience était auparavant extérieure à lui, il constate la non-congruence qui existait entre son expérience et son Moi.

Cette nouvelle ouverture à son expérience le rend plus conscient des dimensions positives et négatives de lui-même. De ce fait, il découvre qu'il possède "un moi changeant dans une expérience changeante" (LDP, p. 51). Nous assistons à une remise en question de plusieurs schèmes personnels, schèmes que le client avait toujours acceptés jusqu'ici. Il s'opère chez lui une destruction de son Moi, résultat du relâchement de ses schèmes personnels. Ceux-ci qui étaient fixes auparavant, deviennent mouvants. Le client arrive à un point où il sent que cette nouvelle expérience est construite selon des schèmes vraiment personnels, les siens propres. En d'autres termes, il a abandonné les valeurs imposées de l'extérieur pour retrouver son processus

naturel d'évaluation organismique. Il découvre qu'il est lui aussi capable, comme le fait le thérapeute, d'accepter tous les aspects de son Moi.

Pour le client, c'est une modification et une réorganisation de sa conception de lui-même comme être humain. Se voyant différemment, il ne se sent plus obligé "de vivre d'après les normes des autres" (LDP, p. 51), sa propre expérience affective devenant le critère de sa façon de vivre. Son comportement change, il devient en accord avec sa nouvelle façon de se percevoir, parce qu'il réalise, à la fin, qu'il n'a pas à craindre "les données de son expérience, quelles qu'elles soient" (PRH, p. 294). Capable de regarder en face ses propres contradictions, nous pouvons dire que maintenant le client a vraiment envie d'aller plus loin pour découvrir ce véritable Moi enfoui au fond de lui-même.

Vu que sa communication intérieure est libérée, son expérience immédiate arrive presque spontanément à la conscience et ses choix deviennent réels et effectifs. Coupés de leur ancien cadre de référence, ses schèmes personnels sont modifiés. Ils permettent au client de réorganiser sa structure du Moi pour l'accorder avec la totalité de son expérience. Tous ses faits et gestes sont reconnus comme se rapportant à son Moi. Celui-ci est un Moi mouvant, c'est-à-dire avec des schèmes modifiables avec chaque expérience. C'est donc dire que son Moi sera

souple et changeant pour se maintenir en accord avec les données de son expérience qui est toujours changeante. Nous retrouvons ici les notions de souplesse et de fluidité lorsque l'organisme humain fonctionne librement.

Le client réalise qu'il est devenu "lui-même, le centre de l'évaluation de son expérience" (PRH, p. 206), c'est-à-dire son nouveau cadre de référence. Donc, "le client modifie et réorganise la conception qu'il a de lui-même" (DLP, p. 51), de profonds changements se produisent dans son Moi. Cette modification de son concept du Moi amène le client "ici et maintenant" à poser des actes positifs car, pour Rogers, la thérapie n'est pas pour le client une simple préparation au changement, elle est le changement même. Ce nouveau Moi, reconstruit pour ainsi dire, est plus congruent avec l'expérience du client. Libéré des schèmes rigides de son Moi, il devient un Moi unique et mobile, en accord avec toutes les données de son organisme, car les expériences précédemment refusées font maintenant partie de son nouveau Moi. Ainsi, pour Rogers, le Moi n'est pas autonome, mais un produit de l'organisme dans son entier. Alors, comme résultat de cette thérapie réussie, le client sera un être en mouvement avec un organisme fonctionnant adéquatement, capable de se corriger en cours de route. Sa vie deviendra un processus constant de revision et de modification.

f) Résumé et conclusion

Nous constatons que la thérapie est un processus qui prend place, qui se met en marche aussitôt que le client se sent libre et en sécurité. Le rôle du thérapeute a été de faciliter le processus spontané de communication du client avec lui-même. C'est que la libre circulation de l'information, sans blocage ni défense, permet l'interaction de l'organisme avec le vécu. Et ce vécu, pour être éprouvé, le client doit être libre de se le représenter. Aussi, c'est grâce à cet accueil progressif, à cette détente au niveau des sentiments, qu'une nouvelle relation se développe. Elle favorise l'ouverture à soi. C'est comme si l'individu s'informait sur son propre fonctionnement et en tenait compte dans son comportement. Ce déchiffrement de l'expérience est nécessaire à la réorganisation du Moi, car il faut que l'individu se détache de ses schèmes fixes et habituels. On a vu que l'information pour laquelle il n'y a pas de schèmes organisés ne peut pas être transformée. C'est pourquoi le répertoire de schèmes d'un individu ne doit pas être fixe.

Comme la communication du client avec lui-même est maintenant claire, il peut s'accepter tel qu'il est. En fait, ce qu'il doit accepter ce sont ses potentialités et sa réalité. Il faut se souvenir que c'est la façon dont un individu perçoit les choses qui est la réalité pour lui. Effectivement, ce changement

du Moi peut être vu comme un changement de valeurs, car ce qui est libéré, ce n'est pas seulement la capacité de percevoir, mais aussi la capacité d'évaluer l'expérience. Finalement, c'est l'organisme dans son entier qui devient sensible à l'expérience vécue. Graduellement, le client passe de la non-congruence à la congruence. A ce moment-là, son concept du Moi est beaucoup plus en accord avec la totalité de son expérience; il n'y a plus de différence entre l'actualisation de son Moi et l'actualisation de son organisme. Le client vit en harmonie avec lui-même et peut aussi communiquer soi-même à autrui et accepter ce dernier librement, car l'harmonie n'est pas seulement nécessaire à l'intérieur de l'organisme humain, mais également entre l'individu et son milieu.

Ce concept du Moi, tel que Rogers le définit, représente une configuration organisée comprenant toutes les perceptions de soi pouvant être admissibles à la conscience, donc à la connaissance. C'est à partir de ce senti, cette impression première, que se fait le premier pas vers la prise de conscience, ensuite le vécu peut être transformé en représentation de soi. Cependant, lorsque Rogers nous parle de cette configuration, il ne nous donne pas tellement de détails sur son organisation. Il ne nous explique pas non plus comment le concept du Moi détermine le comportement. Vrai, beaucoup d'études et de tests ont été effectués pour vérifier les changements positifs attribuables à la

thérapie: le test de Rorschach, le test d'aperception thématique et la technique Q de Stephenson. Ces tests cherchaient à mesurer de façon objective les changements dans le Moi. Aucune de ces méthodes, soit les techniques d'inférence, soit les techniques autodescriptives ne se veut une mesure directe du concept du Moi. Dans tous ces tests, il y a toujours la présence de l'inconscient du client ou de l'examineur qui peut venir fausser les réponses.

Il faut dire encore une fois que certains concepts chez Rogers n'ont pas été définis de façon opératoire; ils sont difficiles à vérifier, d'autant plus que les hypothèses que Rogers nous présente sont tellement englobantes. Avec Rogers, nous restons souvent au niveau des généralités; des subdivisions de ses propositions auraient été parfois nécessaires pour mieux les expliquer. Mais ce que nous voulons retenir ici concernant le concept du Moi, c'est l'interrogation suivante: est-ce que cette représentation de soi, qui est libératrice, peut être considérée comme une connaissance explicite de soi?

CHAPITRE III

LA CONNAISSANCE DE SOI ET LA LIBERTE

Pour faire l'étude des implications philosophiques chez Rogers, nous partirons de l'exemple d'interviews, celles de Mrs Oak, prises dans Le développement de la personne. Par les extraits de ces interviews, nous verrons comment se fait la libération du client, grâce à la prise de conscience permettant une plus grande connaissance de soi. Nous découvrirons également que les sentiments jouent un rôle essentiel dans ce cheminement vers la liberté intérieure.

1. Vers la connaissance de soi

Comment la psychothérapie peut-elle et doit-elle être comprise comme une libération? Rogers voit dans le processus thérapeutique certaines constantes chez le client, comme une maturité accrue dans les comportements, des changements dans son Moi, dans la structure de la personne, en un mot une plus grande connaissance de soi. Partant des entretiens avec Mrs Oak, Rogers dégage les éléments qui lui semblent les plus significatifs. Un des aspects importants de la thérapie est ce

qu'il appelle "l'expérience immédiate du moi potentiel" (LDP, p. 61). Voyons comment Rogers nous l'explique.

a) L'expérience du Moi potentiel

Cette expérience pour le client consiste à faire l'examen des aspects de son vécu exactement comme ils sont perçus par lui, sans déformation, sans les adapter à l'idée qu'il a de lui. En d'autres mots, il accepte tous les sentiments qu'il éprouve, même si ceux-ci viennent en contradiction avec le Moi qu'il croit être. Pour ce faire, le client doit vaincre une certaine résistance, c'est-à-dire la façon limitée qu'il a de se percevoir.

Pour mieux comprendre cette expérience, nous examinerons quelques extraits de l'interview de Mrs Oak, extraits qui démontrent bien à quel point cette cliente sentait en elle le déroulement du processus thérapeutique. Nous partirons pour cet examen du début de la cinquième séance où elle fait la description de sa prise de conscience.

La cliente: Tout ça, c'est vague. Mais vous savez l'idée qui me vient tout le temps, c'est que tout ça c'est exactement comme si j'essayais de mettre ensemble les morceaux d'un puzzle. Pour l'instant, il me semble, je suis en train d'examiner des petits morceaux qui ne veulent vraiment pas dire grand-chose. Je les tiens simplement en main, je n'arrive même pas à voir le dessin. C'est ça l'idée qui me vient tout le temps. Et ça m'amuse parce que, en fait, je déteste les puzzles. Ça m'a toujours énervée. Mais c'est

l'idée qui me vient. Je veux dire que je ramasse des petits morceaux de puzzle (ici elle joint le geste à la parole) qui n'ont absolument aucun sens, sauf de sentir que vous tenez dans la main des morceaux sans voir où il faut les mettre, mais rien qu'à les sentir comme ça, je me dis: ça va probablement aller quelque part.

Le thérapeute: Eh bien, pour le moment, c'est ce qui se passe, vous sentiez simplement la texture et la forme et la configuration des différentes pièces, avec une vague idée de derrière la tête, oui ça se place probablement quelque part, mais la plus grande part de l'attention est concentrée sur: "Quelle sensation cela me donne-t-il? Quelle est la texture de cet objet?"

C: C'est ça, il y a quelque chose de physique. Un...un...

T: Vous ne pouvez pas le décrire sans vous servir de vos mains. Un sentiment de réalité, presque de sensualité...

C: C'est ça. Et en même temps, j'ai le sentiment d'être très objective, et cependant, je n'ai jamais été aussi proche de moi-même.

T: Comme si vous étiez en dehors de vous-même et regardiez de l'extérieur, et en même temps étiez plus proche de vous-même comme cela...

LDP, pp. 62-63

Mrs Oak constate qu'elle oublie ses problèmes pour examiner le fonctionnement de ce puzzle. Cette expérience, elle l'observe, elle ne cherche pas à la contrôler, mais prend tout simplement conscience que les morceaux sont là. Tous ces éléments lui apparaissent comme extérieurs à elle. En fait, elle cherche à saisir son état de conscience, mais voit surtout l'image qui l'accompagne. Image qui évoque en elle des sentiments

contradictoires qu'elle ne peut exprimer complètement; elle doit utiliser le geste. Il y a souvent un retard entre l'expérience sentie et son expression orale. Ce n'est que plus tard que Mrs Oak réalisera que tous les morceaux de son puzzle font partie de son être et représentent la pluralité de ses Moi. "L'homme aux Moi multiples n'est pas encore constitué"³. Cette multiplicité doit être dépassée pour arriver à faire l'unité de la personne, c'est-à-dire arriver à un Moi qui soit sujet.

Nous assistons à une nouvelle organisation de son expérience. Celle-ci se fait graduellement à mesure que Mrs Oak s'expérimente dans sa subjectivité. Expérience personnelle et subjective qui représente, pour elle, les qualifications d'une vérité objective. "Ainsi Kierkegaard avait-il écrit que la subjectivité est la vérité et que la vérité est la subjectivité"⁴.

Dans le cours de la sixième séance, elle dit qu'elle se sent, qu'elle se voit comme étant en train de créer un poème, une chanson, une véritable création de petits morceaux de rien. Il lui est encore impossible de traduire par le langage direct

³M.-M. Davy, La connaissance de soi, Paris, Presses Universitaires de France, 1971, p. 30.

⁴Léopold Flam, Démocratie et marxisme, Bruxelles, Presses Universitaires de Bruxelles, 1969, 193 p.

cet investissement affectif. Mrs Oak utilise la forme symbolique qui lui permettra de convertir ses sentiments en expression. Lié au symbole, le sentir acquiert une signification. On constate que la symbolisation est une tendance naturelle qui est profondément enracinée dans chaque être humain. Plus loin, Mrs Oak dit:

C: H-hum... H-hum... Et quelquefois je me dis, eh bien, peut-être que nous pourrions parler de telle ou telle chose. Et puis quand j'arrive ici, ça ne veut plus rien dire, ça a l'air faux. Et il y a ce flot de paroles qui n'ont quand même pas l'air forcées et puis de temps en temps, le doute arrive. On dirait, c'est comme si on faisait de la musique... C'est peut-être pour ça que je doute aujourd'hui, de... de tout ça, parce que c'est quelque chose qui n'est pas forcé. Et en fait, il me semble que ce que je devrais faire, c'est mettre tout ça en ordre. Je devrais faire un effort et...

T: Vous vous posez profondément la question de savoir ce que vous faites avec un Moi qui... qui ne se donne pas de mal pour faire des choses, pour résoudre des problèmes (un silence).

C: Et pourtant, le fait que je... que j'aime vraiment cette autre sorte de chose, ce... je ne sais pas... appelez ça un sentiment poignant, je veux dire... j'ai éprouvé des sentiments que je n'avais jamais éprouvés auparavant. Ça... j'aime ça. C'est peut-être comme ça qu'il faut faire. Aujourd'hui, je ne sais pas.

LDP, pp. 64-65

On voit le changement de perspective chez Mrs Oak, elle qui était venue en thérapie pour résoudre certains problèmes s'aperçoit qu'elle fait une expérience bien différente qui consiste, comme elle dit, "simplement à faire l'expérience de moi-

même" (LDP, p. 65). Elle éprouve plutôt des sentiments que des idées. Elle les laisse pénétrer en elle, librement, comme si elle faisait confiance à son intuition.

Le processus thérapeutique se poursuivant, la cliente affiche un comportement moins défensif; elle arrive à un point où elle fait la découverte qu'elle peut, sans crainte, être le tout de son expérience, c'est-à-dire accepter tous ses sentiments sans discrimination. Il est vrai que la conscience de soi est toujours à l'état latent et qu'elle peut toujours s'actualiser.

b) Découverte des sentiments positifs d'autrui envers soi

Si cette expérience immédiate vécue dans la thérapie peut se définir comme une saisie de soi, elle est également la rencontre de l'autre. Et un des éléments importants dans l'entretien thérapeutique, c'est l'apprentissage par le client de cette acceptation à la fois libre et complète des sentiments positifs exprimés par une autre personne, ici le thérapeute. On sait que le thérapeute sert de miroir pour le regard du client. Par ses réponses à Mrs Oak, on constate qu'il renvoie toujours la cliente à elle-même. Comment aider une personne à devenir autonome si les conditions thérapeutiques ne lui en donnent pas l'occasion? Mrs Oak parle de cette expérience dans la trentième rencontre.

C: Eh bien, j'ai fait une découverte très remarquable, je sais que (elle rit), j'ai découvert que vous vous intéressez vraiment à la marche de cette affaire. (Tous les deux rient.) Ça m'a fait penser... c'est-à-dire... quelque chose comme "peut-être que je vais vous laisser entrer dans le jeu". C'est... vous savez, dans un examen écrit, j'aurais très bien su répondre, je veux dire... mais tout d'un coup j'ai eu l'idée que... - cette affaire entre le conseiller et le client - ça vous intéresse vraiment. C'a été une révélation, une... non ce n'est pas ça... ce n'est pas le mot. C'a été une... eh bien le plus exact serait de dire une sorte de détente, une... pas une chute de tension, mais plutôt... (silence) une manière d'y voir clair sans tension, si ça a un sens. Je ne sais pas.

LDP, p. 66

Rogers souligne que, dans le cas de Mrs Oak, l'acceptation de son thérapeute a été pour elle une expérience extrêmement importante dans le déroulement de sa thérapie. Rogers ne voit pas cette expérience comme un transfert ou un contre-transfert, tels que rencontrés en psychanalyse, phénomènes qui se produisent dans un sens seulement. Au contraire, dans l'expérience de Mrs Oak il y a échange entre les deux personnes en présence: l'acceptation du thérapeute par le client et, de la part du thérapeute, une acceptation du client qui se change souvent en admiration en voyant le combat qu'il livre pour être lui-même. Cette réaction positive que Rogers nomme amour fraternel envers autrui, est souvent difficile à accepter par le client à cause de son manque d'ouverture: l'autre lui apparaît comme une menace. Il est vrai que la présence d'un autre transforme toute situation; elle présente une nouvelle attitude possible envers nous-mêmes.

Continuant d'examiner les autres aspects de l'expérience de Mrs Oak, Rogers souligne qu'au début de la thérapie elle a souvent affirmé qu'elle détestait l'humanité. Comme la communication à l'intérieur d'elle-même était rompue, la communication avec les autres se trouvait détériorée. On ne peut se donner à autrui que si on a un véritable Moi à offrir. Plus tard, elle revient sur ce sujet, mais avec une attitude différente. C'est qu'elle prend de plus en plus conscience des liens profonds qui l'unissent aux autres.

C: Ce que j'ai compris ensuite, et j'y ai pensé je ne sais combien de fois, c'est plus ou moins... et je ne sais pas bien pourquoi, la même sorte d'intérêt que j'éprouve quand je dis: "Je n'aime pas l'humanité." Ce qui a toujours, je veux dire, j'en ai toujours été convaincue. Alors je veux dire, cela ne... je savais que c'était bien, quoi. Et je pense que je l'ai clarifié pour moi... ce que ça a à voir avec cette situation, je n'en sais rien. Mais j'ai découvert ceci, non, je n'aime pas l'humanité, mais ça me touche.

LDP, p. 67

Plus loin, elle ajoute:

C: Oui, il me semble que cette autre chose, cet intérêt, ce n'est pas le bon mot... je veux dire, il faudrait probablement autre chose pour décrire ce sentiment. Dire que c'est quelque chose d'impersonnel n'a aucun sens, parce que ce n'est pas impersonnel. Je veux dire que cela fait vraiment partie d'un ensemble. Mais c'est quelque chose qui en fait ne s'arrête pas. Il me semble qu'on pourrait avoir ce sentiment qu'on aime l'humanité, qu'on aime les gens, et en même temps contribuer aux facteurs qui rendent les gens névrosés, qui les rendent malades, tandis que ce que j'éprouve, c'est une résistance à ces facteurs.

Poursuivant sur le même sujet, la cliente reconnaît que même durant la période où elle se disait qu'elle n'aimait pas l'humanité, elle sentait néanmoins quelque chose d'autre, de plus positif; expérience ambivalente qu'elle accepte grâce à une plus grande mobilité au niveau de ses schèmes. Cette prise de conscience devient une prise de conscience avec ses relations avec l'extérieur... l'humanité.

Malgré sa difficulté à exprimer ses sentiments, Mrs Oak démontre ce que représente pour elle l'attitude du thérapeute. C'est une attitude que Rogers définit comme le sentiment portant un homme vers un autre être humain. Pour lui, ce sentiment lui apparaît comme étant fondamental; c'est tout le contraire de l'égoïsme. Ici, il n'y a pas d'utilisation de l'autre, mais plutôt une présence qui ouvre l'autre à ses potentialités.

Mrs Oak explique sa grande difficulté, dans le passé, à accepter l'aide des autres.

C: Je sens... qu'il faut plus ou moins faire ça tout seul, mais qu'en même temps on doit pouvoir y arriver avec d'autres gens. (Elle signale qu'il y a eu des circonstances "innombrables" où elle aurait pu accepter la sympathie et la gentillesse des autres.) Il me semble que j'avais vraiment peur que cela me détruise.

LDP, p. 68

Mais, avec la thérapie, elle découvre que le fait d'accepter l'aide d'un autre n'est pas destructif, tout au contraire,

apporte un sentiment de réconfort, une certaine force supplémentaire. Ici, il y a réciprocité: à mesure que la personne s'éveille à soi, elle constate la présence d'autrui en soi. D'un autre côté, la personne se découvre par la médiation des autres.

C: Je fais l'expérience d'un nouveau genre, probablement la seule leçon qui vaille la peine d'être apprise, un... je sais que... j'ai souvent dit que ce que je sais ne m'aide pas ici. Je veux dire que les connaissances que j'ai acquises ne m'aident pas. Mais il me semble que l'apprentissage ici a été tellement dynamique, tellement une part de... de tout, c'est-à-dire de moi, que si je n'en tire que ça, c'est quelque chose qui... enfin je me demande si j'arriverais jamais à tirer une espèce de connaissance acquise de ce que j'ai appris ici.

LDP, pp. 69-70

A partir de cet extrait, Rogers montre une fois de plus que l'apprentissage du client en thérapie est à la fois total et organismique et pas nécessairement une connaissance intellectuelle. Connaissance qui doit servir de guide au comportement, car l'organisme humain fonctionne selon ses propres lois. C'est pourquoi l'évaluation de l'expérience doit se faire de l'intérieur de l'organisme, et celui-ci doit toujours être disponible à la réalité vécue d'instant en instant.

Rogers conclut cette partie des rencontres avec Mrs Oak en soulignant que la première caractéristique d'une thérapie réussie, c'est la découverte par le client qu'admettre dans son expérience les sentiments positifs d'un autre, ne le détruit pas.

Pourquoi ce consentement est-il si difficile? Peut-être, nous dit Rogers, parce qu'il inclut cette idée difficile à accepter: "Je suis digne qu'on m'aime" (LDP, p. 70). Ce n'est qu'en s'acceptant tel qu'on est que l'on peut accepter les autres.

Si, pour Rogers, la conception du Moi représente ce qu'un individu perçoit de lui-même, c'est aussi le résultat de ses interactions avec les autres. C'est dans la réciprocité avec autrui que le Soi se révèle. Et tout changement dans la conception du Moi peut produire un changement dans l'organisation de la personne. Comme nous savons, chaque élément de l'organisme humain est relié aux autres; un changement dans un des éléments produit un changement dans le tout.

c) L'expérience positive de Mrs Oak

En se servant de l'expérience thérapeutique de Mrs Oak, Rogers vient confirmer sa conception théorique de la nature humaine. Dès le huitième entretien, la cliente, en regardant sous une première couche, couche utilisée comme mécanisme de défense, y trouve une certaine aigreur, une certaine hostilité.

C: Vous savez que dans ce domaine de... de troubles sexuels, il me semble que je commence à découvrir que c'est vraiment mal, vraiment mal. Je m'aperçois que... que je suis amère, vraiment drôlement amère. Je... et je ne le rentre pas en moi-même, je pense que ce que j'éprouve probablement est un certain élément de... "d'avoir été roulée" (sa voix est très tendue et sa gorge contractée). Et j'ai très bien recouvert tout cela, jusqu'à ne pas m'en soucier

consciemment. Mais je... je suis un peu sidérée de découvrir que, dans la pratique de... de comment dire?... une espèce de sublimation, juste en dessous, tout cela c'est encore des mots... il y a une espèce de force passive qui est... qui est pass... très passive, mais en même temps, comment dire?... meurtrière.

T: Il y a donc le sentiment "j'ai vraiment été roulée. J'ai refoulé et j'ai fait semblant de ne pas y attacher d'importance, mais en dessous, il y a une espèce d'amertume latente, mais très présente, qui est très, très forte".

LDP, p. 75

Dans la même entrevue, elle ajoute qu'elle a comme le sentiment de "rendre coup pour coup" (LDP, p. 76). Ce n'est pas nécessairement qu'elle veuille se venger, mais elle aimerait le faire. Rogers commente en disant que Mrs Oak a vu sous la couche première de sa conduite socialement contrôlée, non pas seulement un sentiment de haine, mais un désir de se venger. Ce n'est que dans la trentième interview qu'elle peut revenir sur le même thème, tellement ses sentiments négatifs étaient bloqués; elle ne voulait pas les accepter comme faisant partie de son Moi. Voyons les principales parties de ce long extrait, alors qu'elle a beaucoup de difficulté à exprimer ce qu'elle ressent.

C: Il me semble que ce n'est pas de la culpabilité (un silence, elle pleure). Bien sûr, je veux dire, je ne peux pas encore le formuler. (Puis avec une bouffée émotionnelle) C'est simplement qu'on m'a fait terriblement mal.

LDP, p. 76

Ce n'est pas, chez elle, tellement le fait de ressentir un sentiment de culpabilité comme celui d'avoir subi une grave blessure. Plus loin, dans le même extrait, elle continue:

C: Et bien entendu, j'en suis arrivée à... à voir et à sentir que tout ceci, vous voyez... j'ai refoulé mes sentiments (elle pleure)... Mais je les ai refoulés avec tant d'amertume que j'ai dû ensuite dissimuler cette amertume (pleurant). C'est ça dont je veux me débarrasser! Ça m'est presque égal si ça me fait mal.

LDP, p. 76

Cette amertume, elle a dû la cacher sous une couverture défensive. Par cette prise de conscience, elle semble préférer la douleur de cette blessure plutôt que de subir le sentiment de l'amertume, sentiment qu'elle a refoulé jadis. Toujours dans le même passage, parlant de cette blessure, elle revient de nouveau sur ce sentiment négatif qui semble la marquer si profondément.

C: Et bien entendu, il y a aussi cette maudite amertume dont je veux me débarrasser. Elle... elle me cause des ennuis. C'est parce que c'est un drôle de truc. Ça me fait faire de drôles de choses (silence).

LDP, p. 77

Elle sent que sous cette amertume il existe des sentiments qu'elle ne peut pas définir. De nouveau ce décalage entre le senti et l'expression verbale. Néanmoins, elle essaie d'en faire l'expérience, c'est-à-dire de les vivre. Poursuivant l'entretien:

C: Et pourtant, vous savez c'est... c'est une drôle de chose (un silence). Ça a l'air d'une déclaration de complet désordre ou la vieille ritournelle suivant laquelle le névrosé ne veut pas renoncer à ses symptômes. Mais ce n'est pas vrai. Je veux dire ce n'est pas vrai dans le cas présent, mais c'est... j'espère seulement que ceci vous fera comprendre ce que je sens. Ça m'est égal d'avoir été blessée. Je veux dire... l'idée vient de me venir que ça ne me préoccupe pas terriblement. C'est... ce qui me préoccupe davantage... c'est le sentiment d'amertume qui est, je le sais, la cause de cette frustration, je veux dire... ça c'est plus important pour moi.

T: Est-ce que ce serait ceci: bien que vous n'aimiez pas la blessure, vous sentez que ça vous pouvez l'accepter? C'est supportable. Mais ce sont les choses qui ont masqué cette blessure, comme l'amertume, qu'à présent vous ne pouvez pas supporter.

C: Oui, c'est ça. C'est à peu près ça. C'est comme si, il me semble, comme si c'était... eh bien! c'est quelque chose dont je peux m'arranger. Mais le sentiment de... enfin... je peux quand même encore profiter de la vie, vous voyez, mais cette autre chose... je veux dire cette frustration, eh bien! elle ressort de tellement de façons différentes. Je commence à réaliser, vous voyez... je veux dire juste cette sorte, cette espèce de chose.

LDP, p. 78

Accepter cette blessure semble être préférable à l'amertume avec tous ses sentiments de haine et de vengeance dont elle veut se débarrasser. Ce qu'elle refuse, c'est d'empoisonner sa vie par la frustration et l'amertume. Ces sentiments négatifs, elle les rejette. On voit que l'expérience de soi est ambivalente, allant du refus à l'acceptation. Au début, cette blessure responsable de ses sentiments d'amertume, elle la refusait, maintenant elle l'accepte. La reconnaissance de ce sentiment

d'avoir été blessée est certainement moins anti-sociale que ce désir de vengeance pour avoir été trompée par la société. C'est qu'au fond d'elle-même elle ne veut pas mettre à exécution ses désirs de vengeance exprimés au début. Elle déteste cette idée et ne veut pas l'accepter, comme si elle était convaincue de découvrir au fond d'elle-même un Moi très bon.

Descendant au plus profond d'elle-même (ce mouvement n'est pas ascendant mais descendant vers un soi plus profond, au royaume de son secret) dans cette trente-quatrième interview, elle dit:

C: Je ne sais pas si je vais pouvoir en parler ou pas. Je vais essayer. Quelque chose... je veux dire... c'est un sentiment que... c'est une sorte de besoin d'en sortir vraiment. Je sais que ça ne voudra rien dire. Peut-être que si j'arrive à le sortir et à en faire quelque chose, disons de plus objectif, ça me sera plus utile. Et je ne sais pas comment... il me semble que ce que je veux dire, c'est: je veux parler de mon moi. Et bien entendu, c'est ce que j'ai fait pendant toutes ces séances. Mais non, ceci c'est mon moi. Je me suis aperçue que je rejetais certaines affirmations parce qu'elles me paraissaient un peu... un peu trop idéalisées. Je me rappelle toujours disant: c'est plus égoïste que ça, plus égoïste que ça. Finalement, il me vient cette idée, eh bien! quand je dis "égoïste", le mot a une connotation entièrement différente. Puis, j'ai le sentiment... je n'en ai encore jamais parlé, de... d'égoïste, ce qui ne veut rien dire. Je vais continuer à en parler. Une sorte de pulsation. Une conscience tout le temps. C'est encore là. Et j'aimerais bien pouvoir m'en servir, pour descendre là-dedans. Vous voyez, c'est comme si... je ne sais pas... ah flûte! j'ai acquis quelque chose, et j'ai une espèce de familiarité nouvelle avec cette structure. Comme si je la connaissais par coeur. C'est une prise de conscience. Un sentiment de... de ne pas être mis dedans, de ne pas se laisser faire, mais que c'est caché, ça ne peut pas faire partie de la vie de tous les jours. Et d'autre part, par moments, j'ai un

sentiment très désagréable, et à d'autres moments, pas du tout. Pourquoi? Je crois que je sais. Et ça... ça m'explique aussi des tas de choses. C'est quelque chose qui... qui est totalement dépourvu de haine. Et je veux vraiment dire totalement. Ce n'est pas de l'amour, mais c'est totalement dépourvu de haine. Mais c'est très intéressant, je pense que je suis le genre de personne qui... je veux dire, je me tourmente moi-même probablement ou je cherche à comprendre les choses jusqu'au fond, à voir l'ensemble. Je me suis dit, voyons, c'est un sentiment plutôt fort que tu éprouves. Ce n'est pas constant. Mais tu le sens quelquefois, tu te laisses le sentir, tu le sens toi-même. Vous savez, il y a des termes pour ce genre de chose en psychopathologie. Ça pourrait presque être le sentiment qu'on attribue aux choses dont on entend parler. Il y a des éléments... ce... cette pulsation, cette excitation, cette connaissance. Et j'ai dit... j'ai compris une chose, j'ai été très très brave... une sublimation de l'instinct sexuel. Et j'ai pensé: voilà, c'est ça. Et rien de plus. Et pendant un certain temps, j'ai été très contente de moi. C'était ça. Et puis j'ai dû admettre que non, ce n'était pas ça. Parce que ce quelque chose, je l'ai eu bien avant d'avoir été tellement frustrée sexuellement. Je veux dire, ce n'était pas... mais dans cela... j'ai commencé à voir, au coeur même de cette chose, il y a l'acceptation des relations sexuelles, la seule espèce que je crois possible. C'était dans cette chose. Je veux dire, il n'y a pas eu de sublimation ou substitution de l'instinct sexuel. Non. Dans ce que je sais de cette chose, c'est une autre espèce de sentiment sexuel. Je veux dire, c'est dépouillé de tout ce qu'on associe avec la vie sexuelle, si vous voyez ce que je veux dire. Il n'y a pas de chasse, pas de poursuite, pas de bataille, pas... enfin pas de haine, comme il me semble qu'il s'en glisse d'habitude. Et cependant, ce sentiment a été un petit peu troublant.

LDP, pp. 79-80

A la suite de ce long passage, on voit que Mrs Oak vit une expérience affective profonde et immédiate, expérience qui la trouble et l'inquiète quelque peu. Cet extrait démontre que la plus grande valeur humaine se retrouve à l'intérieur de soi, selon Rogers. En fait, il refuse toute transcendance en dehors

de l'organisme humain. Pour Mrs Oak, c'est une espèce de descente pour aller saisir "quelque chose" au coeur même de son être. Ce qu'elle rencontre au fond d'elle-même, ça la concerne et c'est à elle seule. C'est la partie la plus intime et la plus secrète d'elle-même.

Commentant cet entretien, Rogers souligne que Mrs Oak, ayant le sentiment de se connaître plus en profondeur, découvre en dedans d'elle-même un centre dépourvu de haine et de vengeance. La vie humaine nous est proposée comme un pèlerinage vers le centre; point le plus intérieur et le plus central qui concorde avec le symbolisme équivalent du coeur. On peut le concevoir comme un lieu d'intensité dynamique. Au début, elle croyait que ce sentiment représentait une sublimation de l'instinct sexuel. Ensuite, elle découvre que ce "quelque chose" est plus profond que l'expression sexuelle, tout en pouvant l'inclure. Ce n'est donc pas de la sexualité sublimée, ni une déformation sexuelle, ce n'est pas de l'amour, tel qu'elle l'a connu avec toutes ses formes défensives. C'est un état intérieur dont elle a conscience, mais qu'elle ne peut définir. Les mots lui manquent. C'est que nous sommes au niveau des sentiments et non des idées. Cette découverte, elle l'a faite non pas en montant, en allant vers un Idéal extérieur, mais en descendant au plus profond d'elle-même. Elle en a la certitude car, pour elle, cette expérience, bien que subjective, est réelle.

Un fait ressort de tout cela, comme le mentionne Rogers, ce qu'elle vit est certainement proche d'une expérience mystique. Cet état est un mode de conscience qui ne peut décrire l'objet de sa recherche mais qui s'efforce de le posséder dans son essence même. Le mystique ne démontre pas l'existence, il la sent exister en lui.

On constate que Mrs Oak a maintenant une pénétration plus profonde des choses. De plus en plus, ses sentiments lui apparaissent comme une forme de connaissance. Dans l'entretien suivant, le trente-cinquième, Mrs Oak reprend les mêmes sentiments avec plus de précision et d'une façon moins émotive.

C: Je pense que je suis terriblement contente de m'être trouvée ou menée jusqu'ici, ou d'avoir eu envie de parler de moi. C'est une chose très personnelle, très privée, on n'en parle pas, je peux maintenant comprendre pourquoi j'ai éprouvé, euh... une légère appréhension. C'est... c'est comme si je rejetais tout ce que représente la civilisation occidentale, vous voyez. Tout en me demandant si j'avais raison de le faire. si j'étais vraiment sur la bonne route et, cependant, en sentant que j'avais raison tout de même. C'était forcé qu'il y ait un conflit. Et puis ceci, et maintenant, voilà ce que j'éprouve. Il y a cette chose que j'ai appelée une absence de haine, qui est très réelle. Ça se fait sentir dans ce que je fais, dans ce que je crois. Je pense que c'est bon. C'est comme si je me disais: vous avez essayé de me bourrer le crâne, depuis toujours, avec vos superstitions, vos tabous, vos doctrines mal comprises et vos lois et votre science, vous réfrigérateurs, vos bombes atomiques. Mais je ne marche pas: vous voyez, je... vous n'avez pas réussi. Je ne me conforme pas, et c'est comme ça.

Mrs Oak reconnaît que sa façon de penser est à l'opposé de l'enseignement qu'elle a reçu de la société. Elle trouve au fond d'elle-même ses propres significations, non celles qui lui ont été imposées de l'extérieur. Elle découvre que son expérience a une signification pour elle et qu'elle peut faire confiance à la spontanéité de son organisme. Ses schèmes sont changés; elle est beaucoup plus mobile, donc plus libre, ce qui lui permet de faire la rencontre d'un Moi qui est sans vengeance et sans haine. Dans la trente-neuvième séance, elle explique ce que signifie pour elle cette absence de haine et de vengeance.

C: Je me demande si je devrais clarifier... c'est clair pour moi et c'est peut-être tout ce qui compte, mon sentiment très fort en ce qui concerne une attitude sans haine. Maintenant que nous l'avons placé sur un terrain rationnel, je sais, ça paraît négatif. Et cependant, dans ma pensée, pas vraiment ma pensée, mais mes sentiments et aussi dans ma pensée, c'est une chose beaucoup plus positive que cela, que l'amour, et cela me semble beaucoup plus facile à réaliser, beaucoup moins étouffant. Mais... je comprends que cela doit paraître un rejet total de beaucoup de choses, de beaucoup de croyances et c'est peut-être vrai. Je ne sais pas. Mais cela me semble plus positif.

T: Vous voyez que cela pourrait paraître plus négatif à quelqu'un d'autre, mais pour vous, cela ne paraît pas aussi contraignant, aussi possessif, il me semble, que l'amour. C'est comme si cela pouvait prendre des aspects plus variés, être plus utile, que...

C: Oui.

T: ... n'importe lequel de ces termes plus étroits.

C: C'est ce que je crois. C'est plus facile. De toutes façons, c'est plus facile pour moi. Il me semble que c'est comme si on trouvait un endroit où on n'est pas forcé de récompenser et où on n'est pas forcé de punir. C'est... c'est très important. Cela donne une sorte de liberté.

T: H-hum... Quand on est libéré du besoin de récompenser ou de punir, il semble qu'il y a tellement plus de liberté pour tout le monde.

LDP, p. 83

Que découvre-t-elle en descendant au plus profond de son être? De l'animosité, de la haine, du ressentiment, de l'agressivité? Non, au contraire, elle se voit libérée de l'obligation de récompenser ou de punir. Elle a trouvé ce "quelque chose" qui est plus positif que l'amour, tel qu'elle le définit. Nous sommes en présence, croyons-nous, d'un sentiment cosmique, sentiment qui touche le divin dans l'homme. C'est que "se connaître c'est accéder à la dimension cosmique"⁵. Mrs Oak est arrivée à découvrir un Moi qui ne désire "ni récompenser ni punir" (LDP, p. 84), un Moi unifié. "Quand le fond secret de l'homme est découvert, la dualité est dépassée"⁶. C'est à partir de ce genre d'expérience que Rogers affirme que le noyau de la nature humaine est positif et présente des forces de croissance constructives et saines.

⁵ M.-M. Davy, La connaissance de soi, p. 85.

⁶ M.-M. Davy, Un itinéraire à la découverte de l'intériorité, Paris, Epi S.A., 1977, p. 155.

L'homme n'est pas un être naturellement pervers. Au contraire, comme nous le dit Rogers, le noyau central, c'est-à-dire la couche la plus profonde de l'être humain, possède une tendance positive et constructive. C'est la deuxième couche qui se trouve, pour ainsi dire, viciée: celle qui s'est formée dans le temps et dans un milieu souvent aliénant. Elle représente une seconde nature qui vient en conflit avec la tendance positive de la vraie nature de l'homme. Pour Rogers, les sentiments négatifs rencontrés en thérapie ne représentent pas les sentiments les plus forts et les plus profonds et ne reflètent pas la véritable nature de l'homme: l'agressivité, l'hostilité, la haine, etc., ne font aucunement partie des éléments primaires de la nature humaine. Sous les couches les plus intérieures de l'être humain, nous trouvons une nature positivement bonne.

2. Se connaître

La psychothérapie, en offrant des conditions favorables, permet à Mrs Oak de faire une rencontre plus profonde avec elle-même. Elle accepte cette expérience intérieure et cherche à lui trouver une signification. Cette recherche de soi est difficile; elle "transforme l'homme en pèlerin. Le lieu qu'il doit visiter, c'est lui-même"⁷. Ainsi, s'il veut apprendre à se connaître,

⁷M.-M. Davy, La connaissance de soi, p. 93.

l'homme doit savoir répondre à l'appel du dedans de lui-même: l'approfondissement de cette conscience de soi, susceptible de le libérer, dépend de lui. Et c'est la libération des sentiments favorisant l'acceptation de soi qui est le premier pas à faire vers cette découverte. Mais partir à la recherche de soi-même, c'est comme partir à l'aventure. C'est pourquoi Mrs Oak n'a pas d'idée préconçue de ce qu'elle va découvrir à l'intérieur d'elle-même. Peut-être un Moi encore inexploré qui deviendrait, pour elle, un Moi unique? Examinons de plus près ce cheminement qui l'a amenée à une plus grande compréhension de soi.

a) Connaissance organismique

Selon Rogers, se connaître ce n'est pas connaître son passé, mais plutôt c'est être ouvert à l'instant existentiel que la personne vit dans le moment présent, parce que chaque instant de notre vie est unique et différent. Autrement dit, chaque moment vécu a sa signification propre comme source d'apprentissage pour l'individu qui le vit. L'exemple nous est donné avec les extraits de la thérapie de Mrs Oak: c'est à partir de l'immersion dans les données de son vécu qu'elle vit une expérience intérieure qui devient signifiante pour elle. Expérience subjective qui, selon Rogers, n'est pas observable de l'extérieur, mais est compréhensible pour la personne qui la vit.

Grâce à la relation sécuritaire de la thérapie, la structure rigide de son Moi s'est graduellement affaiblie pour pouvoir accepter la totalité de son expérience. Libre d'explorer ce qu'elle sent, Mrs Oak finit par s'appropriier ses propres sentiments; appropriation de ses sentiments, non pas réflexion sur ses sentiments. Ceux-ci lui apparaissent au début comme étrangers puisqu'elle est incapable d'accepter des sentiments qui lui semblent complètement en désaccord avec ce qu'elle croit être. A mesure que les frontières de l'organisation de son Moi se relâchent et s'élargissent, elle prend conscience de la présence, en elle, de sentiments contradictoires. Les frontières auxquelles nous faisons allusion sont les limites qui constituent les résistances aux sentiments déformés et refoulés. Aussi le dépassement de ces limites se traduit comme une espèce d'éclatement de la personnalité en de multiples morceaux. C'est l'image du puzzle de Mrs Oak avec toute sa complexité et son état de grande confusion. Plus tard, la cliente constate que tous les morceaux de ce puzzle lui appartiennent; ils représentent des sentiments qu'elle finit par reconnaître et accepter comme siens.

Cette expérience, Mrs Oak peut, à la fin, l'assimiler dans un nouveau pattern; un pattern mobile qui est tiré de l'expérience et non un pattern fixe, imposé à chaque situation. Elle perçoit son expérience comme quelque chose qu'elle peut posséder et identifier comme faisant partie de son Moi. Par le

fait même, son organisme, souple et mobile n'est pas retenu à un schème fixe; ouvert à toutes les situations, il peut tenir compte de tous les éléments en place. On sait que la personne ne peut connaître que si elle a construit des schèmes mobiles lui permettant d'assimiler les différentes données de son expérience. Cela ne signifie pas que, dorénavant, son organisme sera infaillible, mais que dans chaque situation, il donnera "toujours la meilleure réponse possible, tenant compte des données fournies" (LDP, p. 145). Ce qui fait que ses sentiments peuvent maintenant s'organiser selon leur propre pattern d'expérience. Ce pattern est rythmique et relationnel, dans le sens qu'un mouvement dans une direction appelle son mouvement contraire. Ainsi, différentes forces de tension se font face à l'intérieur de l'individu: "il est plus ouvert à ses sentiments de peur, de découragement et de souffrance" mais également, "il est plus ouvert à ses sentiments de courage, de tendresse, d'admiration" (LDP, p. 142). En d'autres termes, maintenant que Mrs Oak peut assumer et exercer sa propre subjectivité, son Moi reflète la totalité de son expérience. Ce qui veut dire qu'elle présente une attitude d'accueil capable de la mettre en contact avec toute nouvelle expérience.

Pour connaître, il faut donc être prêt à absorber l'expérience avec toute sa complexité et sa contradiction. De cette immersion, d'après Rogers, émerge un senti intuitif d'un pattern ou d'un rapport, qui fait découvrir dans les données de

l'expérience une forme signifiante. L'individu doit aborder toute recherche, qu'elle soit recherche de soi ou recherche scientifique, avec un esprit vierge de toutes données culturelles ou scientifiques, c'est-à-dire avec la candeur et la naïveté d'un enfant. C'est pourquoi ce chemin vers la connaissance de soi doit se voir comme une auto-découverte. Ce processus qui consiste à laisser les sentiments s'organiser selon leur propre ligne de développement, suppose un lien intime avec ses sentiments, même les plus complexes et les plus contradictoires. "Le client découvre qu'il lui faut apprendre le langage des sentiments et des émotions comme un enfant qui apprend à parler; pire encore, il se trouve souvent obligé de désapprendre un langage faux avant d'apprendre le vrai" (LDP, p. 158). Il découvre en lui l'existence de sentiments qui possèdent leur unité propre et qui dépassent la conception qu'il se fait de son Moi.

Cette connaissance repose sur une base personnelle et subjective: elle est viscérale, c'est-à-dire qu'elle est vécue avant de passer à la parole. Lors de l'étude des extraits d'interviews de Mrs Oak, nous avons souligné ce décalage entre l'expérience sentie et son expression. Cette notion est proche des recherches de A. Michotte, qui montre que "des formes perceptuelles des contenus de connaissance apparaissent déjà, comme données immédiates, aux niveaux pré-réflexifs de notre connaissance. Le concept a sa 'préformation' dans le contenu

immédiatement donné de notre connaissance perceptive"⁸. Aussi cette connaissance, Rogers nous la présente comme le processus de la découverte d'une signification aux phénomènes perçus et pas nécessairement organisée de façon logique et discursive.

Si la connaissance doit passer par la médiation des sens, elle implique également tous les autres éléments de l'organisme, y compris les perceptions cognitives. Nous savons que l'homme, pour sa compréhension, dépend de facteurs internes à la fois nombreux et complexes, où interviennent perception, sens, intelligence, conscience: éléments que Rogers englobe dans son concept d'organisme humain. Pour lui, c'est l'organisme dans son entier qui doit toujours être ouvert puisque c'est lui qui se manifeste et qui répond à l'expérience. D'ailleurs, les éléments constituant l'organisme ne peuvent pas fonctionner isolément. Pour Rogers, l'être humain comprend comme un tout; il y a, chez lui, interpénétration de l'instinctif et du spirituel. En fait, Rogers veut briser la dualité entre l'esprit et le corps. Pour lui, tout phénomène est accessible à la fois à la conscience et aux sens. C'est l'organisme total qui doit participer à la prise de conscience de l'expérience et non pas seulement notre esprit conscient. Il est impossible de concevoir une pensée qui serait libérée de toute expression somatique.

⁸Joseph Nuttin, Psychanalyse et conception spiritualiste de l'homme, Louvain, Publications Universitaires de Louvain, 1968, p. 301.

Donc, l'organisme humain ne doit jamais être fermé sur lui-même afin de permettre à la personne de se connaître. Cette ouverture de l'organisme a pour effet d'élargir l'accès aux données de l'expérience et permet à la personne d'absorber toutes les facettes de chaque situation. D'ailleurs, la connaissance ne se livre qu'à un organisme actif. En somme, se connaître signifie participer "à la rationalité de son organisme" (LDP, p. 148) car "le comportement humain est rationnel à l'extrême" (LDP, p. 148) et cette rationalité part, comme on sait, de l'expérience immédiate. Vu que toute expérience a un retentissement affectif chez l'individu qui la vit, on est porté à croire que les sentiments viennent en opposition avec cette rationalité. Tout au contraire, le sentiment est le point de rencontre de la sensibilité et de la raison. Intuition, raison, l'individu formant un organisme humain, avec toutes ses caractéristiques fonctionne comme un tout. C'est en se retrouvant comme organisme humain, c'est-à-dire en prenant contact avec sa nature, que Mrs Oak découvre qu'elle possède en elle-même tous les critères nécessaires pour organiser sa vie.

b) De l'intimité à l'universalité

Cette expérience personnelle et sentie, vécue par Mrs Oak, est très différente de l'introspection où l'individu prend pour objet d'observation sa vie intérieure. Autrement dit, cette expérience ne consiste pas à prendre conscience de sa conscience,

comme s'il y avait une conscience première et une conscience seconde. S'il en était ainsi, la première deviendrait objet et, par conséquent, ne serait plus conscience, c'est-à-dire subjectivité. La personne ne se saisit pas comme objet; elle ne peut se dédoubler alors que le Moi observant serait en même temps le Moi observé. L'expérience de Mrs Oak est tout autre, elle est essentiellement vécue. Elle sent ses peines, ses déceptions, ses joies parce qu'elle les vit. Elle est dans son expérience, le signe et le signifié lui sont donnés ensemble. Entre le stimulus et la réponse s'intercale l'être humain, cet organisme capable d'enregistrer l'aspect signifiant de la réponse. Ce qui est conscient, c'est l'organisme total.

Effectivement, ce que désire Rogers c'est de substituer l'existence humaine à la conscience. Lorsqu'on parle de prise de conscience, cette notion doit être élargie pour englober la conscience, le corps, le monde et tout le passé de l'espèce - l'homme dans son être profond est ordonné à l'espèce. A ce moment-là, la conscience de soi n'est plus à proprement parler une connaissance mais devient un mode d'existence: "la connaissance de soi est moins une étude qu'un art de vivre"⁹. Dans ce cas, même si tout le vécu n'est pas compris, nous pouvons dire que tout ce qui est compris est en même temps vécu. C'est

⁹M.-M. Davy, La connaissance de soi, p. 23.

l'existence d'une "personne fonctionnant pleinement" dans un univers dont elle ne peut pas être séparée. L'être humain est compris dans ce monde et ce monde est compris dans toutes ses structures.

Cette conscience de soi ne peut être un repli sur soi excluant toutes les considérations extérieures. L'homme vit dans un réseau d'influences; seul, il lui est impossible d'accéder à son existence. Il n'y a pas d'organisme qui n'ait besoin que de soi-même pour exister. Aussi se connaître, c'est également connaître les autres et les choses car, être conscient de ce qui se passe en nous, c'est aussi être conscient de notre environnement: il n'y a pas de conscience de soi sans une conscience de l'univers. On rejoint ici la pensée de Jacob Boehme qui voyait l'homme comme un mélange du ciel et de la terre et comme devant s'intégrer dans l'ensemble du Cosmos. Il y a affinité entre tout ce qui existe; tous les êtres et les choses en ce monde font partie de nous. C'est probablement pour cette raison que Rogers dit que "la pleine compréhension d'une simple plante révélerait 'la nature de l'homme et de Dieu'" (PRH, p. 165).

Cela explique pourquoi la solitude humaine, même avec sa forte dose de subjectivité, peut être partagée. Elle n'est pas isolement total et irrémédiable, car il y a communication entre notre conscience et la conscience d'autrui. Ce que nous

ressentons comme êtres humains, nous sommes assurés de le retrouver chez les autres, si les mêmes conditions existent, bien entendu. Le monde est un système d'échanges et de relations interdépendantes. Les hommes prennent appui les uns sur les autres; présence de l'autre qui est le fondement de la possibilité de relations sociales. La sociabilité ne s'ajoute pas à la personne, car l'être humain est fondamentalement social, comme le répète Rogers. Et cette présence d'autrui est une présence ouvrante qui nous révèle à nos possibilités. Ainsi, nous réalisons "que notre monde le plus secret, et que nous pensions si fragile", comme dit Lavelle, "est un monde commun à tous, le seul qui ne soit pas apparence"¹⁰. "L'intimité est donc individuelle et universelle à la fois"¹¹.

3. Où se situe la liberté?

Lorsqu'on considère que les deux principaux éléments constituant l'être humain, la nature et le milieu, sont des conditions qu'il reçoit et qu'il ne choisit pas, il faut se demander où se situe la liberté de l'homme. Surtout si nous prenons en considération toutes les recherches scientifiques sur l'être humain et leurs visées objectives.

¹⁰Louis Lavelle, L'erreur de Narcisse, Paris, Bernard Grasset, éditeur, 1939, p. 28.

¹¹Ibid., p. 28.

a) Pouvoir de choix

Rogers soutient que ces recherches laissent de côté un élément très important qui permet à l'homme d'échapper à l'objectivité. C'est "l'affirmation du choix" (LPA, p. 265) qui, pour Rogers, constitue la liberté de l'homme. Dans le comportement humain, à l'exemple de l'expérience thérapeutique, il semble "que certains éléments ne peuvent être prédits - qu'il y a quelque espèce de spontanéité ou (excusez le terme) de libre arbitre qui agit" (LDP, p. 163). Nous ne croyons pas que le libre arbitre dont il est question ici, soit un acte gratuit. Nous voyons cette liberté comme une liberté de décision, ce pouvoir de choisir que le client découvre dans la relation thérapeutique. Pour Rogers, cette liberté "est essentiellement quelque chose d'intérieur, quelque chose qui existe dans la personne vivante indépendamment des choix extérieurs" (LPA, p. 268).

Il est vrai de dire que la libération de soi s'effectue de l'intérieur, car "on peut tout enlever à un homme sauf une chose: la première des libertés humaines, celle de choisir dans n'importe quelles circonstances sa propre attitude, sa propre voie" (LPA, p. 268), comme le décrit Viktor Frankl. De fait, c'est notre attitude qui peut transformer la prise des déterminismes sur nous. C'est "cette liberté-là, intérieure et subjective" (LPA, p. 268) que Rogers a rencontrée dans ses

expériences de thérapeute. Si l'homme est déterminé de l'extérieur, il n'en est pas moins libre dans son être. Tous ces facteurs, comme la nature, le milieu, la situation sociale, etc., peuvent être utilisés pour sa libération ou son asservissement. La liberté n'est pas, pour Rogers, absence de déterminismes, mais "pouvoir de choix". C'est une "liberté psychologique" qui lui permet "de se mouvoir dans n'importe quelle direction" (LDP, p. 141). Ce ne doit pas être un mouvement de fuite ni un élan sans but, mais plutôt un mouvement dans la direction du maintien et du rehaussement de son Moi, car la tendance actualisante ne nous échappe pas. Toutefois, il est en notre pouvoir de la favoriser et de la développer.

La liberté se présente donc comme un pouvoir de décision alors que la personne découvre qu'elle peut vivre selon ses propres choix, autrement dit elle peut viser ses propres conditions, grâce à la compréhension des éléments psychologiques et sociologiques qui la déterminent. Durant toute notre vie, la liberté côtoie le déterminisme. Mais si la liberté suppose le déterminisme, elle le dépasse et l'utilise pour des fins qu'elle a choisies. Pour cela, il faut que toutes les informations parviennent à sa conscience. L'homme doit être à l'écoute de sa conscience, mais aussi de tout son organisme. C'est pourquoi la véritable connaissance de soi nous apparaît comme une activité de sélection; elle n'éclaire pas seulement, elle choisit. Pour Rogers, nous sommes libres quand nos actes émanent de notre organisme.

L'homme doit reconnaître, selon notre auteur, "que son organisme peut être et souvent est en effet plus sage que sa conscience" (LDP, p. 145). En fait, l'homme est intégré dans le mouvement de son organisme et doit oeuvrer dans la direction de sa nature. Une vie véritable, pour Rogers, exige un contact continu avec sa véritable nature afin de permettre à l'expérience organismique de servir de critère à l'évaluation de ses choix.

Comme la liberté prend son point de départ dans notre nature, nous voyons de nouveau l'importance de connaître les besoins et les exigences de notre organisme. Aussi cette nature qui nous a été donnée doit toujours être présente à soi. La liberté implique la connaissance de soi, car pour choisir, il faut connaître, c'est-à-dire avoir les renseignements nécessaires pour orienter sa vie et faire des choix justifiés. Et seul est libre celui qui peut choisir, parmi toutes les sollicitations qui l'accablent, celles qui répondent à son évaluation organismique où le vécu et le jugement s'entremêlent. C'est un "pouvoir de choix" qui doit être continuellement utilisé. Pour se sentir libre, il faut le devenir continuellement; ce n'est qu'en progressant que la liberté prend conscience d'elle-même. En d'autres termes, l'homme doit toujours être en mouvement. Et ce mouvement n'est pas seulement l'expression en nous de la tendance actualisante, il est aussi la forme que prend notre volonté. Laisser la tendance suivre son cours est une permission de notre volonté. Celle-ci ne se présente pas comme maîtrise des instincts

ou imposition de sacrifices, mais comme la décision d'agir selon les inclinations de notre organisme.

b) La prise de décision

La liberté n'est jamais une acquisition définitive, car elle est toujours en relation avec notre nature. Elle se modifie en s'exerçant; en d'autres termes, elle progresse ou se détériore avec chaque décision. Notre réalisation comme personne dépend de notre aptitude à choisir. Il s'agit, comme l'écrit Daniel Christoff, "du choix d'être ou de ne pas être sur le mode d'être qui est le mien"¹². Dans la vie, il est impossible de ne pas choisir. L'option est nécessaire. Si l'être humain ne choisit pas une option, c'est le hasard qui choisit pour lui.

L'être humain doit se percevoir comme sujet responsable de sa vie. Sa liberté initiale peut être aliénée ou confirmée, suivant le choix qu'il fait parmi les différentes valeurs en présence. La liberté se présente toujours comme une alternative: le choix entre la valeur ou son contraire, c'est-à-dire entre le bien et le mal. Oui, même notre inclination naturelle au bien peut être accueillie ou refusée. "Nous sommes tous, un jour ou l'autre, semblables à Hercule au croisement des chemins qui

¹²Daniel Christoff, Recherche de la liberté, Paris, Presses Universitaires de France, 1957, p. 160.

mènent au vice ou à la vertu¹³.

A cette croisée des chemins se trouvent différents possibles capables de devenir nôtres. Il faut donc faire un choix. Pour ce faire, notre volonté doit être sollicitée par la valeur des possibilités que nous préférons. Car accepter des valeurs que l'on n'a pas choisies, ce serait perdre contact avec sa propre expérience. C'est sous l'impulsion des valeurs, lesquelles prennent leur point d'appui dans l'expérience, que la personne peut se déterminer soi-même. L'évaluation organismique est la seule norme valable pour organiser sa conduite, il ne faut pas l'oublier. Donc la liberté consiste à appartenir aux valeurs que nous avons trouvées en nous et ces valeurs en retour déterminent nos choix.

Mais ces choix, parmi les nombreux possibles qui constituent notre être, ne sont pas sans rencontrer d'opposition. Lorsque la personne choisit une direction, elle doit renoncer à une autre. La personne qui doit être "une unité en mouvement" (LDP, p. 116) se présente la plupart du temps comme un être divisé intérieurement entre plusieurs possibles, un Je qui se cherche à travers plusieurs Moi. Cet éparpillement de soi est un obstacle majeur à toute réalisation. C'est pourquoi nous pouvons dire

¹³Jean Berthelemy, Liberté de l'homme, Paris, Edition de l'Ecole, 1969, p. 24.

que "la personne réalise son existence et sa destinée à travers les contradictions"¹⁴. L'homme se trouve en état de conflit. Aussi Rogers voit-il le conflit comme étant positif. Il le perçoit surtout comme une étape, disons dialectique, vers la réorganisation de soi, car l'organisme humain, lié à divers déterminismes, ne peut se changer sans déchirement et sans conflit.

c) L'action

La liberté n'est pas simplement un don, "mais une conquête sur soi-même, une marche à la perfection, la possibilité pour l'homme d'être de plus en plus lui-même"¹⁵. Aussi la liberté chez l'être humain prend tout son sens dans l'action. C'est là qu'elle peut se manifester. Toute vie pleinement vécue implique un engagement. Cet engagement, inséré dans les lois de la nature, ne se termine jamais, car l'être humain demeurera toujours inachevé. Il reste toujours en nous des possibilités encore inutilisées. "Notre liberté est liée dans son agir à la nature qui est la condition de son opération mais aussi l'expression de sa limitation"¹⁶. C'est dans l'acte posé que la personne se fait ou se défait. Chacun de nous a continuellement à se réaliser et il ne peut y arriver que par l'exercice

¹⁴Nicolas Berdiaeff, De l'esclavage et de la liberté de l'homme, Paris, Edition Montaigne, 1963, p. 63.

¹⁵Daniel Christoff, Recherche de la liberté, p. 6.

¹⁶Gilbert G. Hardy, La vocation de la liberté chez Louis Lavelle, Louvain, Editions Nauwelaerts, S.A., 1968, p. 105.

de sa liberté. Nous comprenons mieux pourquoi le client en thérapie, après avoir pris connaissance avec sa liberté fondamentale, doit constamment l'actualiser pour la confirmer.

L'homme doit devenir une personne capable de s'accomplir, car il est le seul responsable de l'actualisation de ses possibilités. Son destin est en lui-même. Il peut se faire ou se détruire. Cette perspective est source d'angoisse, car elle accompagne le sentiment d'avoir la pleine responsabilité de sa vie. La personne libre a confiance dans sa destinée, elle construit sa vie à partir des conditions qui lui ont été données au départ. C'est à chaque être humain de donner un sens à sa vie par le biais de ses propres valeurs intérieures, ce sont elles qui inspirent l'action. Ici, on voit une fois de plus l'importance d'aller au fond de soi, comme nous le recommande Rogers. L'exemple nous a été fourni par l'expérience de Mrs Oak qui a connu, par la thérapie, la richesse profonde de l'intériorité. Cette découverte de son monde intérieur lui a permis de modifier son mode de vie.

d) La liberté est création de soi

Selon nous, la liberté ne peut se concevoir sans être accompagnée de l'idée de création de soi, car c'est dans le pouvoir de créer que se situe le summum de notre liberté. Si on veut bien se rappeler, lors de l'étude des extraits d'interviews

thérapeutiques de Mrs Oak, on avait constaté que le Moi de la personne n'était pas donné une fois pour toutes. Il est continuellement à faire, car l'homme doit se réaliser lui-même. Et cette réalisation de soi est autant l'oeuvre de la liberté que la soumission à son organisme car, comme l'organisme humain tend à son achèvement, il est impossible de ne pas chercher à se réaliser. Comme Rogers l'écrit: "La liberté au sens vrai de ce terme, c'est l'accomplissement par l'homme de l'ordre naturel de sa vie"¹⁷. C'est que l'idée de ce que nous pouvons être et devons être est incluse en nous. Il faut donc chercher cet être véritable en nous, descendre "où l'autocréation de l'être particulier prend racine"¹⁸. Ainsi la force d'actualisation de nos potentialités est un dynamisme qui est relié à la création de soi. Cette création va dans le sens de notre désir le plus profond: celui de "devenir soi-même".

"Etre soi-même", c'est vivre en relation avec sa propre expérience, c'est en arriver à rejoindre son véritable Moi. Mais il ne s'agit pas seulement de se trouver et ensuite de continuer à être soi-même. On sait que l'actualisation de soi implique aussi l'auto-rehaussement de l'être humain, ce qui l'amène à

¹⁷Carl R. Rogers, cité par Claudio Naranjo dans Les chemins de la créativité, Saint-Jean-de-Braye, France, Editions Dangles, 1976, p. 143.

¹⁸Gilbert G. Hardy, La vocation de la liberté chez Louis Lavelle, p. 43.

transcender le statu quo. Vivre pleinement doit être un progrès continu. Comme on ne peut être soi-même une fois pour toutes, il va sans dire qu'on n'en a jamais fini de cette obligation de devenir soi-même. Nous devons le faire à partir des possibilités qui nous ont été données. Laisser agir ce dynamisme qui est en nous afin de permettre une actualisation croissante de nos possibilités, voilà la vocation de l'être humain en ce monde.

"Ma vocation, écrit Lavelle, n'est pas faite d'avance; il m'appartient de la faire: il faut que je sache extraire de tous les possibles qui sont en moi le possible que je dois être"¹⁹. Ce possible à l'état latent doit être actualisé pour qu'il devienne vraiment nôtre. En réalité, on ne peut pas échapper à sa vocation, même lorsqu'on la manque. Rogers nous dit que, pour une personne en mouvement, rien n'est définitivement manqué. Dans l'actualisation de soi, il y a toujours la possibilité de changer l'orientation de sa vie et de participer à sa réalisation en suivant la voie de sa nature. Le fait de suivre sa nature ne doit pas être vu comme devant réduire l'être humain à n'être ce qu'il est pour toujours. Même si la tendance actualisante est une réalité biologique, elle n'empêche pas des formes nouvelles, à cause de cette capacité de l'organisme de changer de direction à la lumière de nouvelles données.

¹⁹ Louis Lavelle, La conscience de soi, Paris, Bernard Grasset, éditeur, 1933, p. 91.

Suivre sa nature, suivre sa destinée, c'est être fidèle à soi-même. La liberté n'est pas seulement contenue dans des moments de choix. Dans la vie, il y a une exigence de continuité qui se traduit par cette fidélité à soi. "Tout le secret de la puissance et de la joie est de se découvrir et d'être fidèle à soi"²⁰, nous dit Lavelle. Mais une fidélité souple en accord avec un organisme ouvert et mobile à cause des situations toujours changeantes de notre existence. Choisir d'être fidèle à soi, c'est suivre son échelle de valeurs, c'est se choisir. Les valeurs, comme nous le savons, doivent servir de guide à notre conduite, et seul celui qui vit en conformité avec son propre système d'évaluation peut être considéré comme une personne authentique. Ainsi devenir soi-même est un effort de sincérité.

La réalisation de soi, fonctionner pleinement, être soi-même, signifient, en fin de compte, une seule et même chose: être entièrement conscient de son expérience et réagir en accord avec cette expérience. L'authenticité, c'est la véracité en action, où l'être et le faire coïncident. Parce que "peu importe ce qu'on est", on est le plus souvent comme on peut. Ce qui compte, c'est d'être vrai, de refuser toute comédie"²¹. Bien

²⁰Louis Lavelle, La conscience de soi, p. 90.

²¹M.-M. Davy, Un itinéraire à la découverte de l'intériorité, p. 97.

entendu, il ne s'agit pas ici de résignation, "mais d'assumer, dans un esprit de tranquille résolution, le cahier des charges de la finitude humaine"²². C'est cette tendance que nous avons observée dans notre étude de la psychothérapie rogérianne, alors que les clients étaient portés "à assumer toute la complexité et la fluidité de leur être, à chaque moment important (LDP, p.129). Il faut donc être fidèle à son organisme, dirait Rogers, car il n'existe aucun lieu de vérité à l'extérieur de soi-même. C'est en nous et par nous que doit se réaliser cet idéal humain : l'homme authentique.

²² Georges Gusdorf, La vertu de force, Paris, Presses Universitaires de France, 1967, p. 113.

CONCLUSION

Dans notre étude sur Rogers, nous avons passé du sentiment de liberté comme absence de contrainte - tel que vu dans la relation thérapeutique rogérienne - à la liberté comme détermination de soi et comme adhésion à des valeurs. Liberté qui se veut progressive, puisque la liberté psychologique que nous retrouvons au niveau des sentiments doit, selon nous, atteindre le niveau de l'action. La liberté est de faire, nous le savons. Elle doit s'exercer en utilisant les moyens qu'elle rencontre, car simplement retrouver la spontanéité de son organisme doit se voir comme une liberté à l'état brut, point de départ pour une liberté plus grande. C'est dans ce sens que la liberté est proportionnelle aux réactions ou réponses possibles mises à la disposition de l'organisme humain. En somme, c'est la liberté à l'oeuvre qui donne à la spontanéité toute sa signification et tout son sens. L'homme est fait pour agir, car la vie est essentiellement mouvement. Mais son action doit sauvegarder l'équilibre et l'harmonie de son organisme; pour ce faire, l'homme doit agir selon ses propres valeurs, nous dit Rogers.

L'être humain se demande sur quoi reposent les valeurs pour lesquelles il engage sa vie. D'après Rogers, elles se déterminent par "une espèce de descente en soi-même dans

l'immédiateté de ce qu'on éprouve avec un effort pour percevoir et clarifier toute signification de ce qui est éprouvé" (LPA, p. 248). Ainsi les valeurs se découvrent par nous-mêmes et en nous-mêmes, Rogers refusant toute norme en dehors de l'organisme humain. N'empêche que ces valeurs ont une signification universelle puisque, selon Rogers, chaque membre de la grande famille humaine peut les découvrir en lui-même.

Mais si l'être humain possédait en lui-même toute sa valeur, il lui suffirait simplement de se découvrir, c'est-à-dire d'être et de demeurer soi-même puisqu'il n'y aurait plus rien à ajouter. Pour nous, il y a plus, cette valeur intérieure est également fonction d'un idéal qui est là comme but à réaliser. Attendu, l'homme peut se connaître comme individu, mais c'est grâce à cet idéal qu'il peut voir ce qui lui manque pour se réaliser pleinement comme être humain. On sait que Rogers rejette tout idéal qu'il considère extérieur à l'être humain. Nous admettons que l'idéal puisse prendre appui sur la personne, mais celle-ci ne peut suffire à fonder cet idéal qui, en fait, la dépasse. L'actualisation de soi devient donc dépassement de soi, se dépasser en tendant vers un but, c'est-à-dire un idéal. Celui-ci, nous ne le voyons pas comme un choix arbitraire, mais plutôt comme un choix qui tient compte de notre nature, en d'autres mots, de nos potentialités. Il faut toujours se reconnaître dans le choix de ses valeurs.

Pour nous, les valeurs ne se retrouvent pas de façon exclusive dans l'organisme humain, comme le veut Rogers. Tout autour de l'homme se déploie un monde de valeurs et de vérités. Il existe hors de l'être humain des vérités éternelles qui, cependant, ne peuvent être découvertes que par ce dernier, car le monde des valeurs est un monde humain. Aussi ce que l'homme rencontre dans son for intérieur, ce sont des notions correspondantes à ces grandes vérités, comme les notions de valeurs liées à l'expérience du Bien, du Beau et du Vrai. Elles ne dépendent pas d'une culture particulière puisqu'on les retrouve dans l'homme de toutes les époques. Ces vérités servent comme normes idéales auxquelles il faut nous référer pour apprécier nos valeurs individuelles, car chacun de nous doit faire sa propre appréciation de ses valeurs. Aussi, s'il est possible à l'homme de trouver en lui-même ses valeurs, c'est dans le monde qu'il en trouve le fondement. En fait, le monde qui se révèle à l'homme est toujours un monde de valeurs.

Cela ne signifie pas que les valeurs s'imposent seulement de l'extérieur; elles répondent aussi à des exigences de notre conscience, c'est-à-dire à certaines aspirations de notre être spirituel. Même si l'homme se saisit comme une unité indissoluble à la fois corporelle et spirituelle, c'est à l'esprit qu'il appartient de donner des significations à la vie de l'être humain. Ce qui caractérise l'homme, c'est sa capacité de vie intérieure;

il dépasse comme conscience tout ce qui existe dans le monde. Evidemment, nous nous sentons toujours liés à notre corps, mais par contre par l'attention intérieure, cette intériorité à soi, nous expérimentons la possibilité de nous élever à un niveau supérieur. Grâce à cette conscience, qui lui donne le pouvoir de juger son agir, l'homme peut s'ouvrir davantage au monde et, de ce fait, il peut le transcender. Bien sûr, Rogers nous a présenté un concept d'organisme englobant ce niveau spirituel: toute fonction de l'organisme humain est interdépendante des autres fonctions et aucune fonction n'est jamais absente du fonctionnement global de l'organisme. Nous sommes enfermés dans notre constitution humaine psycho-physiologique, ce qui fait que l'intériorité et l'extériorité sont inséparables. Tout en étant d'accord avec cet énoncé, il existe, selon nous, la possibilité d'une prédominance, suivant les circonstances, de l'une ou l'autre de ces fonctions.

Pour nous, une vie vraiment humaine, c'est-à-dire sous la prééminence de l'esprit, est au service d'un idéal. L'être humain doit se dépasser en cherchant pour soi un idéal supérieur à ce qu'il est déjà, et ce, en portant sa nature humaine au plus haut degré de perfection possible. Sentiment d'obligation qui apparaît comme un impératif pour la conscience. Cette obligation que nous pouvons qualifier d'éthique ne s'impose pas à nous comme une contrainte physique. C'est une obligation qui n'est pas une nécessité mais, si elle est acceptée et voulue, devient un devoir.

Celui-ci ne se conçoit pas sans la présence d'un être conscient et libre, car il faut une liberté qui soit capable d'y consentir. Autrement dit, il n'y a pas de devoir pour un être inconscient. Nous avons vu qu'il ne suffit pas à l'homme de se sentir libre, il doit faire la conquête de sa liberté. Ce qui est impossible sans le vouloir, car sans la volonté l'homme ne peut se prendre en charge, ne peut accomplir son devoir.

Ce devoir, nous le voyons comme étant conforme à la nature humaine. En d'autres termes, nous pouvons dire que le devoir manifeste les exigences de notre nature, car il est comme une obligation d'agir en accord avec les finalités de notre être d'homme. Mais avant d'agir, l'homme a toujours cette espèce d'évaluation par rapport à son idéal. Il pense, il juge. C'est pour cette raison que l'être humain est libre. Selon nous, la liberté à son plus haut degré dépasse la liberté du choix des moyens à prendre, elle permet le choix de ce que nous voulons être dans le sens qu'il nous est possible de prendre position devant notre idéal. Obéir à un idéal que l'on a choisi est liberté. Et, plus l'homme pénètre dans la profondeur de son être, plus la pression du devoir diminue: elle fait place à l'attrait du bien. C'est cet attrait qui, devenu valeur suprême, doit inspirer le comportement. S'orienter vers le bien parce qu'il est bon pour soi, c'est-à-dire parce qu'il permet de se réaliser ou plutôt, de se dépasser. En effet, le devoir ne se justifie que par le bien auquel il tend.

Le sentiment d'obligation prend naissance quand le mouvement vers le bien rencontre une résistance interne. Le fait que nous offrons une certaine résistance témoigne d'une lutte intérieure, donc d'une dualité. Comme s'il y avait un Je qui commande et un Moi qui résiste. D'un côté, l'être humain est semblable à l'animal et, de l'autre, il lui est supérieur. Pas surprenant que la valeur rencontre en nous des résistances. Le devoir naît de cette rencontre de la valeur avec ces résistances que nous devons vaincre. Cette maîtrise n'est pas comme Rogers semble la voir, un effort d'unification de la raison avec l'instinct. Pour nous, si l'être humain possède ses possibilités, il possède aussi ses propres obstacles. Nous croyons que l'homme spirituel aura toujours à lutter contre l'homme charnel.

Cependant, ce qui se dégage de l'oeuvre de Rogers est, sans aucun doute, cette confiance inébranlable qu'il porte à la capacité de l'être humain. Il croit à la victoire de l'homme dans son combat existentiel parce que, chez lui, le positif, c'est-à-dire ce qui est bien pour l'homme, est plus fondamental et plus naturel que le négatif. Il n'est donc pas surprenant que sa psychothérapie soit basée sur un profond respect de la personne humaine. Nous pouvons mieux comprendre les marques d'estime et de respect, comme la "considération inconditionnelle" et l'attitude "empathique" que Rogers affiche envers son client. Elles sont conformes aux impératifs de la dignité de la personne humaine.

Mais estime, respect, bonté, ne sont pas les seules valeurs en existence dans le monde. Il est possible d'en ajouter beaucoup d'autres comme vérité, objectivité, etc. Lorsque Rogers met l'accent sur le respect de la personne et sur le choix des sentiments comme étant la vie réelle, il fait alors un choix arbitraire. Il choisit un groupe de valeurs au-dessus d'autres, comme s'il y avait une vérité objective qui serait indépendante des autres. Le client est ainsi réduit à une vie-sentiment puisque le véritable Moi pour Rogers est le Moi senti, qui devient dans sa psychothérapie, la vérité fondamentale. L'univers des sentiments devient un petit univers fermé et isolé de la culture et du monde. Il semble avoir une sorte d'exclusivité et d'idéologie qui oublie toute la richesse et la complexité de la réalité humaine et des valeurs existantes dans le monde.

Pour nous, la présence du thérapeute n'est pas réductible à promouvoir une atmosphère de compréhension et de respect, elle inclut une variété de valeurs faisant partie de la culture. Car ce que Rogers ne semble pas avoir vu, c'est que les valeurs personnelles du thérapeute façonnent la relation thérapeutique. Il y a toujours des valeurs qui sont vécues et communiquées à l'intérieur de la rencontre thérapeutique. Lorsque le thérapeute rogerien affirme la vie organismique de son client comme étant bonne, ce n'est pas simplement un stratagème thérapeutique, mais l'expression d'une idéologie centrée sur le client et, bien

entendu, d'un système de valeurs. A l'intérieur de l'orientation rogérienne, où le client est évalué positivement, le thérapeute doit parfois renverser ses propres valeurs ou, du moins, les mettre entre parenthèses. Ainsi, il vit une situation idéalisée plutôt que sa propre réalité. Pourtant, Rogers nous a souligné l'importance vitale, pour le thérapeute, d'être honnête et d'être congruent.

Ce Moi-senti n'est pas une simple affirmation, mais c'est un Moi qui est développé et articulé tout au cours de la thérapie rogérienne. Ainsi le thérapeute n'est pas entièrement libre dans la rencontre thérapeutique, car il doit être centré exclusivement sur l'expression des sentiments de son client. Mais les diverses façons par lesquelles le thérapeute saisit le monde intérieur du client, c'est-à-dire les sentiments du client, varient grandement. Attendu, le thérapeute doit choisir ce qu'il ressent vraiment, mais son choix peut varier, dépendant de son propre style et son histoire personnelle. Chaque thérapeute a ses thèmes favoris et ses sensibilités. Ce qui est important pour l'un l'est moins ou ne l'est pas du tout pour l'autre. Chaque thérapeute met l'accent sur les aspects de la vie humaine qui ont une signification pour lui. Beaucoup dépend de son propre développement personnel, de ce qu'il considère, lui, comme important. Sa manière de voir, son langage, sa manière d'être empathique, son entraînement, son talent, etc., sont toujours impliqués dans la relation

thérapeutique. Le style personnel de chaque thérapeute constitue une thérapie différente et cette variabilité appartient également au client comme au thérapeute. Ce qui donne une variété de thérapies à l'intérieur même de la thérapie rogérienne.

Lorsque le thérapeute rogérien refuse les questions de son client et ne répond et s'occupe que des sentiments, il ne voit qu'un aspect de la réalité. Les sentiments ne sont pas tout. Rogers a tendance à tout réduire aux sentiments. Dans la réalité, outre les sentiments, les valeurs, jugements, pensées, projets, sont également importants et méritent une certaine considération. Autrement dit, plusieurs autres vérités doivent être affirmées pour inclure l'homme dans son entier. Rogers ne nous présente qu'un aspect de la réalité. Celle-ci est présente dans la thérapie rogérienne, mais sous une vision limitée et idéologique. Il ne nous montre qu'une facette de l'homme, en d'autres mots, le comportement humain ne nous est pas présenté dans sa totalité.

La réduction de l'homme à ses sentiments ne nous donne pas accès à l'homme dans son entier. Il ne faut pas oublier que l'homme est un être de culture, il n'est pas seulement un organisme réagissant à son environnement. L'homme comme être naturel, n'existe pas; en fait, l'homme est un être contaminé. Du seul fait d'exister, l'homme est situé et engagé dans un monde physique et social. Bien entendu, le monde et l'homme ont chacun leur

manière d'exister, mais il n'y a pas de rupture entre l'homme et le monde. Ce dernier est là et est chargé de sens et de valeurs. Il fait étroitement partie de l'existence humaine. L'homme ne peut se comprendre sans le monde. Il a une vie cognitive et affective avec le monde, il lui est uni par un grand nombre de rapports. L'homme agit dans et sur son milieu, c'est le côté actif de l'homme. Mais il y a aussi un côté passif puisque le milieu agit sur l'homme. Il est impossible de comprendre l'être humain sans le monde. Aussi toute psychologie doit aborder le problème de la constitution du monde.

Mais au fond, ce qui se dégage des écrits de Rogers, c'est ce rappel aux vérités premières, vérités que nous sommes trop souvent portés à oublier. Nous pouvons les résumer par ces quelques mots: "Aimez votre prochain comme vous-mêmes". Amour de soi qui permet l'acceptation de l'autre. C'est, croyons-nous, le message que nous livre Rogers, parce que son exigence de liberté est en réalité une exigence d'amour pour la personne humaine dans sa totalité. Un amour qui n'a rien de possessif: un véritable rapport sujet-sujet, car un Moi ne rencontre un Toi que dans l'amour. L'homme ne doit jamais "refuser de comprendre que la racine la plus profonde de la liberté, ce n'est ni la lucidité, ni l'énergie, ni la grandeur d'âme, mais l'amour"²³. En d'autres termes, l'être vraiment libéré est celui qui a placé sa vie sous le signe de l'amour.

²³ Jean Berthelemy, Liberté de l'homme, p. 120.

BIBLIOGRAPHIE

- ALLPORT, Gordon, Herman Feifel, Abraham Maslow, Rollo May, Carl R. Rogers. Psychologie existentielle. Paris, Epi S.A., 1971, 106 p.
- BERDIAEFF, Nicolas. De l'esclavage et de la liberté de l'homme. Paris, Edition Montaigne, 1963, 302 p.
- BERTHELEMY, Jean. Liberté de l'homme. Paris, Edition de l'Ecole, 1969, 254 p.
- BUBER, Martin. Je et Tu. Paris, Edition Aubier, 1969, 172 p.
- CHRISTOFF, Daniel. Recherche de la liberté. Paris, Presses Universitaires de France, 1957, 220 p.
- DAVY, M.-M. La connaissance de soi. Paris, Presses Universitaires de France, 1971, 122 p.
- DAVY, M.-M. L'homme intérieur et ses métamorphoses. Paris, Epi S.A., 1974, 141 p.
- DAVY, M.-M. Un itinéraire à la découverte de l'intériorité. Paris, Epi S.A., 1977, 174 p.
- DE LA PUENTE, Miguel. Carl R. Rogers: de la psychothérapie à l'enseignement. Paris, Epi S.A., 1970, 373 p.
- DE PERETTI, André. Liberté et relations humaines. Paris, Edition de l'Epi, 1967, 299 p.
- DE PERETTI, André. Pensée et vérité de Carl Rogers. Toulouse, Edouard Privat, éditeur, 1974, 303 p.
- EVANS, Richard I. Carl Rogers the Man and his Ideas. New York, E.P. Dutton Co. Inc., 1975, 195 p.
- GUSDORF, Georges. La découverte de soi. Paris, Presses Universitaires de France, 1948, 510 p.
- GUSDORF, Georges. La vertu de force. Paris, Presses Universitaires de France, 1967, 120 p.

- HANNOUN, Hubert. L'attitude non-directive de Carl Rogers. Paris, Les Editions ESF, 1972, 215 p.
- HAROY, Gilbert G. La vocation de la liberté chez Louis Lavelle. Louvain, Editions Nauwelaerts, S.A., 1968, 128 p.
- JERPHAGNON, Lucien. Qu'est-ce que la personne humaine? Paris, Edouard Privat, éditeur, 1961, 124 p.
- LACROIX, Jean. Le personnalisme, A. Weber et D. Huisman. Tableau de la philosophie contemporaine. Fischbacher, 1957, pp. 418-431.
- LACROIX, Jean. La pensée et l'action, dans La philosophie et ses problèmes. Lyon, Emmanuel Vitte, éditeur, 1960, pp. 221-244.
- LACROIX, Jean. Les sentiments et la vie morale. Paris, Presses Universitaires de France, 1968, 108 p.
- LAHBABI, Mohamed Aziz. De l'être à la personne. Paris, Presses Universitaires de France, 1954, 348 p.
- LAVELLE, Louis. La conscience de soi. Paris, Bernard Grasset, éditeur, 1933, 312 p.
- LAVELLE, Louis. L'erreur de Narcisse. Paris, Bernard Grasset, éditeur, 1939, 246 p.
- LAVELLE, Louis. Psychologie et spiritualité. Paris, Edition Albin Michel, 1967, 261 p.
- L'ECUYER, René. Le concept de soi. Paris, Presses Universitaires de France, 1978, 211 p.
- MARQUET, Pierre-Bernard. Rogers. Paris, Editions Universitaires, 1971, 159 p.
- MOSSE-BASTIDE, R.-M. La liberté. Paris, Presses Universitaires de France, 1974, 138 p.
- MOUNIER, Emmanuel. Le personnalisme. Paris, Presses Universitaires de France, 1971, 136 p.
- MURY, Gilbert. Introduction à la non-directivité. Toulouse, Edouard Privat, éditeur, 1973, 188 p.

- NARANJO, Claudio. Les chemins de la créativité. Saint-Jean-de-Braye, France, Editions Dangles, 1976, 180 p.
- PAGES, Max. L'orientation non-directive. Paris, Dunod, 1970, 181 p.
- ROGERS, Carl R. Psychotherapy and Counseling. Studies in Technique. Chicago, Ill., William S. Sahakian (Ed.), 1970, pp. 169-209.
- ROGERS, Carl R. Autobiographie. Paris, Epi S.A., 1971, 96 p.
- ROGERS, Carl R. Goals and Behavior in Psychotherapy and Counseling. Columbus, Ohio, Jack Thuber, Howard L. Millman (Eds), 1972, pp. 119-137.
- ROGERS, Carl R. Le développement de la personne. Paris, Dunod, 1972, 286 p.
- ROGERS, Carl R. Les groupes de rencontre. Paris, Dunod, 1973, 171 p.
- ROGERS, Carl R. et G. Marian Kinget. Psychothérapie et relations humaines. Louvain, Publications Universitaires, 1973. Vol. I, 333 p.; Vol. II, 260 p.
- ROGERS, Carl R. Operational Theories of Personality. New York, Arthur Burton (Ed.), 1974, pp. 211-257.
- ROGERS, Carl R. La relation d'aide et la psychothérapie. Tome I. Paris, Les Editions ESF, 1974, 235 p.
- ROGERS, Carl R. La relation d'aide et la psychothérapie. Tome II. Paris, Les Editions ESF, 1975, pp. 247-459.
- ROGERS, Carl R. Réinventer le couple. Editions Robert Laffont, S.A., 1974, 345 p.
- ROGERS, Carl R. Liberté pour apprendre? Paris, Dunod, 1976, 346 p.
- ROGERS, Carl R. "Some Thoughts Regarding the Current Presuppositions of the Behavioral Sciences" dans Man and the Science of Man. Columbus, Ohio, William R. Coulson and Carl R. Rogers (Ed.), 1968, pp. 55-84.
- ROUSSEL, Fernand. Le moniteur d'orientation rogérienne. Les Presses de l'Université de Montréal, 1972, 248 p.
- SARTRE, Jean-Paul. L'existentialisme est un humanisme. Paris, Les Editions Nagel, 1970, 141 p.

COLLECTIF. Current Psychotherapies. Itasca, Ill., Raymond Corsini (Ed.), 1975, 502 p.

COLLECTIF. Innovations in Client-Centered Therapy. New York, David A. Wexler et Laura North Rice (Eds), 1974, 517 p.

COLLECTIF. Philosophical Guidelines for Counseling. Dubuque, Iowa, Carlton E. Beck (Ed.), 1971, 439 p.

COLLECTIF. Systems of Psychotherapy. New York, Donald H. Ford and Hugh B. Urban (Eds), 1963, 712 p.