

LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

DANS LA MÊME COLLECTION

1. **L'unité des sciences humaines**, par Guy PALMADE.
2. **Prévisions et décisions rationnelles** par Irwin D. J. BROSS (traduit par G. PALMADE et P. PASCAL).
3. **Les organisations, problèmes psycho-sociologiques**, par J. G. MARCH et H.A. SIMON (traduit par J. C. ROUCHY).
4. **L'orientation non-directive en psychothérapie et en psychologie sociale**, par Max PAGÈS.
5. **Psychologie sociale, textes fondamentaux anglais et américains**, choisis présentés et traduits par A. LÉVY, 2 tomes.
6. **Le développement de la personne**, par Carl R. ROGERS (traduit par E. L. HERBERT).
7. **Combats, débats et jeux**, par A. RAPOPORT (traduit par J. de la THEBAUDIÈRE).
8. **La vie affective des groupes, esquisse d'une théorie de la relation humaine**, par Max PAGÈS.
9. **Dynamique des groupes et l'éducation**, par M. A. BANY et L. V. JONHSON (traduit par C. TOURNADRE).
10. **Participation et organisation**, par C. ARGYRIS (traduit par C. LINGAGNE).
11. **La vie affective de l'adolescent inadapté**, par D. DORON.

En préparation :

Les sociétés : perspectives d'évolution comparée, par Talcott PARSONS (traduit par M. PRUNIER).

ORGANISATION ET SCIENCES HUMAINES

Collection dirigée par Jean-Claude FILLoux

6

**LE DÉVELOPPEMENT
DE LA PERSONNE**

PAR

Carl R. ROGERS

Professeur au Western Behavioral Sciences Institute

TRADUIT PAR

E. L. HERBERT

Ancien professeur de pédagogie à l'Université de Manchester
Membre du Tavistock Institute de Londres

PRÉFACE DE

M. PAGÈS

Docteur ès lettres
chargé d'enseignement de psychologie sociale à l'Université de Rennes

NOUVEAU TIRAGE

DUNOD
PARIS
1970

*Traduction de l'ouvrage publié en langue anglaise
sous le titre*

« On Becoming a Person »

par HOUGHTON MIFFLIN Company, Boston (Mass, U.S.A.)

© 1968, DUNOD.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

NOTE DU TRADUCTEUR

A la demande de Carl ROGERS, la traduction française de On Becoming a Person présente quelques modifications par rapport à l'ouvrage original. C'est ainsi que n'ont pas été traduits trois chapitres, d'ailleurs très courts, et dont l'un n'était pas signé par l'auteur (chap. 2, 6, 15). Les deux derniers chapitres du livre original ont été remplacés par la traduction d'un article plus récent, qui en condense pour une grande part le contenu, que nous a spécialement adressé Carl ROGERS.

Il nous a paru d'autre part qu'il était peu utile de traduire le chapitre 12, déjà traduit dans l'ouvrage de C. ROGERS et M. KINGET, Psychothérapie et Relations humaines (t. 1, p. 245-280, « La recherche »).

Il va sans dire que les chapitres traduits sont rigoureusement conformes au texte original lui-même.

M. Daniel LE BON, Professeur à la Faculté Saint-Louis de Bruxelles, a bien voulu revoir et corriger les épreuves de ce livre, avec un rare soin et une grande gentillesse. Qu'il nous soit permis de lui dire ici toute notre gratitude.

PRÉFACE

Carl ROGERS a déjà une influence étendue en France, mais celle-ci a cheminé principalement de façon indirecte, par l'intermédiaire d'élèves et d'études consacrées à ses travaux ⁽¹⁾. A ce jour seuls quelques textes, importants certes, mais épars et fragmentaires, avaient été publiés dans notre langue ⁽²⁾. Aussi le lecteur et le praticien français qui n'avaient pas pris connaissance des ouvrages originaux en langue anglaise étaient-ils tributaires, pour connaître la pensée de ROGERS, d'interprétations particulières, voire d'une tradition orale souvent déformante. En mettant à notre disposition l'essentiel du dernier livre de ROGERS, l'éditeur nous permet d'accéder enfin d'une manière significative aux sources les plus récentes de la pensée rogérienne.

Cela est d'autant plus nécessaire que l'influence de ROGERS s'exerce partout d'étrange façon, aussi bien aux U.S.A. qu'en France ou dans d'autres pays. Nulle part il n'y a d'école rogérienne, comme il y a des écoles freudiennes, jungiennes, adlériennes, voire moréniennes. Cependant la pensée de ROGERS pénètre très largement dans des domaines souvent très éloignés de son point d'origine, la psychothérapie, non seulement par exemple dans le domaine voisin de la formation des adultes, mais dans celui des techniques d'enquête, de la consultation et de l'intervention auprès des groupes et des organisations, dans le domaine de l'enseignement, du commandement, même dans celui de l'action politique et sociale. Ceux même qui s'inspirent de ROGERS le contestent souvent, se sentent libres de l'interpréter à leur guise.

Ces modalités curieuses de l'influence de ROGERS sont caractéristiques de la pensée rogérienne elle-même. Pensée profondément ouverte et non

(1) Deux études d'ensemble ont été publiées récemment :

— ROGERS C. R. et KINGET M., *Psychothérapie et Relations humaines*, 2 volumes, Paris, Nauwelaerts, 1962.

— PAGES M., *L'Orientation non-directive en Psychothérapie et en Psychologie sociale*, Paris, Dunod, 1965.

Pour une bibliographie extensive sur le non-directivisme, en anglais et en français, consulter les bibliographies du présent ouvrage et celles des deux livres que nous venons de citer.

(2) Le plus important constitue une partie de l'ouvrage de ROGERS et KINGET, *Psychothérapie et Relations humaines*.

dogmatique, elle n'encourage pas une attitude dogmatique chez les autres. En même temps ce non-dogmatisme est le contraire d'un scepticisme mou, à base d'indifférence, de compromis confus, fondé sur le sens commun. Au contraire, profondément originale et créatrice, la pensée de ROGERS fait scandale. C'est une provocation permanente par rapport à laquelle *on est obligé de se situer*. De là vient le paradoxe d'une diffusion large qui cependant ne se constitue jamais en école et s'effectue par la contestation et le dialogue. Sur bien des points, ROGERS fait échec aux intuitions du sens commun, aux démarches d'esprit les plus éprouvées, aux pratiques quotidiennes, à l'organisation sociale. Il interroge, il remet en question.

C'est une remise en question synthétique. On pourrait reprendre à son propos l'image que BERGSON utilisait pour décrire l'élan vital, celle de la main qui plonge dans la limaille de fer et de ce fait restructure d'emblée l'ensemble du champ électromagnétique ⁽¹⁾. La remise en question s'opère simultanément à trois niveaux essentiels, aux niveaux de la théorie, de la méthodologie, et de l'épistémologie. Le second niveau est central car ROGERS est avant tout un praticien de la psychothérapie. C'est à partir de sa pratique qu'il développe progressivement une théorie de la personnalité et de la relation, théorie toujours ouverte d'ailleurs, et, d'une façon embryonnaire, une conception de la science, une épistémologie.

Nous ne reprendrons pas dans le détail les thèmes rogoriens que l'on trouvera exposés dans le corps de l'ouvrage et dans les études antérieures. Dégageons ici simplement l'essentiel du bouleversement rogorien sur chacun de ces trois plans.

Sur le plan théorique, l'intuition rogorienne fondamentale est celle de la positivité du développement humain. La personnalité humaine est en son fond une tendance à l'intégration de ses différents éléments, à l'actualisation de soi, à la relation avec autrui. Elle est mue, le plus souvent secrètement, par une acceptation inconditionnelle de soi-même et des autres, par ce qu'il faut bien appeler un amour, à condition d'enlever au terme toute nuance possessive. ROGERS refuse tous les systèmes dualistes ou pluralistes de la personnalité, notamment ceux que propose la psychanalyse, le pluralisme du Ça, du Moi et du Surmoi, le dualisme de l'Instinct de vie et de l'Instinct de mort. Ce n'est pas, bien sûr, qu'il nie l'existence de manifestations agressives, ou narcissiques, le phénomène de l'angoisse, ou de la régression, mais il pense qu'il s'agit là encore de couches relativement superficielles de la personnalité, qui ne sont que des expressions limitées et déformées de tendances positives plus profondes. Pour ROGERS la découverte que les tendances les plus profondes de la personnalité sont de nature positive est refusée par la Société et par la Science parce qu'elle

(1) BERGSON H., *L'Evolution créatrice*, Genève, Skira, p. 107, nouvelle édition 1945.

est objet de scandale ⁽¹⁾. Il est courant de penser, selon ROGERS, que l'homme se défend contre ses tendances à l'agression et à l'amour possessif, mais l'on n'admet pas qu'il se défende plus énergiquement encore, contre ses tendances à l'amour oblatif. Un autre aspect de cette théorie est son caractère astructural. L'unité de la personnalité n'est pas celle d'une structure, conçue comme une organisation fixe d'attitudes et de comportements, ni même celle d'une liaison organique entre des structures, comme le suggère la psychanalyse ⁽²⁾, c'est une unité de mouvement (process), qui préexiste à toutes les structures, et qui est elle-même créatrice de structures. La personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement. La pensée rogérienne s'écarte ici de tout le courant structuraliste en psychologie et en anthropologie, si important actuellement.

La révolution rogérienne n'est pas moindre lorsqu'elle touche aux méthodes de la psychothérapie. C'est la notion même de méthode que ROGERS en est venu à contester ⁽³⁾. La psychothérapie est une rencontre entre deux hommes, le thérapeute et le patient. Les seuls facteurs opérants, de la part du thérapeute, sont ses dispositions profondes envers le patient, son degré plus ou moins grand de disponibilité à l'égard de ses propres émotions et de celles du patient, son degré d'authenticité et de cohérence interne. L'arsenal conceptuel, méthodologique, technique du thérapeute sert tout au plus de véhicule à ses attitudes, un véhicule qui ne peut d'ailleurs faire défaut, car il est produit par les attitudes et commandé par elles. Il n'a pas d'efficacité par lui-même. Si le thérapeute s'imagine conduire rationnellement et techniquement la thérapie, d'une part il se fait illusion, d'autre part il s'éloigne d'une thérapie effective, car il refuse ses propres émotions et sa relation réelle avec le client. Soulignons d'ailleurs que cette position extrême de ROGERS, que nous critiquons nous-même, est loin de s'identifier avec un spontanéisme naïf, qui attendrait du thérapeute l'abandon aux émotions brutes de la vie quotidienne. Celles-ci, en effet, ne sont pas des émotions authentiques, car elles masquent autrui et soi-même, alors que la voie de l'authenticité conduit à l'acceptation inconditionnelle d'autrui et de soi. L'authenticité suppose une ascèse longue et difficile, un apprentissage, que permet justement par éléction la thérapie.

En prenant cette position, ROGERS a déjà violé, sans que nous y prenions garde, le tabou qui veut qu'une profession se définisse en termes de rôle social. Dans l'entretien thérapeutique, nous dit-il, il n'y a que deux hommes face à face, dont à la limite il est presque indifférent de dire que l'un est le thérapeute et l'autre le patient. En tout cas, ce n'est pas

(1) ROGERS n'explique pas le scandale. Il est dû selon nous au fait que l'expérience de l'amour inconditionnel est liée à celle des angoisses les plus profondes.

(2) Cf. LAGACHE D., *Psychanalyse et structure de la personnalité*, La Psychanalyse, 6, 1-54, PUF, 1961.

(3) Sa pensée sur ce point a évolué dans le sens d'une accentuation.

son appartenance professionnelle qui constitue le thérapeute, ni ses connaissances théoriques et techniques, mais son désir et sa capacité d'aider. Mais à quoi servent donc les pesants manuels professionnels, les sociétés savantes, leurs hiérarchies et leurs rituels ? Rien n'est moins rassurant que la position de ROGERS pour ceux qui aiment à s'abriter derrière ces constructions pour éviter de s'engager dans la relation thérapeutique.

Au moins retrouvera-t-on peut-être un univers familier, quand il s'agira de recherche scientifique ? N'est-ce point là le domaine de l'ordre par excellence, de la démarche rationnelle, des règles d'administration de la preuve ? Pas même, car l'épistémologie de ROGERS est aussi originale que sa théorie et sa méthodologie. ROGERS s'interroge sur le dualisme entre la démarche scientifique et la démarche pratique, entre la recherche et l'action, pour en définitive le récuser, comme tous les autres dualismes. La recherche scientifique n'est que le prolongement de l'action pratique qui vise à vérifier, à valider, des intuitions qui tiennent à la vie du chercheur, à ses relations avec les autres, à son engagement social. Dans sa partie proprement inventive, la démarche scientifique est un processus vivant, engagé, du chercheur, qui se confond avec l'action. Ainsi la thérapie rogréienne, par exemple, est-elle à la fois et indissociablement une recherche — car que fait d'autre le thérapeute que de découvrir l'autre et sa relation avec lui ? — et une action, puisque, nous l'avons vu, c'est un acte d'amour engagé du thérapeute envers le patient. L'idée de ROGERS ici est celle d'une identité en leur cœur entre recherche et action : la recherche dans les sciences humaines ne peut être profondément révélatrice que si le chercheur s'engage totalement dans une relation ; réciproquement l'action véritablement formatrice, telle que la thérapie nous la montre, est tout autre chose que les modalités d'action superficielles de la vie quotidienne : c'est une recherche de l'autre. Certes la recherche scientifique ne se réduit pas au travail clinique, elle suppose un effort de conceptualisation, d'expérimentation, de quantification que ROGERS ne nie pas ; il y a au contraire contribué de façon significative. Mais il serait vain de vouloir séparer les démarches proprement rationnelles de la recherche de ses démarches affectives. Les premières préparent et prolongent les secondes et toutes deux sont nécessaires. Les sciences modernes, même les sciences humaines, restent encore, pense ROGERS, dangereusement coupées de leurs sources affectives ; elles présentent ainsi un danger social car elles encouragent la manipulation. Elles limitent même leur efficacité sur le plan proprement scientifique, notamment en refusant de reconnaître pleinement l'affectivité profonde, surtout les tendances positives ⁽¹⁾. Il y a une pudeur de la science qui n'est qu'une forme de résistance et qui est un obstacle à la science elle-même.

(1) La psychanalyse elle-même, qui pourtant donna droit de cité scientifique à l'affectivité, maintient toujours une cloison entre le domaine scientifique et le domaine privé.

Au fond, le message de ROGERS est un message obstiné d'unité. Unité de la personnalité, qui subsiste en dépit de tous les cloisonnements, les éclatements, dans une tendance à l'intégration et à la relation ; unité de soi-même et de l'autre, qui ne peuvent se trouver chacun sans se rencontrer ; du thérapeute et du patient, qui précisément se rencontrent dans l'acte thérapeutique ; unité des différentes démarches de l'esprit que l'on sépare artificiellement. Cette unité n'exclut pas la présence de termes contradictoires et n'est acquise aux dépens d'aucun des termes de la contradiction. Elle postule seulement qu'à un certain niveau les termes contradictoires convergent et les contradictions se dissolvent. C'est une unité de convergence. Ce n'est pas non plus une unité donnée, mais une unité qui se fait, qui se construit dans une relation.

Nous comprenons mieux sans doute maintenant le scandale rogérien. C'est le scandale d'un homme désaliéné qui s'engage pleinement et qui parle en son nom propre, refusant d'utiliser la protection de son rôle social et de ses connaissances scientifiques. Et cependant son langage est celui d'un homme concret, qui a une profession, qui est un savant. Il nous parle de son travail et de ses recherches non pour s'abriter derrière eux, mais pour nous dire ce qu'il en fait, et que c'est son affaire personnelle et la nôtre. Aussi sommes-nous plus touchés encore que par un philosophe ou un mystique, qui s'adressent à nous dans notre généralité. Cette fois c'est le domaine de notre vie entière, le domaine du travail, des opérations, dont nous sommes invités à prendre la responsabilité. Enfin et surtout, ce langage engagé est celui d'un acte de foi et d'amour dans les hommes.

L'engagement affectif, le refus des compartimentations protectrices, la responsabilité, l'amour, tout cela n'engage que lui et cependant est ressenti comme un appel, d'autant plus redoutable qu'il ne nous est fait aucune violence. On comprend l'attrait du message pour des hommes aliénés dans leur profession, désireux de s'exprimer et d'entrer en relation authentiquement avec les autres, et la crainte quasi religieuse qu'il provoque, l'ironie, le travail de limitation, de sape, de dénégation.

Est-ce à dire que le message n'est pas contestable ? Au contraire il invite, avons-nous dit, à la contestation et, peut-être, est-ce la réponse la plus authentique qu'on puisse lui faire. Pour notre part, nous voudrions introduire quelques remarques.

La part que fait ROGERS dans sa théorie à certains concepts négatifs, notamment à l'angoisse, nous paraît un peu mince. N'est-ce pas justement dans l'angoisse de la séparation que la relation authentique à soi et à l'autre s'éprouve et, peut-on même dire, se constitue ? La relation à soi

Ainsi les émotions privées du psychanalyste pourront-elles et devront-elles être *étudiées* et *utilisées* par le psychanalyste, mais, comme par l'effet d'un dédoublement, le psychanalyste devenant à ce moment homme de science. Elles seront alors privées de leur caractère propre d'émotions, elles ne seront plus senties et prises en charge. La fiction demeure d'un domaine où il n'existerait plus d'émotions vécues, mais simplement pensées.

et à l'autre nous apparaît comme profondément paradoxale, en ce qu'elle est la découverte d'un vide, d'une différence, d'une séparation impossible à combler et cependant, dans et par cette découverte même, une relation ⁽¹⁾. A vouloir le nier, on tomberait dans l'illusion d'une positivité pleine, d'une réciprocité parfaite entre soi-même et l'autre, d'un tout fermé, inaccessible au changement tant que l'illusion dure, et qui s'effondre dès qu'elle se dissipe. Le concept d'angoisse, si important en psychanalyse, et plus encore dans la philosophie et l'analyse existentielles, devrait à notre sens jouer un rôle central dans l'orientation rogérienne, qu'il ne contredit pas mais qu'il consolide au contraire.

On a pu dans cet esprit se demander si la positivité rogérienne était réalisable, s'il ne s'agissait pas d'un rêve, qui relèverait plus du ciel que de la terre ⁽²⁾. Certes ROGERS, en effaçant à l'excès les couleurs sombres du tableau, prête le flanc à cette critique. Mais la critique tombe dès lors qu'on reconnaît que la positivité s'éprouve dans l'angoisse, la rencontre dans la séparation, et qu'il ne s'agit jamais d'un état donné une fois pour toutes, mais d'un processus sans cesse remis en question.

De même il serait vain de nier que le thérapeute non directif influence son patient, et même cherche à l'influencer. Il n'est pas peut-être d'influence plus grande que la sienne, comme celle que ROGERS exerce sur son lecteur. La non-directivité n'est pas dans l'absence du désir d'influencer mais dans la disponibilité à être influencé au retour. C'est par une ligne brisée que le dialogue et le changement s'établissent et non dans une sorte de fusion instantanée.

D'autre part, l'anti-technicisme extrême de ROGERS ne nous paraît pas pleinement satisfaisant. L'activité thérapeutique a un côté opératoire évident que ROGERS lui-même a puissamment contribué à définir : la non-structuration de la situation, la non-direction, la reformulation... sont des techniques. Que celles-ci ne prennent leur sens que par l'intention qui les anime, soit, mais on ne peut nier l'aspect technique. La thérapie rogérienne n'est pas un spontanéisme aveugle, nous l'avons dit. Au contraire, il nous paraît conforme à son esprit de dire qu'en elle l'attitude affective du thérapeute et son activité théorico-technique s'unifient et fusionnent. *La forme propre de l'engagement affectif du thérapeute envers le patient, c'est justement son activité théorico-technique.* C'est là la « preuve d'amour » qu'il donne à son patient, autrement plus exigeante que tel ou tel épanchement émotionnel. Mais il reste, et c'est là le message le plus important de ROGERS sur ce point, qu'il s'agit de théories et de techniques fort différentes de celles que nous connaissons, car elles sont non possessives, non captatives, non manipulatives, on pourrait même dire

(1) Nous avons développé ces remarques dans notre livre, op. cité, ch. IV.

(2) Guy PALMADE parle d'un « angélisme » rogérien dans *Psychanalyse et non-directivisme*, conférence prononcée à l'A.R.I.P., (dactylographiée) p. 38, 1962.

que leur sens profond est d'être des théories et des techniques de la non-possession, de la non-captation, de la non-manipulation ⁽¹⁾.

Nous avouons aussi notre insatisfaction dans un autre domaine, celui de la théorie des groupes. Ce n'est d'ailleurs pas le champ d'expérience propre de ROGERS, qui nous prévient qu'ici il extrapole. En fait lui et ses élèves ne semblent pas, dans leur théorie et leur pratique, avoir conçu le groupe autrement que comme une série de relations à deux ou plusieurs, de relations interpersonnelles. Ils semblent méconnaître l'unité des phénomènes groupaux ⁽²⁾. Et pourtant les théories de ROGERS portent en germe, croyons-nous, la reconnaissance de cette unité, puisqu'elles placent la relation positive à autrui, à tous les autrui, au centre même de la personnalité individuelle.

Cette dernière critique invite à s'interroger sur la signification sociologique de l'œuvre de ROGERS. ROGERS est une protestation vivante contre les courants dominants de la société industrialisée et du type de pensée scientifique qu'elle produit. Plus particulièrement c'est une contestation de la société et de la science américaines, au nom de leurs idéaux explicites, qu'elles renient dans la pratique. Les proches parents idéologiques de ROGERS, ce sont les dissidents de la psychanalyse (Otto RANK surtout, Karen HORNEY, Harry Stack SULLIVAN), et surtout les philosophes et les thérapeutes existentiels. Il existe en effet un courant que l'on pourrait appeler « intimiste » de la psychologie américaine, qui, tout en restant minoritaire, tend depuis quelque temps à se renforcer. A ce courant appartiennent les thérapeutes existentiels américains (Rollo MAY, MASLOW), l'école californienne de formation (TANNEBAUM, WECHSLER...), ROGERS lui-même. On pourrait y rattacher les techniciens de l'expression corporelle ⁽³⁾ et, par ce biais, effectuer le rapprochement avec certaines formes de la littérature et de l'art dans la culture américaine, des romanciers comme HEMINGWAY et STEINBECK par exemple, des écoles dramatiques comme l'Actors' Studio, la pratique du « happening »... La recherche de l'authenticité, de la relation privilégiée dans le couple ou avec la nature, l'importance du corps dans l'expression de soi, la méfiance à l'égard des masses, des structures, de l'organisation sociale, seraient des traits caractéristiques de ce courant.

On aurait beau jeu alors de dénoncer le caractère aliéné de cette forme de protestation par rapport à la société globale. La relation privi-

(1) Si nous voulons pousser encore davantage le paradoxe, nous dirons que le propre des techniques non directives est d'être des « techniques de l'inefficacité », de l'impuissance à communiquer, c'est-à-dire de se nier comme technique, au sens où une technique implique la croyance à un résultat. L'intervieweur non directif ne fait-il autre chose que d'avouer son doute, son impuissance à comprendre, son impuissance à exprimer. Et c'est justement cela qui permet la compréhension et le dialogue.

(2) Tout au moins jusqu'à ce jour. Rogers s'oriente actuellement au Western Behavioral Science Institute, de plus en plus, vers des recherches sur les groupes et les organisations.

(3) Ces différents spécialistes, thérapeutes existentiels, rogoriens, formateurs, techniciens de l'expression corporelle, se côtoient désormais et s'influencent mutuellement dans les séminaires d'été des National Training Laboratories à Bethel.

légée à deux ou à quelques-uns est une compensation à des relations sociales au sens large, non satisfaisantes, que l'on ne peut changer et auxquelles on n'ose s'attaquer. C'est un autre opium, accessible d'ailleurs seulement à quelques-uns, qui dispense d'une remise en question plus fondamentale de la société.

Mais à partir de cette critique, qui nous paraît justifiée, on peut adopter deux attitudes. La première consisterait à rejeter l'apport de ROGERS ou à n'y voir, tout au plus, qu'une contribution étroitement localisée au domaine des relations interpersonnelles, dépendante en outre de conditions sociales très particulières. La seconde, au contraire, verrait dans l'œuvre de ROGERS un apport, limité certes par les conditions sociales qui l'ont vu naître, mais hautement significatif au plan sociologique lui-même et qu'il s'agirait précisément d'élargir. L'émergence d'individus désaliénés, de formes de relation conduisant à la désaliénation, fût-ce dans des circonstances privilégiées, dans des sortes d'îlots culturels, est un événement sociologique de premier plan. C'est en quelque sorte une base de départ théorique, méthodologique et pratique. A partir d'elle, il n'est pas impossible de concevoir la construction progressive d'une *sociologie non directive*, fondée sur la reconnaissance d'une affectivité collective et sur les méthodes propres à la libérer. En fait bien des efforts modernes dans le domaine de la formation des adultes et plus encore dans celui de l'intervention psychosociologique vont déjà dans ce sens. Une telle sociologie doit prendre sa place à côté d'une sociologie marxiste, qui semble sclérosée, à côté aussi d'une sociologie académique, qui persiste à considérer les sociétés comme des objets à demi-morts, qu'elle achève de tuer sous son scalpel, étroitement conformiste au fond malgré un badigeon idéologique gauchissant.

L'ouvrage a bénéficié des soins d'une traductrice, Mme E. L. HERBERT, qui joint à un bilinguisme total une compétence de psychosociologue professionnelle. Cela lui a permis de comprendre le texte, non seulement dans sa forme, mais dans son fond et dans ses intentions. Nous avons été témoin de ses scrupules et avons admiré la façon dont elle a réussi à réduire au minimum les anglicismes. Mme HERBERT a délibérément conservé le tour subjectif qu'emploie souvent ROGERS, par exemple dès le premier chapitre, bien qu'il puisse surprendre le lecteur français dans un ouvrage scientifique, car il tient étroitement au fond même des positions de ROGERS, comme cette préface le laisse assez entendre.

Nous espérons que le livre fera mieux connaître une œuvre importante et suscitera réflexions, contestations et progrès dans le champ qu'elle explore.

M. PAGÈS,
Maître assistant de Psychologie sociale
à la Sorbonne.

AU LECTEUR

Bien que cela me contrarie un peu de le dire, j'ai été psychothérapeute (conseiller psychologique) pendant plus de trente-trois ans. Ce qui revient à dire que durant une période d'un tiers de siècle j'ai essayé de venir en aide à un vaste échantillonnage de notre population : à des enfants, à des adolescents, à des adultes, à des personnes qui avaient à faire face à des problèmes pédagogiques, professionnels, personnels ou conjugaux ; à des individus « normaux », « névrosés » et « psychotiques » (les guillemets indiquent que pour moi ce sont là des appellations trompeuses), à des individus qui viennent d'eux-mêmes pour demander de l'aide, à d'autres qui sont envoyés pour obtenir de l'aide : à ceux qui ont des problèmes mineurs, à ceux qui considèrent que leur vie est complètement désespérée et sans avenir.

Je considère comme un grand privilège d'avoir eu l'occasion de connaître si personnellement et si intimement une telle quantité et une telle variété d'individus. Grâce à l'expérience clinique et à la recherche acquise pendant ces années, j'ai écrit plusieurs livres et beaucoup d'articles. Les articles figurant dans cet ouvrage ont été choisis parmi ceux que j'ai écrits pendant mes dix dernières années de travail, de 1951 à 1961. J'aimerais vous expliquer la raison pour laquelle je les ai réunis ici.

En premier lieu, je crois que la plupart de ceux-ci ont un rapport avec la vie personnelle dans la perplexité de notre monde moderne. Ce livre n'a nullement la prétention d'être un recueil de conseils ou un manuel du genre « Faites-le vous-même », mais j'ai appris que les lecteurs de ces articles les ont souvent trouvés exaltants et enrichissants. Jusqu'à un certain point ils ont donné aux lecteurs un sentiment de sécurité lorsqu'ils prennent des options personnelles et les poursuivent pour se rapprocher du type de personne qu'ils voudraient être. Donc pour cette raison, j'aimerais que ces articles puissent être mis plus largement à la disposition de tous ceux qu'ils peuvent intéresser, qu'ils soient spécialistes ou profanes. J'y tiens d'autant plus que tous mes précédents ouvrages ont été publiés à l'intention des psychologues et n'ont jamais été mis à la disposition de ceux qui sont en dehors de ce groupe. J'espère très sincèrement que beau-

coup de ceux qui ne s'intéressent pas particulièrement à la « consultation » psychologique et ne manifestent pas d'intérêt particulier pour la psychothérapie trouveront dans ce qu'ils découvriront dans ce domaine les enseignements qui les renforceront dans leur vie personnelle. J'espère aussi, et j'en ai l'assurance, que tous ceux qui n'ont jamais cherché le secours d'un conseiller acquerront à leur insu — à la lecture du grand nombre d'interviews thérapeutiques de clients — plus de courage, de confiance en eux et que la compréhension de leurs propres difficultés sera facilitée alors qu'ils vivront en imagination et en pensée les efforts d'autrui vers la *maturation*.

Une autre raison qui m'a poussé à rédiger ce livre est le nombre croissant et l'urgence des demandes émanant de ceux qui connaissent déjà mon point de vue sur la consultation, la psychothérapie et les relations interpersonnelles. Ils ont exprimé le désir d'obtenir, réunis en un volume plus accessible, des comptes rendus sur mes travaux et sur mes récentes réflexions. Ils se sentent frustrés lorsqu'ils apprennent qu'il existe des articles non publiés qu'ils ne peuvent acheter ou lorsqu'ils tombent sur certains de ces articles qui ont paru dans des revues difficiles à trouver. Ils réclament que le tout soit réuni en un seul livre. Ceci est très flatteur pour un auteur et constitue également une obligation à laquelle j'ai essayé de répondre. Je souhaite que la sélection que j'ai faite leur plaise.

Ce livre est écrit à l'intention des psychologues, psychiatres, professeurs, enseignants, éducateurs, conseillers scolaires, conseillers religieux, travailleurs sociaux, ouvriers, chefs d'entreprises, spécialistes de l'organisation du travail, de l'économie politique et autres ; à tous ceux qui dans le passé ont trouvé que mon travail était applicable à leurs problèmes professionnels. Dans le sens le plus profond c'est à eux que je dédie ce livre.

Il y a une émotion plus complexe et plus personnelle qui m'a incité à écrire ce livre : la recherche d'un public. Depuis dix ans je cherche une solution à ce problème. Je sais que je ne m'adresse qu'à une minorité de psychologues. La majorité — dont l'orientation peut être indiquée par des termes tels que théorie de l'apprentissage, conditionnement, réponse à un stimulus — étant habituée à considérer l'individu comme un objet, ce que je dis les déconcerte souvent lorsque ça ne les agace pas. Je sais également que je ne m'adresse qu'à une fraction de psychiatres. Pour beaucoup d'entre eux et peut-être pour la plupart, la vérité sur la psychothérapie a été énoncée il y a longtemps par Freud, et ils ne sont nullement intéressés par les nouvelles possibilités, ils se désintéressent ou s'opposent à toute recherche dans ce domaine. Je sais également que je ne m'adresse qu'à une partie du groupe divergent de ceux qui s'intitulent conseillers-orientateurs. La majorité de ce groupe s'intéresse surtout à des tests et à des mesures prédictives et à des méthodes directives d'orientation.

En conséquence, chaque fois qu'il a été question de publier un de mes

articles, j'ai éprouvé un sentiment d'insatisfaction en le soumettant à une revue spécialisée en telle ou telle discipline. J'ai publié des articles dans ces différentes revues, mais ces dernières années la plupart de mes écrits se sont entassés sur des piles de manuscrits en attente, ou bien ils ont été polycopiés et distribués dans un circuit restreint. Cela symbolise mon attitude quant à savoir comment atteindre le public à qui je m'adresse.

Durant cette période, les rédacteurs en chef de publications plus ou moins spécialisées ayant entendu parler de ces articles ont demandé l'autorisation de les publier. J'ai toujours accepté ces propositions en spécifiant toutefois que je me réservais le droit de les donner plus tard à d'autres publications. Donc la plus grande partie de ma production de ces dix dernières années n'a pas été publiée ou alors l'a été dans des revues peu connues, ou spécialisées, ou obscures.

Cependant j'ai pris la décision de rassembler ces réflexions dans un livre afin qu'elles touchent leur *propre* public. Je suis certain que ce public se recrutera dans diverses disciplines dont certaines seront aussi éloignées de mon domaine que la philosophie et la science gouvernementale. Mais je crois aussi que ce public présentera une certaine unité. Je crois que ces articles relèvent d'une tendance qui a et aura son point d'impact en psychologie, en psychiatrie, en philosophie et en d'autres domaines. J'hésite à étiqueter cette tendance mais dans mon esprit elle est liée aux adjectifs tels que : « phénoménologique », « existentiel », « centré sur la personne », à des concepts tels que « l'actualisation du moi », le « devenir », « la maturation », à des individus (aux Etats-Unis) tels que Gordon ALLPORT, Abraham MASLOW, Rollo MAY. En dépit du fait que les lecteurs pour qui ce livre aura une signification profonde appartiendront à différentes disciplines, ils poursuivront des buts très divers et seront unis par l'intérêt qu'ils ont en commun pour la personne et son devenir dans notre monde moderne qui semble vouloir ignorer cette personne et la diminuer.

Il y a encore pour moi une raison pour publier ce livre ; un motif qui me tient à cœur. Il s'agit du besoin impérieux d'acquérir le maximum de connaissances de base et d'habileté pour étudier — à l'époque actuelle — les tensions qui interviennent dans le domaine des relations humaines. Les terrifiants progrès effectués par l'Homme non seulement dans le domaine de l'immensité de l'espace mais aussi dans celui de l'atome et des molécules ne peuvent apparemment que conduire à la destruction totale de notre planète à moins que nous n'accomplissions d'énormes progrès dans la compréhension et la manière de traiter les tensions qui s'élèvent entre personnes et entre groupes. Je ressens une certaine humilité quand je pense au peu de connaissances qui ont été acquises dans ce domaine. J'attends le jour où nous investirons l'équivalent du coût d'une ou deux fusées dans la recherche d'une compréhension plus adéquate des relations humaines. Mais je déplore amèrement que les connaissances que nous *avons* acquises

soient si peu reconnues et si peu utilisées. J'espère que ce livre vous convaincra que nous possédons *déjà* les connaissances qui, mises en application aideraient à diminuer les tensions soulevées par les problèmes industriels, raciaux et internationaux qui existent à l'heure actuelle. Je souhaite qu'il devienne évident que ces connaissances, utilisées préventivement, pourraient aider au développement de personnes mûres, non défensives et compréhensives qui sauraient s'attaquer d'une manière constructive aux tensions futures au fur et à mesure qu'elles apparaîtraient. Si je réussis à faire comprendre à un nombre important de gens les ressources des connaissances inemployées déjà disponibles dans le domaine des relations interpersonnelles, je me considérerai alors comme hautement récompensé.

Telles sont mes raisons de publier ce livre. Qu'on me permette de conclure par quelques commentaires sur sa teneur. Les articles qui sont rassemblés ici représentent mes principaux centres d'intérêt durant ces dix dernières années ⁽¹⁾. Ils ont été rédigés dans des buts variés, pour des publics différents, ou simplement pour ma satisfaction personnelle. Chaque chapitre est précédé d'une introduction qui tend à en présenter le contenu dans un contexte clair. L'ordre dans lequel apparaissent les articles est tel qu'il représente un thème unifié, allant des problèmes les plus personnels à ceux d'une plus vaste importance sociale. J'ai éliminé les répétitions, mais lorsque différents articles traitent le même concept de manière différente, j'ai souvent conservé ces « variations sur un thème » dans l'espoir qu'elles ont la même raison d'être que pour la musique, c'est-à-dire qu'elles accentuent le sens de la mélodie.

Etant donné que ce livre est composé d'articles parus séparément, chacun peut être lu indépendamment.

Pour m'exprimer en langage clair, le but de cet ouvrage est de vous faire partager mon expérience — quelque chose de moi. Voici ce que j'ai appris dans le dédale de la vie moderne, dans le territoire vaste et inexploré des relations personnelles. Voici ce que j'ai vu. Voici ce que j'ai été amené à croire. Voici comment j'ai fait le point et comment j'ai vérifié les perplexités, les pensées, les questions, les inquiétudes et les incertitudes auxquelles j'ai fait face.

Puisse le lecteur trouver quelque chose qui lui parle dans ce don que je lui fais de mes réflexions.

C. R. ROGERS.

(1) Exception faite pour une partie de ma théorie formelle de la personnalité. J'ai fait paraître en effet un exposé technique et complet sur cette théorie dans l'ouvrage de KOCH S. (éd.), *Study of a Science*, McGraw-Hill, 1959. Le chapitre auquel je me réfère s'intitule : Théorie de la thérapie, de la personnalité et des relations interpersonnelles telles qu'elles ont été développées dans le cadre de la thérapie centrée sur le client (vol. III, p. 184-256). Je ne reviens donc pas sur ce sujet.

(N.D.T. Ce chapitre a été traduit dans l'ouvrage de M. KINGET et C. ROGERS cité dans la Bibliographie [121], sous le titre *Théorie et Recherche*, t. I, p. 160-244.)

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

Notes personnelles

CHAPITRE I	« Qui je suis »	3
------------	-----------------------	---

DEUXIÈME PARTIE

Comment puis-je aider les autres ?

CHAPITRE II	Les caractéristiques des relations d'aide	29
CHAPITRE III	Ce que nous savons de la psychothérapie, objectivement et subjectivement	47

TROISIÈME PARTIE

Par quel processus devient-on une personne ?

CHAPITRE IV	Sur certaines directions du processus thérapeutique .	59
CHAPITRE V	La psychothérapie considérée comme un processus .	88

QUATRIÈME PARTIE

Une philosophie de la personne

CHAPITRE VI	« Etre vraiment soi-même » : les buts personnels vus par un thérapeute	121
CHAPITRE VII	Qu'est-ce qu'une vie « pleine » ? Le plein fonctionnement de la personne : point de vue personnel d'un thérapeute	138

CINQUIÈME PARTIE

Observation des faits

Le rôle de la recherche en psychothérapie

CHAPITRE VIII	Personne ou science ? Une question de philosophie	153
CHAPITRE IX	Le changement de la personnalité en psychothé- rapie	176

SIXIÈME PARTIE

Qu'est-ce que « vivre » implique ?

CHAPITRE X	« Enseigner et apprendre » : réflexions personnelles	195
CHAPITRE XI	Un apprentissage authentique en thérapie et en pédagogie	200
CHAPITRE XII	Conséquences pour la vie familiale d'une thérapie centrée sur le client	216
CHAPITRE XIII	Traitement des troubles dans la communication entre personnes et entre groupes	229
CHAPITRE XIV	Essai de formulation d'une loi générale des relations interpersonnelles	237
CHAPITRE XV	Vers une théorie de la créativité	245

SEPTIÈME PARTIE

Les sciences du comportement et la personne

CHAPITRE XVI	Place de la personne dans le monde nouveau des sciences du comportement	259
APPENDICE	Bibliographie des œuvres de Carl Rogers	277
INDEX DES SUJETS	284

PREMIÈRE PARTIE

NOTES PERSONNELLES

*Je parle en tant que personne
dans un contexte d'expérience
et d'apprentissage personnels.*

CHAPITRE PREMIER

« QUI JE SUIS »

L'ÉVOLUTION DE MA PENSÉE PERSONNELLE ET DE MA PHILOSOPHIE PROFESSIONNELLE

Ce chapitre contient le résumé de deux exposés très personnels. Il y a cinq ans, j'avais été invité à présenter aux étudiants de la classe supérieure de Brandeis, non, comme on aurait pu s'y attendre, mes idées sur la psychothérapie, mais ma propre personne. Il s'agissait d'expliquer comment j'en étais arrivé à penser ce que je pense aujourd'hui ; comment j'étais devenu la personne que je suis. L'invitation m'avait paru stimulante et je cherchai à y répondre.

Au cours de l'année qui vient de s'achever, le « Forum » des étudiants de l'université de Wisconsin m'adressa une invitation analogue, me demandant de faire dans le cadre de leurs « Dernières conférences » un exposé personnel en partant du principe que pour une raison quelconque le professeur, à l'occasion de ce cours parlera de lui-même (quel commentaire sur notre système d'éducation que d'imaginer qu'un professeur ne puisse rien révéler de lui-même que devant une nécessité aussi implacable !).

Dans l'exposé de Wisconsin, je décrivais, plus à fond que dans le premier, les expériences personnelles et les thèmes philosophiques qui me paraissent aujourd'hui les plus significatifs. Dans le chapitre qui suit, j'ai fusionné ces deux exposés, en essayant de leur conserver le tour spontané que je leur avais donné au cours de leur présentation première.

L'accueil fait à chacun de ces exposés m'a amené à comprendre à quel point les gens sont avides de connaître mieux la personne qui leur parle ou les enseigne. C'est pour cette raison que je place ce chapitre au début de cet ouvrage, dans l'espoir qu'il communiquera quelque chose de moi et fournira ainsi un contexte et une signification plus clairs aux chapitres qui vont suivre.

On m'a dit que ce que l'on attend de moi aujourd'hui est d'imaginer que le sujet de mon exposé est « Qui je suis ». Cette demande provoque en moi un certain nombre de réactions dont voici la principale et celle que je veux vous communiquer dès l'abord : je me sens honoré et flatté qu'un groupe demande à savoir qui je suis au sens purement personnel. C'est, je vous l'assure, une invitation sans précédent. Il est à la fois difficile et tentant d'y répondre. Je vais donc m'efforcer de donner à cette question honnête une réponse aussi honnête qu'il est en mon pouvoir de le faire.

Qui suis-je ? Un psychologue qui, depuis plusieurs années, s'intéresse principalement à la psychothérapie. Qu'est-ce que cela signifie ? Je n'ai pas l'intention de vous imposer un long historique de mon travail ; je vais simplement extraire quelques paragraphes de la préface de mon livre *Client-centered Therapy* ⁽¹⁾, afin de vous indiquer de façon subjective ce que cela représente pour moi.

Afin d'essayer d'éclairer le lecteur, j'écrivais ce qui suit : « De quoi s'agit-il dans cet ouvrage ? Je vais tenter de vous donner une réponse qui puisse évoquer, dans une certaine mesure, l'expérience vécue qu'il représente.

Ce livre décrit la souffrance et l'espoir, l'anxiété et la satisfaction dont est rempli le cabinet de consultation de tout psychothérapeute. C'est l'histoire unique de la relation qui se forme entre chaque thérapeute et son client, ainsi que la description des éléments communs à toutes ces relations. Ce livre décrira l'expérience extrêmement personnelle de chacun de nous. Il s'agit d'un client qui, assis à côté de mon bureau, dans mon cabinet, s'efforce d'être lui-même, tout en ayant une peur mortelle de se laisser aller à l'être, qui essaie de voir son expérience telle qu'elle est, qui veut *être* cette expérience alors même que cette perspective l'épouvante.

Dans ce livre il s'agira aussi de moi-même, en compagnie de mon client, assis en face de lui, prenant part aussi intensément que possible, avec toute ma sensibilité, à la lutte qu'il mène ; de moi-même alors que je m'efforce de percevoir son expérience ainsi que la signification, le sentiment, la sensation et la « saveur » qu'elle a pour lui. Il s'agira de moi-même déplorant ma faiblesse humaine qui m'empêche de le comprendre et parfois l'impossibilité où je me trouve de percevoir la vie telle qu'elle lui apparaît ; ces obstacles qui tombent comme de lourdes pierres sur la trame délicate et compliquée du processus de croissance qui s'accomplit. Il s'agira de moi quand je me réjouis d'avoir le privilège de faire naître une personnalité nouvelle, assistant avec un sentiment de terreur mystérieuse à l'émergence d'un être, d'une « personne », ce processus de naissance dans lequel j'ai joué un rôle important et facilitant. Il s'agira à la fois du client et de moi-même contemplant tous deux l'émergence miraculeuse des forces

(1) *La thérapie centrée sur le client*, 1951, (voir bibliographie, 58).

puissantes et organisées qui apparaissent dans toute cette expérience et qui semblent être profondément enracinées dans l'univers tout entier.

Ce livre décrira, à ce que je crois, la vie même, telle qu'elle se révèle de façon éclatante au cours du processus thérapeutique — avec sa force aveugle et son immense potentiel de destruction, mais aussi avec sa tendance inéluctable vers la maturation si les conditions d'une telle maturation se trouvent réunies ».

Ceci vous donnera peut-être une idée de ce que je fais et de la façon dont je conçois ma tâche. J'imagine que vous vous demandez comment j'en suis venu à m'y engager et quelles décisions ou quels choix conscients ou inconscients m'y ont graduellement amené.

Essayons maintenant d'indiquer les événements psychologiques les plus importants de mon autobiographie dans leur rapport avec ma vie professionnelle.

MES PREMIÈRES ANNÉES

J'ai été élevé dans une famille très unie où régnait une atmosphère religieuse et morale très stricte, très intransigeante, et ce qu'on pourrait décrire comme un culte de la valeur du labeur. J'étais le quatrième de six enfants. Nous étions très aimés de nos parents dont notre bien-être était le souci constant. D'autre part ils contrôlaient étroitement notre comportement par bien des moyens à la fois subtils et affectueux. Ils considéraient — et j'acceptais cette idée — que notre famille était différente des autres : pas d'alcool, pas de réunions dansantes, pas de jeux de cartes ni de spectacles, peu d'activités mondaines et *beaucoup de travail*. J'ai énormément de peine à persuader mes enfants que pour moi, même les boissons non alcoolisées dégageaient une vague odeur de péché. Je me souviens du sentiment de culpabilité qui m'envahit lorsque je bus ma première bouteille de limonade ! Nous nous amusions en famille, tous ensemble, mais nous ne fréquentions personne du dehors. Je devins ainsi un enfant solitaire, un lecteur assidu, et tout au long de mes années de collège, je n'eus pas plus de deux rendez-vous avec des filles.

J'avais douze ans quand mon père acheta une ferme où nous nous installâmes. Il avait pour cela deux raisons : la première est que, ayant fait fortune dans les affaires, il cherchait un violon d'Ingres. La seconde, et d'après moi la plus importante, est que mes parents crurent nécessaire d'arracher leurs enfants aux tentations de la vie citadine.

À la ferme, je commençai à m'intéresser à deux choses qui eurent, me semble-t-il, une grande influence sur mon travail à venir. J'observais avec fascinations les grands papillons de nuits (les livres de Gene Stratton Porter

étaient alors à la mode) et bientôt la belle Luna, le Polyphemus, la Cecropia et autres lépidoptères qui hantaient nos bois n'eurent plus de secrets pour moi. Laborieusement, j'élevais ces papillons en captivité, je soignais les chenilles, je conservais les cocons pendant les longs mois d'hiver, et j'éprouvais ainsi les joies et les frustrations du naturaliste lorsqu'il se livre à l'observation de la nature.

Mon père était résolu à gérer sa ferme selon des principes scientifiques, et pour cela il acheta un grand nombre d'ouvrages d'agriculture. Il encourageait ses fils à l'indépendance en les incitant à se lancer seuls dans des entreprises rentables. C'est ainsi que mes frères et moi possédions tout un poulailler et que, parfois nous élevions, dès leur naissance, des agneaux, des cochons et des veaux. C'est grâce à cela que je devins savant en agriculture et ce n'est que récemment que j'ai pu me rendre compte de la profonde compréhension des méthodes scientifiques que j'ai pu acquérir ainsi.

Il n'y avait personne pour me dire que le livre de Morison : *Alimentation et Nutrition* n'était pas à la portée d'un garçon de 14 ans. Ainsi étudiai-je laborieusement des centaines de pages de ce livre, apprenant à faire des expériences, à comparer des groupes de contrôle avec des groupes expérimentaux, à stabiliser les conditions d'expérience en variant la procédure afin de découvrir l'influence d'une certaine alimentation sur la production de la viande ou du lait. J'appris combien il est difficile de vérifier une hypothèse. J'acquis ainsi la connaissance et le respect des études scientifiques à travers des travaux pratiques.

ANNÉES DE COLLÈGE ET D'UNIVERSITÉ

Au Collège de Wisconsin, je suivais des cours d'agriculture. Je n'ai jamais oublié la véhémence avec laquelle un professeur d'agronomie nous parlait de l'étude et de l'application des faits. Il insistait sur la futilité des connaissances encyclopédiques en elles-mêmes, et concluait toujours par cette péroraison : « N'importe quel idiot peut être un wagon de munitions ; ce qu'il faut être, c'est un fusil. »

Au cours de mes années de collège, je fus amené, à la suite de discussions passionnelles sur la religion, qui eurent lieu au cours d'un congrès d'étudiants, à reconsidérer ma carrière : j'abandonnai la science agricole pour le pastorat. Une vétille ! Je passai de l'agriculture à l'histoire qui me semblait être une meilleure préparation.

En première année, je fus désigné parmi une douzaine d'autres étudiants américains pour aller en Chine participer à un Congrès mondial de la Fédération des Etudiants chrétiens. Ce fut une expérience d'une importance capitale. C'était en 1922, quatre ans après la fin de la première guerre mondiale. Je constatai l'amertume avec laquelle des Français et

des Allemands, individuellement sympathiques, continuaient à se haïr. Je fus obligé d'admettre que des hommes — sincères et honnêtes — pouvaient accepter des doctrines très divergentes en matière de religion. Pour la première fois, je me libérai totalement des opinions religieuses de mes parents, et je m'aperçus que je ne pouvais plus les suivre. Cette indépendance de pensée fut la cause de grands chagrins et de grosses tensions dans nos relations, mais, à la réflexion, je me rends compte que c'est à ce moment-là, plus qu'à aucun autre, que je devins une personne indépendante. Bien entendu, durant cette période, j'avais une attitude de révolte et de rébellion, mais la scission essentielle se produisit pendant les six mois de mon voyage en Orient, et depuis lors cette attitude s'est affirmée hors de l'influence familiale.

Bien que tout ce qui précède se rapporte à des événements qui ont influencé ma vie professionnelle plutôt que mon développement personnel, il me faut faire ici une brève allusion à un facteur important de ma vie privée. Ce fut au moment de mon voyage en Chine que je tombai amoureux d'une charmante jeune fille que je connaissais depuis mon enfance et, en dépit de la réticence de mes parents à nous accorder leur consentement, je l'épousai dès ma sortie du collège afin de pouvoir poursuivre avec elle mes études universitaires. Sans doute mon opinion à ce sujet ne peut-elle être objective, mais je reste convaincu que le soutien et l'affection solide de ma compagne au cours de toutes les années qui ont suivi constituent un des éléments les plus importants et les plus enrichissants de mon existence.

Je décidai d'entrer au « Union Theological Seminary », le collège le plus libéral du pays à l'époque (1924) pour m'y préparer à ma vocation religieuse. Je n'ai jamais regretté les deux années que j'y passai. J'y fus en rapport avec de grands savants et de grands professeurs, principalement le Dr A. C. McGIFFERT qui croyait profondément à la liberté de la recherche et à la poursuite de la vérité où qu'elle pût mener. Avec la connaissance que j'ai aujourd'hui des universités et des collèges et de la rigidité de leurs règlements — je suis fortement impressionné par une expérience significative que je fis dans ce séminaire.

Certains d'entre nous ressentions qu'on nous nourrissait d'idées toutes faites alors que ce que nous voulions par-dessus tout était explorer les problèmes que nous nous posions, et examiner les doutes que nous éprouvions pour découvrir ce à quoi ils aboutissaient. Nous adressâmes à l'administration une pétition dans laquelle nous demandions l'autorisation d'organiser un séminaire officiel, un séminaire sans professeur, dont nos propres questions formeraient le programme. L'administration se trouva naturellement perplexe devant une telle requête, mais elle y accéda. La seule restriction qu'elle imposa fut que, dans l'intérêt de l'institution, un

jeune professeur assisterait aux séances sans toutefois y participer à moins que nous ne l'y invitons.

Je pense qu'il n'est pas besoin d'ajouter que ce séminaire nous procura une grande satisfaction et nous aida à clarifier nos idées. Je suis certain qu'il me conduisit vers une philosophie très personnelle de la vie. La plupart des membres du groupe, en s'efforçant de résoudre les questions qu'ils avaient soulevées, arrivèrent à des conclusions qui leur firent abandonner définitivement l'idée d'une vocation religieuse. Ce fut mon cas. Je sentis que je continuerais toujours à m'intéresser à tout ce qui concerne le sens de la vie et à la possibilité d'une amélioration constructive de la vie de l'individu, mais que je ne pourrais pas agir dans le cadre d'une doctrine religieuse spécifique qui me serait prescrite. Mes croyances avaient énormément évolué et continueraient peut-être à le faire. Il me parut épouvantable d'être obligé d'accepter un certain nombre de croyances, pour pouvoir demeurer dans la profession. J'eus le désir de travailler dans un domaine où je serais sûr que ma liberté de penser ne serait pas restreinte.

JE DEVIENS PSYCHOLOGUE

Quel allait être ce domaine ? Au Séminaire, je m'étais intéressé aux cours et aux conférences de psychologie et de psychiatrie qui commençaient à prendre une certaine importance. Des professeurs comme GOODWIN, WATSON, HARRISON, ELLIOTT et Marian KENWORTHY contribuaient à rendre ces sujets intéressants. Je me mis à suivre des cours supplémentaires à l'Ecole Normale de l'Université de Columbia qui se trouvait juste en face de notre séminaire. J'étudiai les principes philosophiques de la pédagogie avec William H. KILPATRICK, professeur remarquable. Je fis des travaux cliniques avec des enfants, sous la direction de Leta HOLLINGWORTH qui y apportait une grande sensibilité et beaucoup de sens pratique. Je me sentis attiré par ce travail d'orientation psychopédagogique et je songeai sérieusement à me faire psychopédagogue clinique. Je m'y engageai sans grand effort et presque sans avoir conscience de faire un choix, en m'adonnant tout naturellement à des activités qui m'intéressaient. Lorsque j'étais à l'Ecole Normale je fis des démarches en vue d'obtenir une bourse et un poste d'interne au nouvel institut d'orientation psychopédagogique alors patronné par le « Commonwealth Fund ». Je reçus une réponse et je me suis souvent félicité d'être entré à l'Institut dès la première année de sa fondation. L'organisation en était encore assez chaotique mais cela même nous permettait d'y travailler chacun selon nos désirs.

Au contact de professeurs tels que David LEVY et Lawson LOWREY, j'absorbai le point de vue dynamique de FREUD, qui m'apparut comme étant en *opposition profonde* avec l'attitude rigoureuse, scientifique, absolument objective, et fondée sur la statistique pure. Pourtant, à la réflexion, je consi-

dère aujourd'hui que la nécessité où je me trouvai de résoudre ce conflit en moi-même fut une expérience précieuse. A l'époque, j'avais l'impression de vivre dans deux mondes complètement différents qui « jamais ne se rejoindraient » (1).

Vers la fin de mon internat, il commençait à devenir indispensable pour moi, bien que je n'eusse pas complété mon doctorat, de trouver un poste qui me permît de faire vivre mes enfants qui devenaient grands. Les postes étaient assez rares, et je me souviens encore du soulagement et de la joie que j'éprouvai lorsque je finis par en trouver un : psychologue au « Child Study Department » (2) de l'Association pour la protection de l'enfance à Rochester, New York. Nous étions trois psychologues et mon traitement s'élevait à 2 900 dollars par an. Quand je songe à ce poste, c'est à la fois avec amusement et avec étonnement. Ce qui me réjouissait, c'était d'avoir obtenu le travail que je cherchais. Selon tout raisonnable critère c'était sans avenir, je me trouvais isolé de tout contact professionnel, le traitement était insuffisant même pour l'époque, mais tout cela, autant qu'il m'en souviennait, ne m'inquiétait nullement. J'ai toujours pensé que du moment que l'on me donnait l'occasion de m'employer à faire quelque chose d'intéressant, le reste s'arrangerait bien un jour ou l'autre.

LES ANNÉES DE ROCHESTER

Les douze années que je passai ensuite à Rochester me furent extrêmement précieuses. Durant les huit premières au moins, je me consacrai uniquement à mon service de psychologie pratique : diagnostic et planning pour les enfants délinquants et déshérités qui nous étaient envoyés par des tribunaux ou des services sociaux, et bien souvent je fis des séances de traitement. Ce fut du point de vue professionnel une période d'isolement relatif pendant laquelle mon seul souci était d'augmenter mon efficacité à l'égard de nos clients. Nous étions obligés d'accepter nos échecs comme nos succès, ce qui nous forçait à apprendre. Le seul critère que nous employions en tant que méthodes de traitement dans nos rapports avec les enfants et avec leurs parents était : « Est-ce que cela réussit ? Est-ce efficace ? » Je commençai alors peu à peu à formuler mon point de vue à travers mon travail quotidien. Trois exemples significatifs me viennent à l'esprit, qui, bien que banals, eurent pour moi à l'époque une grande importance. Je m'aperçois que ce sont trois cas de déception, déception causée soit par une autorité, soit par le matériel, soit par moi-même.

Pendant mes années de formation, j'avais été très frappé par les ouvrages du Dr William HEALY, dans lesquels il constatait que la délin-

(1) Kipling.

(2) Centre d'études de l'enfance (N.D.T.).

quance était souvent fondée sur des conflits sexuels, et que si le conflit était découvert, la délinquance disparaissait. Au cours de la première ou de la deuxième année que je passai à Rochester, je me donnai beaucoup de mal pour soigner un jeune pyromane qui manifestait un désir incontrôlable de provoquer des incendies. Les interviews quotidiennes que j'eus avec lui dans la maison de détention me firent retrouver la source de ce désir dans une pulsion sexuelle concernant la masturbation. Eurêka ! Le problème était résolu. Cependant, quand l'enfant fut placé en liberté surveillée, il récidiva.

Je me souviens du choc que je ressentis. HEALY se serait-il trompé ? Peut-être étais-je en train de découvrir quelque chose que HEALY ne savait pas. Quoi qu'il en soit, cet incident me fit prendre conscience des possibilités d'erreurs de la part de maîtres dont le savoir faisait autorité, et je perçus qu'il manquait encore certaines connaissances.

La découverte que je fis dans ma naïveté fut tout autre. Peu après mon arrivée à Rochester, je dirigeai un groupe de discussion sur les méthodes d'interview. J'avais trouvé un compte rendu imprimé d'une interview à peu près verbatim avec un parent, dans laquelle le travailleur social individuel me parut perspicace, pénétrant et habile, et capable d'arriver très vite au cœur du problème. Je fus heureux de pouvoir m'en servir comme illustration d'une bonne technique d'interview.

Plusieurs années après, je me trouvai devant un cas similaire et, me souvenant de cet excellent matériel, je le recherchai pour le relire. Je fus consterné. En effet, voici qu'il m'apparaissait comme un habile interrogatoire du genre judiciaire au cours duquel le psychologue parvenait à convaincre la mère de ses motifs inconscients pour lui arracher un aveu de culpabilité. Je savais alors par expérience que ce genre d'interview ne pouvait aider ni la mère ni l'enfant de façon durable. Cela me permit de constater que je commençais à m'éloigner de toute méthode de coercition, ou de pression dans les rapports cliniques, et ceci, non pas pour des raisons philosophiques, mais parce que ces méthodes ne pouvaient être efficaces que superficiellement.

Le troisième incident se place quelques années plus tard. J'avais acquis plus de finesse et de patience lorsque je donnais à un client une interprétation de son comportement, essayant de trouver doucement le moment propice où il pourrait l'accepter. Je parlais à une mère extrêmement intelligente dont le fils était un vrai petit diable. Il était clair qu'elle l'avait rejeté autrefois, mais, en dépit de nombreux entretiens, je ne pouvais parvenir à le lui faire percevoir. Je la fis parler, je m'appliquai avec douceur à réunir les preuves qu'elle m'avait données, pour l'aider à voir comment les choses se présentaient. Aucun résultat. Je finis par renoncer. Je lui dis que nous avions tous deux fait de notre mieux, mais en vain, et qu'il ne nous restait plus qu'à nous séparer. Elle fut d'accord. Nous

mettions fin à l'entretien en nous serrant la main, et elle se dirigeait vers la porte de mon cabinet lorsqu'elle revint pour poser cette question : « Est-ce que vous faites des consultations d'adultes ? » Sur ma réponse affirmative, elle dit : « Dans ce cas, j'aimerais que vous m'aidiez. » Elle reprit le siège qu'elle avait quitté, et se mit à donner libre cours à son désespoir au sujet de son mariage, des difficultés de ses relations avec son mari, de ses sentiments d'échec et de confusion, tout cela dans une veine toute autre que celle de « l'histoire d'un cas » qu'elle m'avait racontée jusque là. C'est alors que commença la thérapie, qui aboutit à une guérison très satisfaisante.

Cet incident fut l'un de ceux qui me permirent de ressentir — ce que je ne perçus complètement que plus tard — que c'est le *client* lui-même qui sait ce dont il souffre, dans quelle direction il faut chercher, ce que sont les problèmes cruciaux et les expériences qui ont été profondément refoulées. Je commençai à comprendre que si je voulais faire plus que démontrer mon habileté et mon savoir, j'aurais à m'en remettre au client pour la direction et le mouvement du processus thérapeutique.

PSYCHOLOGUE OU ?

Durant cette période, j'éprouvai des doutes quant à mes qualités de psychologue. L'Université de Rochester me signifia que ce que je faisais n'était pas de la psychologie, et qu'elle ne tenait pas à ce que j'y poursuive mon enseignement. J'assistai à des réunions de l'Association américaine de psychologie, où j'entendis des quantités d'exposés sur le processus d'apprentissage des rats et sur des expériences de laboratoire, qui me paraissaient n'avoir aucun rapport avec ce que je faisais. Cependant, les assistantes sociales en psychiatrie semblaient parler la même langue que moi, ce qui me décida à diriger mes activités vers le travail social dans des organisations locales, et même nationales. Ce n'est que lorsque l'Association américaine pour la psychologie appliquée fut fondée, que je repris sérieusement mes activités de psychologue. C'est alors que je commençai à faire des cours à l'Institut de Sociologie de l'Université, sur la façon de comprendre et de traiter les enfants difficiles. A peu de temps de là, l'Institut de Pédagogie voulut aussi inclure un cours dans son programme. (Finalement, avant mon départ de Rochester, l'Institut de Psychologie demanda l'autorisation d'en faire autant, ce qui représentait mon intégration en tant que psychologue.)

Le fait seul de décrire ces expériences me prouve l'obstination avec laquelle j'ai toujours persévéré dans la voie que je m'étais tracée, sans me soucier outre mesure de savoir si oui ou non je suivais la même ligne que le reste du groupe.

Le temps ne me permet pas de relater en détail la manière dont je

finis par établir un centre indépendant de psycho-pédagogie à Rochester, ni le conflit que ceci entraîna avec certains psychiatres. Il ne s'agit que de batailles administratives qui n'ont que peu de rapport avec le développement de mes idées .

MES ENFANTS

C'est au cours des années vécues à Rochester que mon fils et ma fille traversèrent les stades de nourrissons et d'enfants, et c'est grâce à eux que j'ai appris beaucoup plus au sujet de l'individu, de son développement et de ses relations, que je n'aurais pu le faire professionnellement. Je n'ai pas l'impression d'avoir été un très bon père pendant les premières années de leur existence, mais, heureusement, ma femme était une très bonne mère, de sorte que je crois avoir appris graduellement le rôle d'un parent meilleur et plus compréhensif. Quoi qu'il en soit, le fait d'avoir été en contact, et d'une manière continue, avec ces deux êtres jeunes et sensibles à travers les joies et les peines de l'enfance, l'affirmation et les difficultés de leur adolescence a été pour moi un privilège inestimable. Ma femme et moi considérons comme un des plus grands succès de notre existence le fait que nous puissions communiquer avec nos enfants adultes et leurs conjoints à un niveau profond, et qu'eux puissent le faire avec nous.

MON SÉJOUR DANS L'ÉTAT D'OHIO

En 1940, j'acceptai un poste à l'Université d'Ohio. Je suis convaincu que la seule raison pour laquelle ma candidature fut retenue, a été la publication de mon livre *Clinical Treatment of the Problem Child* ⁽¹⁾ que j'étais parvenu non sans peine à faire sortir grâce à mes vacances et à de brefs congés. A mon grand étonnement, et contrairement à ce que j'espérais, on m'offrit un poste de professeur titulaire. Je ne saurais trop recommander de débiter dans le monde universitaire à ce niveau. Je me suis souvent félicité de n'avoir pas eu à subir le processus de concurrence parfois humiliante de la promotion graduelle dans les facultés où l'on ne tire d'autre enseignement que de « ne pas se mouiller ».

C'est en essayant d'enseigner ce que j'avais appris sur le traitement et le « counseling » aux étudiants de l'Université d'Ohio que je commençai à m'apercevoir que j'avais peut-être élaboré une théorie très personnelle au cours de mon expérience. J'essayai alors de préciser quelques-unes de ces idées pour en faire, en décembre 1940, un exposé à l'Université de Minnesota où elles provoquèrent de fortes réactions. Pour la première fois, je compris qu'une idée nouvelle et personnelle qui m'apparaît à moi-même comme brillante et grosse de possibilités peut représenter une menace pour

(1) Traitement clinique des enfants difficiles (N.D.T.).

autrui. De plus, le fait de me trouver aux prises avec les critiques au centre d'une controverse me fit douter de moi-même et me poser des questions. Néanmoins, je sentais que j'avais quelque chose à dire et je rédigeai le manuscrit de *Counseling and Psychotherapy* ⁽¹⁾, dans lequel je décrivais ce qui m'apparaissait en quelque sorte comme une orientation plus efficace de la thérapie.

Encore une fois, je trouve amusant de constater combien peu je me souciais de « réalisme ». L'éditeur à qui je proposai le manuscrit le trouva intéressant et nouveau, mais il se demandait quelles seraient les classes auxquelles il pourrait servir. Je répondais que je n'en voyais que deux : le cours que je faisais, et un dans une autre faculté. L'éditeur pensait que j'avais fait une erreur en n'écrivant pas un texte qui pût servir pour des cours déjà entrepris. Il doutait fort de pouvoir en vendre plus de 2.000 exemplaires, ce qui serait nécessaire pour « cesser la partie à jeu égal ». Ce n'est que lorsque j'exprimai mon intention de le confier à un autre éditeur qu'il se décida à prendre le risque. Je ne sais lequel de nous a été le plus surpris en apprenant le chiffre de vente : 70.000 exemplaires, et cela continue.

LES ANNÉES RÉCENTES

Je pense qu'à partir de ce moment ma vie professionnelle — 5 ans à Ohio, 12 à l'Université de Chicago, et 4 à l'Université de Wisconsin — est suffisamment explicitée par mes écrits. Je me contenterai donc de citer brièvement deux ou trois points qui me semblent essentiels.

J'ai appris à vivre dans une relation thérapeutique de plus en plus profonde avec un nombre de clients sans cesse croissant. Ceci peut procurer et m'a, en fait, bien souvent procuré de très grandes satisfactions. C'est une expérience qui peut être — et l'a souvent été — très alarmante, par exemple lorsqu'une personne très perturbée semble exiger de moi d'être plus que je ne suis pour pouvoir répondre à ses besoins. Il est certain que la pratique de la thérapie demande un développement constant de la personnalité du thérapeute ; c'est une exigence parfois pénible même si elle procure de grandes satisfactions à long terme.

Je voudrais aussi faire mention de l'importance sans cesse croissante que j'attache à la recherche. La thérapie est l'expérience qui me permet d'une certaine manière de me laisser aller subjectivement. Au moyen de la recherche, je puis prendre du recul et examiner objectivement toute cette riche expérience subjective en me servant d'élégantes méthodes scientifiques pour m'assurer que je n'ai pas tenté de me tromper moi-même. Je suis de plus en plus convaincu que nous finirons par découvrir, en ce qui concerne la personnalité et le comportement, des lois aussi significatives pour la

(1) Consultation et psychothérapie (N.D.T.).

compréhension humaine ou le progrès humain que celles de la gravité et de la thermodynamique.

Au cours des vingt dernières années, je me suis habitué à être sans cesse attaqué, mais je continue à être étonné par les réactions que suscitent mes idées. Je suis conscient de les avoir toujours énoncées comme sujettes à révision et comme pouvant être acceptées ou rejetées par le lecteur ou par l'étudiant, et pourtant mon point de vue a soulevé de la part des psychologues, conseillers psychologiques et enseignants, des critiques virulentes et méprisantes. Leur fureur s'est un peu calmée au cours des dernières années, mais elle a été remplacée par celle des psychiatres dont quelques-uns voient, dans mes méthodes, une forte menace contre leurs principes les plus chers et les mieux établis. D'ailleurs, ces critiques orageuses trouvent leur parallèle dans le tort que m'ont fait certains « disciples » en acceptant mes opinions sans discernement et sans se poser de questions : je pense à des individus qui sont arrivés à certaines conclusions nouvelles et sont partis en guerre contre tout le monde, armés d'idées parfois exactes, parfois erronées, sur mon travail et sur ma personne. Je me suis parfois demandé si ce sont mes ennemis ou mes soi-disant amis qui m'ont fait le plus de tort. C'est peut-être à cause de cette situation désagréable qui me fait voir les gens se battre à cause de moi, que j'ai appris à considérer comme un précieux privilège de m'échapper pour être seul. J'ai l'impression que mes périodes de travail les plus fécondes sont celles où j'ai pu oublier complètement, d'une part ce que pensent les autres, d'autre part les attentes et les exigences de ma profession, afin de voir mon travail en perspective. Ma femme et moi avons trouvé des lieux de retraite isolés au Mexique et aux Iles Caraïbes, où personne ne sait que je suis psychologue et où mes principales occupations sont la peinture, la natation, la pêche sous-marine et la photographie en couleur. C'est pourtant en de tels lieux, où je ne passe pas plus de deux à quatre heures par jour à travailler que j'ai progressé le plus au cours des dernières années. J'apprécie le privilège d'être seul.

UN APPRENTISSAGE FONDAMENTAL

Voici donc, brièvement tracés, les traits extérieurs de ma vie professionnelle. Cependant, je voudrais vous faire pénétrer avec moi dans la description de certaines choses que j'ai apprises au cours des milliers d'heures que j'ai passées à travailler dans l'intimité d'individus en détresse.

Je voudrais insister sur ce point : ce sont des enseignements qui ont une signification pour *moi*. J'ignore s'ils seraient valables pour vous. Je n'ai nullement l'intention de présenter des recettes mais je sais, pour ma part, que, chaque fois qu'une autre personne a bien voulu me parler

de ses options personnelles, j'y ai gagné quelque chose, ne serait-ce que le fait de constater la différence qu'elles présentent avec ma propre orientation. Ainsi est-ce dans cet esprit que je vous sou mets les expériences d'apprentissage que voici. J'ai la certitude que, chaque fois, elles se sont manifestées dans mes actes comme dans mes convictions profondes bien avant que je n'en aie pris conscience. Sans doute est-ce un apprentissage dispersé et incomplet. Tout ce que je puis dire, c'est qu'il a été très important pour moi et qu'il continue de l'être. J'en tire sans cesse des enseignements nouveaux. Il m'arrive souvent d'agir sans en tenir compte, mais je finis toujours par le regretter. Il m'arrive aussi fréquemment devant une situation nouvelle, de ne pas m'apercevoir de l'usage que je pourrais faire de mes expériences.

Ces expériences ne sont pas figées. Elles changent constamment. Quelques-unes semblent s'imposer avec plus de force, d'autres paraissent moins importantes, mais toutes sont signifiantes.

Je préfacerais le récit de chacune de ces expériences par une phrase qui suggère sa signification personnelle. Ensuite je la développerai un peu. Les pages qui suivent ne comportent guère de plan précis, sinon que les premières expériences concernent surtout les relations avec autrui. En voici quelques-unes qui s'insèrent dans la catégorie de mes valeurs et de mes convictions personnelles.

Je citerai pour commencer plusieurs exemples d'apprentissage signifiants qu'on pourrait qualifier de négatifs. *Dans mes relations avec autrui, j'ai appris qu'il ne sert à rien à long terme, d'agir comme si je n'étais pas ce que je suis.* Il ne sert à rien d'agir avec calme et gentillesse alors qu'en fait je suis agacé et enclin à la critique. Il ne sert à rien de prétendre connaître des réponses qu'en réalité je ne connais pas. Il ne sert à rien d'agir comme si j'éprouvais de l'affection alors qu'en réalité je me sens hostile. Il ne sert à rien d'agir comme si j'étais plein d'assurance si, en réalité, je me sens craintif et incertain. Même au niveau le plus simple, ces constatations restent valables, ainsi il ne sert à rien d'agir comme si j'étais en bonne santé quand je me sens malade.

Tout ceci revient à dire, en d'autres termes, que je n'ai jamais trouvé utile ni efficace, dans mes rapports avec autrui, d'essayer de maintenir une façade, d'agir d'une certaine façon à la surface, alors que j'éprouve au fond quelque chose de tout à fait différent. Ce genre de comportement, à ce que je crois, ne me rend pas efficace dans mes efforts pour établir des rapports constructifs avec d'autres individus. Je dois cependant ajouter que, si je pense avoir appris qu'il en est ainsi, je n'ai pas toujours complètement profité de cette conviction. En effet, il m'apparaît que la plupart des erreurs que j'ai pu commettre dans mes relations interpersonnelles, tous les échecs que j'ai subis dans mes efforts pour aider d'autres personnes, s'expli-

quent par le fait que, par une réaction de défense, mon comportement se plaçait dans un certain sens à un niveau superficiel, alors qu'en réalité, j'éprouvais des sentiments contraires.

Une seconde expérience pourrait s'exprimer ainsi : *mon intervention est plus efficace quand j'arrive à m'écouter et à m'accepter et que je puis être moi-même* ; j'ai l'impression que, avec les années, j'ai appris à devenir plus capable de m'écouter *moi-même*, de sorte que je sais mieux qu'autrefois ce que je ressens à un moment précis — j'ai appris à reconnaître que j'éprouve bien envers un certain individu un sentiment de colère ou de rejet, ou au contraire que je me sens, vis-à-vis de lui, plein de chaleur et d'affection, ou bien encore que je m'ennuie et que ce qui se passe a cessé de m'intéresser, ou que je désire comprendre un individu, ou enfin que j'éprouve un sentiment d'anxiété ou de crainte dans mes rapports avec lui. Ces différentes attitudes sont des émotions que je crois pouvoir écouter en moi. On pourrait dire, en quelque sorte, que j'ai appris à bien vouloir *être* ce que je *suis*. Il m'est devenu plus facile de m'accepter comme quelqu'un de très imparfait et qui certainement ne fonctionne pas toujours comme j'aimerais qu'il le fit.

Sans doute tout ceci peut sembler une étrange voie à suivre. Elle me paraît cependant valable à cause de ce curieux paradoxe qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer. Je crois que c'est là une leçon que j'ai apprise autant au contact de mes clients qu'à travers mon expérience personnelle : à savoir que nous ne saurions changer ni nous écarter de ce que nous sommes tant que nous n'acceptons pas profondément ce que nous sommes. C'est alors que le changement se produit, presque à notre insu.

Une autre conséquence de cette acceptation de moi-même est que les relations deviennent réelles. Et ce qu'il y a de plus passionnant, c'est qu'elles ont quelque chose de vital et de signifiant. Si je puis accepter le fait que je suis agacé ou ennuyé par un client ou par un étudiant, je suis aussitôt mieux disposé, selon toutes probabilités, à accepter les réactions que provoque mon attitude. Ainsi je parviens à accepter le changement dans l'expérience et dans les sentiments qui se manifestent en moi comme en lui. Les relations réelles ont tendance à changer plutôt qu'à demeurer statiques.

Ainsi, mon efficacité s'accroît si je me laisse être moi-même dans mes attitudes, si je connais et accepte comme un fait les limites de mon endurance et de ma tolérance, ou si je m'aperçois que j'ai le désir de former ou de manipuler l'autre, et que je reconnais ceci comme un fait en moi. Je voudrais être capable d'accepter ces sentiments aussi aisément que les sentiments de chaleur, d'intérêt, de tolérance, de bonté, de compréhension,

qui eux aussi sont une partie intégrante de ma personnalité. Ce n'est que lorsque j'accepte toutes ces attitudes réelles comme faisant partie de moi-même, que mes relations avec l'autre deviennent ce qu'elles sont et peuvent dès lors croître et évoluer avec le plus de facilité.

J'en arrive maintenant à une expérience fondamentale qui a pour moi une très importante signification. Je pourrais l'exprimer comme suit : *J'attache une valeur énorme au fait de pouvoir me permettre de comprendre une autre personne.* La façon dont je formule cette constatation peut vous paraître étrange. Faut-il donc *se permettre* de comprendre une autre personne ? Je le crois. Notre première réaction lorsque nous entendons parler quelqu'un est une évaluation immédiate, un jugement plutôt qu'un effort de compréhension. Si une personne exprime un sentiment, une attitude ou une opinion, nous avons tendance à penser aussitôt : « C'est juste », ou « c'est stupide » ; ou encore « c'est anormal », « ce n'est pas raisonnable », « c'est faux », « ce n'est pas bien ». Il est rare que nous nous permettions de *comprendre* exactement le sens qu'ont ses propres paroles pour celui qui les exprime. Il me semble que cela provient de ce que la compréhension comporte un risque. Si je me permets de comprendre vraiment une autre personne, il se pourrait que cette compréhension me fasse changer. Or, nous avons peur du changement. C'est pourquoi je dis qu'il n'est pas facile de se permettre de comprendre un individu, d'entrer entièrement, complètement et avec sympathie dans son cadre de référence. C'est aussi quelque chose de très rare.

La compréhension d'autrui est doublement enrichissante. Lorsque je travaille avec des clients angoissés, je me rends compte que le fait de comprendre le monde étrange où vit l'individu psychotique, de comprendre et de sentir les attitudes d'une personne incapable de supporter la situation tragique où elle se trouve, ou encore de comprendre un homme qui se sent indigne et inférieur, tout cela m'enrichit d'une façon ou d'une autre. Ces expériences produisent en moi des changements qui font de moi quelqu'un de différent et, me semble-t-il, de plus sensible. Plus important encore : ma compréhension de ces individus leur permet de changer eux aussi, d'accepter leurs propres craintes, leurs idées bizarres, leur sentiment du tragique de la vie et leur découragement ainsi que leurs moments de courage, de bonté, d'amour et de sensibilité. C'est leur expérience aussi bien que la mienne que lorsque quelqu'un comprend ces sentiments à fond, il lui devient possible de les accepter en lui-même. Ils constatent alors un changement dans leurs sentiments et dans leur propre personne. Qu'il s'agisse de comprendre une femme qui croit littéralement à la présence dans sa tête d'un crochet au moyen duquel les autres la conduisent où ils veulent, ou d'un homme qui croit que personne autant que lui n'est isolé et séparé de tous, cette compréhension a pour moi une valeur certaine. Par-dessus tout,

et c'est là l'essentiel, le fait d'être compris a, pour les individus, une valeur positive.

Voici une autre expérience que je considère comme très importante : *c'est pour moi un enrichissement que d'ouvrir des voies de communication qui permettent aux autres de me faire part de leurs sentiments et de leur univers tel qu'ils le perçoivent.* C'est parce que je sens tout ce que m'apporte la compréhension que je cherche à faire disparaître les barrières qui existent entre les autres et moi-même, afin que, s'ils le désirent, ils puissent se révéler plus complètement à moi.

Dans la situation thérapeutique, il y a plusieurs manières d'aider le client à communiquer ce qu'il éprouve. Par mes propres attitudes, je puis créer dans nos rapports une sensation de sécurité grâce à laquelle la communication devient plus aisée. Une attitude de compréhension assez sensible pour le voir tel qu'il se voit lui-même et l'accepter comme ayant ces perceptions et ces sentiments, peut aussi être une aide.

En tant qu'enseignant, j'ai trouvé le même enrichissement chaque fois que j'ai ouvert une voie par laquelle les autres peuvent *partager* leur personne avec moi. C'est pourquoi j'essaie, sans toujours y parvenir, de créer dans la classe un climat tel que les sentiments puissent s'exprimer et que les personnes puissent ne pas être d'accord soit entre elles, soit avec le professeur. J'ai souvent demandé aux étudiants des « feuilles de réactions » sur lesquelles ils peuvent s'exprimer individuellement et personnellement au sujet des cours. Ils peuvent y indiquer ce en quoi les cours répondent ou ne répondent pas à leurs besoins, ils peuvent dire ce qu'ils éprouvent à l'égard du maître, ou encore y exprimer les problèmes personnels que leur pose le cours. Ces feuilles de réactions n'ont aucun rapport avec leur classement. Il arrive que les mêmes sessions provoquent des réactions diamétralement opposées. Par exemple, un étudiant dira : « J'éprouve un sentiment indéfinissable de répugnance vis-à-vis du climat de la classe. » Un autre, un étranger, parlant du même cours et dans la même semaine déclarera : « La méthode employée dans nos cours me paraît être la meilleure, à la fois féconde et scientifique. Pourtant, pour des gens comme nous, qui suivons depuis très, très longtemps un enseignement fondé sur la méthode autoritaire des cours *ex cathedra*, cette nouvelle procédure est incompréhensible. Nous sommes conditionnés à écouter le professeur, à prendre des notes d'une manière positive, et à apprendre par cœur ce qu'il nous donne à lire en vue des examens. Inutile de dire combien il faut de temps pour nous débarrasser de nos habitudes, même si elles sont infécondes et stériles. » Cela a été pour moi une expérience profondément enrichissante que d'être prêt à accepter des réactions aussi nettement opposées.

J'ai constaté que cela était également vrai dans des groupes où mon

rôle est celui d'un administrateur, ou encore dans ceux où je suis perçu comme leader. Je m'efforce à réduire les motifs de crainte et les besoins de défense, afin que les membres du groupe puissent exprimer librement ce qu'ils éprouvent. C'est une expérience passionnante, et qui m'a permis de réviser complètement mes notions de ce que peut être l'administration, mais ce n'est pas le moment de m'étendre sur ce point.

J'ai encore découvert quelque chose de capital dans mon rôle de conseiller. Ceci peut s'exprimer de la façon suivante : *il est toujours extrêmement enrichissant pour moi de pouvoir accepter une autre personne.*

J'ai constaté qu'il n'est en aucune manière plus facile d'accepter vraiment une autre personne que de la comprendre. Suis-je réellement capable de permettre à un autre d'éprouver des sentiments hostiles envers moi ? Puis-je accepter sa colère comme une partie intégrante et légitime de sa personnalité ? Puis-je l'accepter alors qu'il a de la vie et de ses problèmes une perception toute différente de la mienne ? Puis-je l'accepter tandis qu'il a envers moi une attitude positive, qu'il m'admire et cherche à me prendre pour modèle ? Tout cela fait partie de l'acceptation, et ce n'est pas chose facile. Il me semble que, pour chacun de nous, c'est une attitude de plus en plus fréquente dans notre culture que de penser : « Tout le monde devrait avoir les mêmes sentiments, les mêmes pensées et les mêmes croyances que moi. » Nous avons beaucoup de peine à permettre à nos enfants, à nos parents, ou à nos conjoints d'avoir des réactions différentes des nôtres devant certains problèmes et certaines questions. Nous ne saurions permettre à nos clients ou à nos étudiants d'avoir des opinions opposées aux nôtres ou d'utiliser leur expérience d'une façon individuelle et qui leur soit propre. Au niveau national, nous ne pouvons permettre à une autre nation d'avoir des idées et des sentiments différents des nôtres. Pourtant, j'ai fini par reconnaître que ces différences qui séparent les individus, le droit pour chacun d'utiliser son expérience comme il l'entend et de lui donner la signification qui lui paraît juste, tout cela représente le plus riche potentiel de la vie. Tout être est une île, au sens le plus réel du mot, et il ne peut construire un pont pour communiquer avec d'autres îles que s'il est prêt à être lui-même et s'il lui est permis de l'être. Ainsi ce n'est que lorsque je puis accepter un autre, ce qui signifie spécifiquement que j'accepte les sentiments, les attitudes et les croyances qui constituent ce qu'il y a de réel et de vital en lui, que je puis l'aider à devenir une personne, ce qui me semble très précieux.

La découverte suivante est difficile à communiquer. Elle consiste en ceci : *Plus je suis prêt à reconnaître ce qu'il y a de réel en moi et chez l'autre, moins j'ai le désir d'essayer à tout prix d'arranger les choses.* Plus j'essaie de m'écouter et d'être attentif à mon expérience interne et plus j'essaie d'étendre cette attitude *d'écoute* à un autre, plus j'éprouve

de respect pour les *complexités du processus vital*. C'est pourquoi je me sens de moins en moins pressé d'arranger les choses, d'imposer des buts, de façonner des individus, de les manipuler et de les pousser dans les voies que je voudrais leur voir suivre. Je suis beaucoup plus satisfait d'être simplement moi-même et de laisser l'autre être lui-même. J'ai pleinement conscience que ceci doit sembler un point de vue étrange et quasi oriental. A quoi sert la vie si nous ne cherchons pas à agir sur les autres ? A quoi sert-elle si nous ne cherchons pas à les façonner selon nos objectifs, si nous ne leur enseignons pas ce qu'il nous paraît nécessaire qu'ils sachent, si nous ne les faisons pas penser et sentir comme nous ? Comment peut-on concevoir un point de vue aussi inactif que celui que je décris ? Je ne doute pas que les réactions de beaucoup d'entre vous soient des attitudes de ce genre.

Pourtant, voici l'aspect paradoxal de mon expérience : Plus je suis disposé à être simplement moi-même dans toutes les complexités de la vie, plus je cherche à comprendre et à accepter ce qu'il y a de réel en ma personne et en celle de l'autre, plus il se produit de changements. Il est en effet paradoxal de constater que dans la mesure où chacun de nous accepte d'être lui-même, il découvre non seulement qu'il change, mais que d'autres personnes avec qui il est en rapport, changent aussi. C'est du moins ce qu'il y a de plus frappant dans mon expérience et c'est aussi l'une des conclusions les plus profondes que j'ai tirées tant au cours de ma vie personnelle que dans l'exercice de ma profession.

J'en viens maintenant à d'autres découvertes qui concernent moins mes relations interpersonnelles, que mes actions et mes jugements de valeurs. La première de ces découvertes peut s'exprimer brièvement ainsi : *Je peux faire confiance à mon expérience.*

Un des principes fondamentaux que j'ai mis longtemps à reconnaître et que je continue à découvrir est que lorsque je *sens* qu'une de mes activités est bonne et qu'il vaut la peine de la poursuivre, c'est la preuve qu'il *faut* la poursuivre. Autrement dit, j'ai appris que mon appréciation organismique ⁽¹⁾ d'une situation est plus digne de confiance que mon intellect.

Tout au long de ma vie professionnelle, je me suis engagé dans des voies qui paraissaient ridicules aux autres, et qui soulevaient des doutes

(1) Le terme « organismique » est fréquemment employé par ROGERS. Il doit être compris en référence avec la notion d'*organisme*. Or, cette notion ne renvoie pas seulement chez lui à la structure physique et biologique de l'individu, mais à l'individu en tant que *totalité psycho-physique*, interagissant comme un tout avec son environnement. Une réaction « organismique » est une réaction de l'organisme ainsi défini, dans la globalité de ses aspects physiologiques, instinctifs, intuitifs et conscients. En particulier, le processus d'évaluation ou d'appréciation « organismique » est celui par lequel les expériences sont valorisées positivement ou négativement selon leur capacité de développer les potentialités de l'« organisme », de favoriser son enrichissement ou « rehaussement », — de répondre à son besoin d'« actualisation ». (N.D.T.)

en moi-même ; mais je n'ai jamais regretté de m'être orienté vers ce que je « sentais être juste », bien que j'aie parfois éprouvé un sentiment d'isolement ou de ridicule.

Chaque fois que j'ai fait confiance à un sentiment interne et non intellectuel, j'ai découvert la sagesse de mon action. Bien plus, lorsque j'ai suivi un de ces chemins inacceptés parce qu'il me paraissait être le meilleur et le plus vrai, je me suis aperçu qu'au bout de cinq ou dix ans, beaucoup de mes collègues m'y rejoignaient, de sorte que le sentiment d'isolement disparaissait.

A mesure que je fais de plus en plus profondément confiance à mes réactions totales, je m'aperçois que je puis les prendre pour guides de ma pensée. J'ai appris à respecter davantage ces idées vagues qui m'apparaissent parfois, et que je *sens* être signifiantes. Je suis enclin à penser que ces idées un peu obscures, ces intuitions, vont me faire pénétrer dans des domaines importants. C'est dire que je fais confiance à la totalité de mon expérience à laquelle j'ai fini par attribuer plus de sagesse qu'à mon intellect. Sans doute n'est-elle pas infaillible, mais je la soupçonne de l'être plus que mon esprit conscient. C'est une attitude admirablement exprimée par l'artiste Max WEBER lorsqu'il dit : « Dans mes humbles efforts de création, je dépends beaucoup plus de ce que je ne sais pas encore, et de ce que je n'ai pas encore fait. »

Très étroitement lié à cette découverte est le corollaire suivant ; à savoir *qu'une évaluation faite par autrui ne saurait me servir de guide*. Les jugements des autres, bien que j'aie le devoir de les écouter et d'en tenir compte pour ce qu'ils sont, ne pourront jamais me servir de guides. C'est là une leçon que j'ai eu du mal à apprendre. Je me souviens du choc que je reçus, dans mes jeunes années, en entendant un homme très réfléchi et érudit qui m'apparaissait comme un psychologue beaucoup plus compétent et plus savant que moi, me dire que j'avais grand tort de m'intéresser à la psychothérapie. Celle-ci, pensait-il, ne me mènerait à rien, et en tant que psychologue, je n'aurais même pas la possibilité de l'exercer. Plus tard j'ai été un peu secoué en apprenant qu'aux yeux des autres, je suis un imposteur, quelqu'un qui exerce la médecine sans être qualifié, l'inventeur d'un genre de thérapie très superficielle et dangereuse, animé par une volonté de puissance, un mystique, etc. Je me suis senti également perturbé par des éloges tout aussi exagérés. Cependant je ne me suis pas laissé trop impressionner, parce que j'en suis venu à la conclusion qu'une seule personne (du moins de mon vivant et peut-être pour toujours) peut savoir si j'agis avec honnêteté, avec application, avec franchise et justesse, ou si ce que je fais est faux, défensif et futile, et que cette personne, c'est moi-même. Je suis heureux d'entendre exprimer des témoignages sur ce que je fais : critiques amicales ou hostiles, éloges sincères ou adulateurs, font partie de ces témoignages. Toutefois je ne puis

déléguer à personne le soin de les évaluer ou d'en mesurer la signification et l'utilité.

Après ce que je viens de vous dire, vous ne serez pas surpris d'apprendre une autre de mes découvertes, à savoir *qu'à mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême*. Ma propre expérience est la pierre de touche de toute validité. Aucune idée, qu'il s'agisse de celles d'un autre ou des miennes propres, n'a le même caractère d'autorité que mon expérience. C'est à elle que je dois revenir sans cesse, pour m'approcher de plus en plus de la vérité qui se développe graduellement en moi.

Ni la Bible, ni les prophètes — ni FREUD, ni la recherche — ni les révélations émanant de Dieu ou des hommes — ne sauraient prendre le pas sur mon expérience directe et personnelle.

Cette expérience est d'autant plus digne de confiance qu'elle devient plus primaire, pour employer un terme emprunté à la sémantique. C'est donc à son niveau le plus bas que la hiérarchie de l'expérience présente le plus grand caractère d'autorité. Si je lis un exposé théorique de psychothérapie, si d'autre part je formule une théorie psychothérapique fondée sur le travail que je fais avec mes clients, si enfin j'ai une expérience directe de psychothérapie avec un client, le degré d'autorité de ces expériences s'accroît dans l'ordre où je viens de les énumérer.

Ce n'est pas parce qu'elle est infaillible que mon expérience fait autorité. Elle est la base de toute autorité parce qu'elle peut toujours être vérifiée par des moyens primaires. C'est pourquoi ses fréquentes erreurs — sa faillibilité — peuvent toujours être corrigées.

Autre découverte personnelle : *j'ai du plaisir à discerner un ordre dans mon expérience*. Il me paraît inévitable de rechercher une signification, un ordre et une légitimité dans toute accumulation d'expérience. C'est ce genre de curiosité dans la poursuite de laquelle je trouve une grande satisfaction qui m'a conduit vers les principales formulations que j'ai faites. Cette curiosité m'a incité à chercher un certain ordre dans l'histoire énorme de ce que les cliniciens ont fait pour les enfants, et c'est de là qu'est sorti mon livre *The Clinical Treatment of the Problem Child* (1). Elle m'a amené à formuler les principes généraux qui me paraissent opérer en psychothérapie, ce dont font foi plusieurs livres et un grand nombre d'articles. Elle m'a amené à chercher, à vérifier les divers types de légitimité que je crois avoir rencontrés au cours de mon expérience. Elle m'a amené à élaborer des théories pour établir un ordre dans ce qui a déjà été vécu et pour projeter cet ordre dans des domaines inexplorés où on pourra le vérifier à nouveau.

C'est ainsi que j'en suis venu à considérer à la fois la recherche scientifique et le processus de l'élaboration des théories comme ayant pour but de trouver un ordre interne dans l'expérience signifiante. La recherche

(1) Traitement clinique des enfants difficiles (N.D.T.).

est un effort constant et discipliné pour donner un sens et un ordre aux phénomènes de l'expérience subjective. Elle se justifie parce qu'il est satisfaisant de percevoir le monde comme étant soumis à un ordre et parce que la compréhension des relations ordonnées qui régissent la nature donne des résultats enrichissants.

Je me suis donc aperçu que la raison pour laquelle je me consacre à la recherche et à l'élaboration de théories, est un besoin de percevoir un ordre et une signification : c'est un besoin subjectif qui existe en moi. J'ai parfois fait des recherches pour d'autres raisons : pour satisfaire autrui, pour convaincre des adversaires ou des sceptiques, pour avancer dans ma profession, par besoin de prestige, et pour d'autres motifs aussi peu nobles. Ces erreurs dans mes jugements et dans mes actes n'ont servi qu'à me convaincre qu'il n'existe qu'une seule raison valable de poursuivre une activité scientifique : satisfaire mon besoin de trouver une signification.

Une autre découverte que j'ai faite peut se résumer en cinq mots : *les faits sont des amis*. Je trouve très intéressant de constater que la plupart des psychothérapeutes, et en particulier les psychanalystes, se sont toujours refusés à faire une étude scientifique de leur thérapie ou de permettre à d'autres de la faire. C'est une réaction que je comprends parce que je l'ai éprouvée. Dans nos premières investigations en particulier, je me souviens de l'anxiété que je ressentais d'avoir à attendre qu'apparaissent les premiers résultats. Et si nos hypothèses s'avéraient incorrectes ! Et si nous nous étions trompés ! Et si nos opinions étaient injustifiées ! Quand je me reporte en arrière, je m'aperçois qu'à ce moment-là, les faits m'apparaisaient comme des ennemis potentiels, comme des messagers de malheur. J'ai sans doute mis longtemps à comprendre que les faits sont *toujours* des amis. Le moindre éclaircissement qu'on puisse acquérir dans n'importe quel domaine nous conduit beaucoup plus près de la vérité. Or, s'approcher de la vérité n'est jamais nuisible, ni dangereux, ni inconfortable. C'est pourquoi, bien que je déteste encore avoir à réviser mes opinions, à abandonner ma façon de percevoir ou de conceptualiser, j'ai fini pourtant par reconnaître, dans une grande mesure et à un niveau plus profond, que cette pénible réorganisation est ce qui s'appelle *apprendre* et que, aussi désagréable qu'elle soit, elle mène toujours vers une perception beaucoup plus satisfaisante, parce que plus exacte, de la vie. Ainsi, actuellement, un des objets de réflexion et de spéculation qui me tentent le plus est un domaine dans lequel mes idées favorites ne me paraissent *pas* prouvées par les faits. Je sens que si j'arrive à me frayer un chemin à travers ce problème, j'en viendrai à une approximation de la vérité plus satisfaisante. J'ai la conviction que les faits me seront des amis.

Il me faut maintenant citer une de mes découvertes les plus enrichis-

santes ; enrichissantes, parce que, grâce à elle, je me sens plus proche d'autrui. Cela pourrait s'exprimer comme suit : *ce qui est le plus personnel est aussi ce qu'il y a de plus général*. Il m'est arrivé, soit en parlant avec des collègues ou des étudiants, soit en écrivant, de m'exprimer d'une manière si personnelle que j'ai pensé décrire une attitude que sans doute personne ne comprendrait, parce qu'elle était uniquement à moi. On en trouvera deux exemples dans mes écrits : le premier dans la préface de *Client-Centered Therapy* ⁽¹⁾ (considérée par mes éditeurs comme très déplacée), l'autre dans un article intitulé *Persons or Science* ⁽²⁾. En pareil cas, j'ai presque toujours découvert que le sentiment qui me paraissait le plus intime, le plus personnel et par conséquent le plus incompréhensible pour autrui s'avérait être une expression qui évoquait une résonance chez beaucoup d'autres personnes. J'ai fini par en conclure que ce qu'il y a d'unique et de plus personnel en chacun de nous est probablement le sentiment même qui, s'il était partagé ou exprimé, parlerait le plus profondément aux autres. Cela m'a permis de percevoir les artistes et les poètes comme des êtres qui osent exprimer ce qu'il y a d'unique en eux.

Voici enfin une leçon profonde qui est peut-être à la base de tout ce que j'ai dit jusqu'ici : elle s'est imposée à moi tout au long des vingt-cinq années au cours desquelles j'ai essayé de venir en aide à des individus en détresse. La voici dans toute sa simplicité : *mon expérience m'a montré que, fondamentalement, tous les hommes ont une orientation positive*. Dans mes rapports les plus profonds en psychothérapie avec des individus, même chez les plus perturbés, chez ceux dont le comportement est le plus anti-social, dont les émotions sont les plus anormales, ceci reste vrai. Lorsque je parviens à comprendre affectivement les sentiments qu'ils expriment, lorsque je puis accepter ces clients comme ayant une personnalité individuelle qui leur appartient en propre, c'est alors que je m'aperçois qu'ils ont tendance à s'orienter dans certaines directions. Pour les décrire le plus exactement possible, je dirai qu'elles sont positives, constructives, qu'elles tendent vers l'actualisation de la personne, qu'elles progressent vers la maturité et vers la socialisation. J'ai acquis la conviction que mieux un individu est compris et accepté, plus il a tendance à abandonner les fausses défenses dont il a usé pour affronter la vie, et à s'engager dans une voie progressive.

Je ne voudrais pas être mal compris. Je ne crois pas avoir une vue naïvement optimiste de la nature humaine. Je suis tout à fait conscient du fait que, par besoin de se défendre contre des peurs internes, l'individu peut en arriver à se comporter de façon incroyablement cruelle, horri-

(1) La Thérapie centrée sur le client (N.D.T.).

(2) Cf. Appendice, n° 80. Cet article fait partie du présent ouvrage, chap. VIII (N.D.T.).

blement destructive, immature, régressive, anti-sociale et nuisible. Il n'en reste pas moins que le travail que je fais avec de tels individus, la recherche et la découverte des tendances très positivement orientées qui existent chez eux comme chez nous tous, au niveau le plus profond, constituent un des aspects les plus réconfortants et les plus vivifiants de mon expérience.

Avant de terminer cette longue liste, il me faut mentionner une autre découverte que j'exprimerai brièvement ainsi : *La vie, dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus d'écoulement, de changement où rien n'est fixe.* Chez mes clients, comme chez moi-même, c'est lorsque la vie m'apparaît comme un flux mouvant qu'elle est la plus riche et la plus satisfaisante. Cette découverte exerce sur moi une certaine fascination légèrement mêlée de frayeur. Lorsque je puis me laisser emporter par le flux de mon expérience dans ce qui m'apparaît comme un mouvement en avant, vers un but dont je ne suis que vaguement conscient, c'est alors que ma forme est la meilleure. Flottant ainsi au gré du courant complexe de mes expériences, tout en tâchant d'en démêler la toujours changeante complexité, il est évident que je ne rencontre pas de points fixes. Quand je me livre tout entier à ce processus, il est clair qu'il ne peut y avoir pour moi aucun système clos de croyances et de principes immuables. La vie évolue au gré d'une compréhension et d'une interprétation de mon expérience, qui changent constamment. Elle est un continuel processus de devenir.

Je pense qu'on comprendra clairement maintenant pourquoi il n'existe ni philosophie, ni croyance, ni principe que je pourrais chercher à persuader autrui d'adopter et de maintenir. Je ne puis qu'essayer de vivre suivant *ma* propre interprétation de la signification présente de *ma* propre expérience ; je ne puis qu'essayer de permettre aux autres, et de les laisser libres de développer leur propre liberté interne afin d'atteindre une interprétation signifiante pour eux de leur propre expérience.

S'il existe une vérité, ce libre processus individuel de recherche devra, il me semble, y conduire de façon convergente. De façon très limitée, c'est ce que je crois avoir appris.

DEUXIÈME PARTIE

**COMMENT
PUIS-JE AIDER LES AUTRES ?**

*J'ai découvert une façon de travailler
avec d'autres personnes qui me paraît
riche en possibilités constructives*

CHAPITRE II

LES CARACTÉRISTIQUES DES RELATIONS D'AIDE

INTRODUCTION

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.

Cet article rendra évidente la dichotomie qui existe entre l'objectif et le subjectif, notion qui a joué un rôle si important dans mes expériences de ces dernières années. J'ai beaucoup de peine à faire un exposé entièrement objectif ou entièrement subjectif. Il me plaît de juxtaposer ces deux univers, même si je ne parviens pas à les concilier complètement.

L'intérêt que je porte à la psychothérapie m'a conduit à m'intéresser à tous les genres de relations d'aide. J'entends par ce terme des relations dans lesquelles l'un au moins des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, le développement, la maturité, un meilleur fonctionnement et une plus grande capacité d'affronter la vie. L'« autre », dans ce cas, peut être soit un individu, soit un groupe. On pourrait encore définir une relation d'aide comme une situation dans laquelle l'un des participants cherche à favoriser chez l'une ou l'autre partie ou chez les deux une appréciation plus grande des ressources latentes internes de l'individu, ainsi qu'une plus grande possibilité d'expression et un meilleur usage fonctionnel de ces ressources.

Or, il est clair qu'une telle définition recouvre toute une série de relations dont le but général est de faciliter la croissance. Sans aucun doute, elle comprend les relations de la mère ou du père avec leur enfant comme celles du médecin avec son malade. La relation entre maître et élèves devrait s'inclure dans cette définition, bien que certains maîtres n'aient pas toujours pour but de favoriser la croissance. Elle s'applique à presque tous les rapports conseiller-client, qu'il s'agisse du conseiller pédagogique, de l'orienteur professionnel ou de conseils au niveau purement personnel. Dans cette dernière catégorie, elle comprendrait toute la gamme des relations entre le psychiatre et son patient psychotique hospitalisé, entre le psychothérapeute et l'individu perturbé ou névrosé, ainsi que les relations du psychothérapeute avec le nombre croissant d'individus dits « normaux » qui se soumettent au traitement thérapeutique afin d'améliorer leur propre fonctionnement ou d'accélérer leur maturation.

Dans tous ces cas il s'agit de relations entre deux individus. Cependant, il ne faut pas oublier le grand nombre d'interactions individu-groupe qui visent à être des relations d'aide. Il existe des cadres supérieurs qui cherchent à établir avec leur personnel des relations favorisant la croissance, tandis que d'autres s'en soucient peu.

C'est là que se place l'interaction entre l'animateur et son groupe de thérapie. Il en est de même pour les relations entre le consultant d'une communauté et la communauté elle-même. De plus en plus l'interaction entre le consultant industriel et un groupe de directeurs prend la forme de relations d'aide. Peut-être cette énumération tend-elle à prouver qu'une grande partie des relations dans lesquelles nous et d'autres sommes impliqués entrent dans cette catégorie d'interactions qui ont pour raisons d'être de favoriser l'élévation du rendement ainsi qu'un fonctionnement plus mature et adéquat.

LA QUESTION

Quelles sont donc les caractéristiques de ces relations qui en fait sont une aide et qui facilitent la croissance ? A l'autre extrême, est-il possible de définir les caractéristiques des relations qui ne réussissent pas à apporter une aide, en dépit d'un désir sincère de favoriser la croissance et le développement ? C'est pour répondre à ces questions, et particulièrement à la première, que je voudrais vous conduire aujourd'hui dans les chemins que j'ai explorés, et vous indiquer le point où j'en suis arrivé dans mes réflexions sur ce problème.

RÉPONSES APPORTÉES PAR LA RECHERCHE

Il est naturel que l'on commence par se demander s'il existe une recherche expérimentale qui puisse nous fournir une réponse objective à ces questions. Peu de recherches ont été faites jusqu'à présent dans ce domaine, mais le peu qui a été fait est stimulant et incite à la réflexion. Je ne puis les décrire toutes mais je voudrais énumérer un échantillonnage assez vaste des études qui ont été effectuées, et exposer brièvement quelques conclusions. Ce faisant, je serai obligé de simplifier beaucoup, et je suis parfaitement conscient de ne pas faire pleinement justice aux recherches dont je vais parler, mais cela suffira peut-être pour vous démontrer que des progrès ont été accomplis sur le plan des faits et pour exciter assez votre curiosité pour que vous ayez l'envie d'examiner ces recherches elles-mêmes, si cela n'est déjà fait.

RECHERCHES SUR LES ATTITUDES

La plupart des recherches éclairent les attitudes de la personne « aidante » qui dans cette relation favorisent ou, au contraire, inhibent la croissance. Nous allons en examiner quelques-unes.

Une investigation approfondie sur les rapports parent-enfant, menée il y a quelques années au « Fels Institute » par BALDWIN et par ses collègues [1], nous fournit des informations intéressantes. Parmi les différents groupements d'attitudes parentales envers les enfants, ce sont celles comme « l'acceptation démocratique » qui semblent favoriser le mieux la croissance. Lorsque les parents se comportaient affectueusement et traitaient leurs enfants d'égaux à égaux, ceux-ci présentaient les signes d'un développement intellectuel accéléré (Q.I. plus élevé), d'une originalité plus marquante, une sécurité émotionnelle et un contrôle plus grands, moins d'excitabilité que les enfants appartenant à d'autres types de familles. Bien que leur développement social fût plus lent au début, ils devenaient souvent, en atteignant l'âge scolaire, des leaders aimés et non agressifs.

Lorsque les attitudes des parents sont classifiées comme étant de « rejet actif », les enfants accusent un ralentissement dans leur développement intellectuel relativement au-dessous de leur capacité et une certaine absence d'originalité. Affectivement, ils sont instables, rebelles, agressifs, et querelleurs. Les enfants de parents présentant d'autres syndromes d'attitudes ont tendance à se placer entre ces deux extrêmes.

Sans doute ces conclusions n'ont-elles rien qui puisse nous surprendre en ce qui concerne le développement de l'enfant. Je voudrais pourtant suggérer qu'elles s'appliquent également, selon toute probabilité, à d'autres

relations. C'est-à-dire que le conseiller, le médecin ou l'administrateur qui se montre chaleureux dans son expression, qui respecte sa propre individualité et celle de l'autre, et s'intéresse à lui sans désir de possession, facilite, grâce à ces attitudes, la réalisation de soi un peu comme le font les parents.

Examinons une investigation minutieuse dans un autre domaine. WHITEHORN et BETZ [2] [18] ont étudié l'efficacité de jeunes internes au cours de leur travail avec des schizophrènes dans une salle d'hôpital psychiatrique. Ils avaient choisi pour sujet de cette investigation les sept internes qui avaient obtenu les résultats les plus efficaces et sept autres dont les patients avaient fait le moins de progrès. Chacun des deux groupes avait soigné environ cinquante patients. Les chercheurs examinèrent toutes les causes susceptibles d'expliquer en quoi le groupe A (ceux qui avaient réussi) différait du groupe B. Ils trouvèrent ainsi plusieurs différences significatives. Les médecins du groupe A avaient tendance à percevoir le schizophrène selon la signification personnelle que certains comportements présentaient pour le malade, plutôt que de le voir comme un cas ou comme l'objet d'un diagnostic descriptif. De plus, leur but était orienté vers la personnalité du malade, plutôt que vers l'atténuation des symptômes ou la guérison de la maladie. On en déduisit alors que, dans leur interaction quotidienne, les médecins du groupe A avaient apporté une importante participation personnelle et active — dans des relations de personne à personne. Ils avaient moins usé de procédures qu'on pourrait décrire comme « passives et permissives », encore moins de procédures telles que l'interprétation, l'instruction, ou les conseils, ou d'autres encore dirigées vers les soins matériels à donner au malade. Enfin, ils s'étaient probablement montrés plus capables que le groupe B de former avec le malade une relation qui permît à ce dernier de se sentir en confiance avec son médecin.

Les auteurs insistent prudemment sur le fait que ces conclusions ne s'appliquent qu'au traitement des schizophrènes, mais je ne suis pas tout à fait d'accord avec eux sur ce point. Je soupçonne fortement que des recherches faites sur n'importe quel genre de relations d'aide aboutiraient à des conclusions semblables.

Une autre étude intéressante porte sur la façon dont la personne qui reçoit de l'aide perçoit la relation. HEINER [11] a observé des individus qui se sont fait soigner par des psychanalystes, par des thérapeutes centrés sur le client, et par des Adlériens. Quelle que soit la forme de thérapie, ces clients constatent eux-mêmes des changements analogues. Mais ce qui nous intéresse particulièrement ici est leur perception de la relation avec les thérapeutes. Quand on leur demandait à quoi étaient dus ces changements, ils donnaient des explications diverses qui dépendaient de l'orientation du thérapeute, mais plus significatif encore était leur accord sur les principaux facteurs qui leur avaient paru bénéfiques. Ils consi-

déraient que les éléments suivants, concernant leurs attitudes dans leurs relations avec le thérapeute, expliquaient les changements qui s'étaient produits en eux : la confiance qu'ils avaient éprouvée envers leur thérapeute, le fait qu'ils se sentaient compris par lui, le sentiment qu'il leur fallait faire un choix ou prendre une décision. Le fait que le thérapeute clarifiait et exprimait ouvertement des sentiments que le client avait abordés vaguement et avec hésitation leur apparaissait comme ce qu'il y avait de plus utile dans la procédure employée.

D'autre part, ces clients étaient d'accord, dans une large mesure, quelle que fût l'orientation de leur thérapeute, sur les facteurs les plus défavorables dans leur relation avec lui. L'absence d'intérêt, une attitude éloignante ou distante, ou encore une sympathie trop grande, étaient ressenties comme non-aidantes. En ce qui concerne les procédures, les conseils directs et précis de la part du thérapeute ou une trop grande importance accordée à leur passé plutôt qu'à leurs problèmes actuels, leur étaient aussi apparus comme peu aidants. Des conseils présentés comme de simples suggestions étaient perçus comme appartenant à une zone intermédiaire : ils n'étaient ni tout à fait aidants, ni tout à fait inutiles.

Dans une étude souvent citée, FIEDLER [7] constate que les thérapeutes experts, d'orientations différentes, avaient des relations similaires avec leurs clients. On connaît moins bien les facteurs qui caractérisent ces relations et les différencient de celles que forment des thérapeutes moins experts. Ils consistent à savoir comprendre les intentions et les sentiments du client ; à être sensible à ses attitudes, à s'intéresser à lui avec chaleur, mais sans implication émotionnelle excessive.

Le travail de QUINN [14] met clairement en lumière ce qu'il faut entendre par la compréhension des intentions et des sentiments du client. Ce qu'il y a de surprenant dans son étude, est qu'elle nous montre que la « compréhension » des intentions du client est essentiellement le *désir* de comprendre. QUINN ne donne aux experts que des enregistrements de phrases prononcées par le thérapeute au cours d'interviews avec son client. Les experts n'avaient aucune idée de ce à quoi répondait le thérapeute ni de la réaction du client à ses réponses. Néanmoins, il apparut qu'il était possible de juger du degré de compréhension par ces enregistrements aussi sûrement qu'en écoutant la réponse dans le contexte. Ceci prouve assez clairement que c'est l'attitude consistant à vouloir comprendre qui est communiquée.

Quant à la qualité affective de la relation, SEEMAN [16] conclut que le succès d'une psychothérapie est étroitement lié à la sympathie et au respect croissants qui s'établissent entre client et thérapeute.

Une intéressante étude de DITTES [4] souligne la délicatesse de cette relation. S'aidant d'une méthode physiologique, le réflexe psychogalvanique, pour mesurer les relations d'anxiété, de crainte ou d'alerte chez son client.

DITTES établit les corrélations entre les déviations selon ces mesures avec les évaluations des experts sur le degré d'acceptation chaleureuse et de permissivité de la part du thérapeute. Il constate que chaque fois que l'attitude du thérapeute tend, même légèrement, vers un degré moindre d'acceptation, le nombre de déviations abruptes de la réponse psychogalvanique subit une augmentation significative. Il est clair que lorsque l'acceptation est ressentie comme plus faible, l'organisme est mobilisé contre la menace, même au niveau physiologique.

Sans vouloir assumer complètement les conclusions de ces diverses recherches, on peut du moins retenir quelques points. L'un d'eux est le fait que les attitudes et les sentiments du thérapeute importent bien plus que son orientation théorique. Ses processus et ses techniques sont moins importants que ses attitudes. Il faut noter également que c'est la façon dont ses attitudes et ses processus sont *perçus* qui compte pour le client, et que cette perception est cruciale.

RELATIONS « FABRIQUÉES »

Examinons à présent des recherches d'un genre très différent dont quelques-unes peuvent vous paraître détestables, mais qui cependant ont un certain rapport avec la nature d'une relation *facilitante*. Ces recherches concernent ce qu'on pourrait appeler les relations « fabriquées ».

VERPLANCK [17], GREENSPOON [8] et d'autres ont montré qu'il est possible de conditionner le comportement verbal d'une manière opératoire, dans une relation entre personnes. En un mot, si l'expérimentateur dit « H-hm » ou « bon ! » ou encore s'il fait un signe de tête approuvateur en entendant certains mots ou certaines phrases, les sujets auront tendance à les employer plus souvent parce qu'ils ont été renforcés. Il a été prouvé que par l'emploi de ces procédures, on peut provoquer un accroissement de certaines catégories verbales, telles que pluriels, paroles hostiles, déclarations d'opinions. L'individu est parfaitement inconscient d'avoir été influencé en quoi que ce soit pas ces renforcements. Cela implique que par ces renforcements sélectifs, on pourrait amener l'autre personne à employer n'importe quels mots et à faire n'importe quelle déclaration qu'on aurait décidé de renforcer.

En poursuivant plus avant les principes de conditionnement opératoire élaboré par SKINNER et son groupe, LINDSLEY [12] a démontré qu'un schizophrène chronique pouvait être placé dans une « relation d'aide » avec une machine. Cette machine, un peu comme une machine à sous, peut s'*ajuster* de telle façon qu'elle « récompense » différents genres de comportements. Au début, la manière dont le patient presse sur le levier est simplement récompensée par un bonbon, une cigarette, ou la présentation d'une image. Mais il est possible de l'ajuster de telle manière que plusieurs

coups de levier apportent à un petit chat affamé — visible dans un compartiment séparé — une petite goutte de lait. Dans ce dernier cas, la satisfaction éprouvée par le patient est de nature altruiste. On étudie la possibilité de « récompenser » un comportement social ou altruiste envers un autre patient placé dans une chambre voisine. La seule limite au nombre de types de comportements qui puissent être ainsi « récompensés » réside dans le degré d'ingéniosité mécanique de l'expérimentateur. LINDSEY constate un progrès clinique important chez certains patients. Pour ma part, je ne puis m'empêcher d'être frappé par la description d'un patient qui fut suffisamment guéri d'un état de détérioration chronique pour pouvoir obtenir le privilège de circuler librement dans les jardins de l'hôpital et dont le progrès était clairement le résultat de son interaction avec la machine en question. A ce moment-là, l'expérimentateur décida d'étudier l'arrêt de l'expérience, ce qui en termes plus précis signifie que le patient avait beau actionner mille fois le levier, il n'obtenait aucune réponse. Il s'ensuivit chez lui une régression graduelle. Sa tenue devint de plus en plus désordonnée, il cessa de communiquer, et la liberté de circuler qu'on lui avait accordée dut lui être retirée. Cet incident — qui me paraît particulièrement pathétique — semblerait indiquer que même lorsqu'il s'agit d'une relation avec une machine, elle ne peut être aidante que si la confiance y occupe une place importante.

HARLOW et ses collaborateurs [10] se sont livrés à une recherche intéressante sur une autre relation « fabriquée », mais cette fois avec des singes. Dans une phase de l'expérience, on présente deux objets à de jeunes singes séparés de leurs mères dès leur naissance. Le premier de ces objets pourrait être qualifié de « mère dure » ; c'est une sorte de cylindre incliné en fil de fer, muni d'une tétine qui peut servir à nourrir le bébé. Le second est une « mère douce », un cylindre de même forme, mais fait de caoutchouc mousse et de tissu éponge. Même dans le cas où le nourrisson reçoit toute sa nourriture de la « mère dure », on s'aperçoit qu'il préfère de plus en plus la « mère douce ». La caméra montre clairement qu'une « relation » s'établit avec ce dernier objet, avec lequel il a plaisir à jouer et qu'il aime, s'y accrochant pour se rassurer à l'approche d'objets étrangers, et trouvant dans cette sécurité un port d'attache d'où il peut affronter un monde plein de dangers. Parmi toutes les multiples et intéressantes conclusions de cette étude, il en est une qui ressort clairement. C'est qu'on ne saurait remplacer par aucune *récompense sous forme de nourriture* certaines qualités que le nourrisson perçoit et dont il éprouve le besoin et le désir.

DEUX ÉTUDES RÉCENTES

Pour compléter ce vaste échantillonnage de recherches qui peut paraître un peu troublant, citons deux investigations tout à fait récentes.

La première est une expérience dirigée par ENDS et PAGE [5]. Ayant à soigner des cas chroniques d'alcooliques invétérés qui avaient été renvoyés par le tribunal dans un hôpital d'Etat, ils employèrent trois différentes méthodes de psychothérapie de groupes. Celle qu'ils pensaient devoir être la plus efficace était une thérapie fondée sur une théorie d'apprentissage à deux facteurs ; la thérapie centrée sur le client venait ensuite, tandis que l'approche d'orientation psychanalytique leur semblait devoir être la moins efficace. Les résultats prouvèrent que la thérapie fondée sur une théorie de l'apprentissage était non seulement non-aidante, mais plutôt nuisible. Les conséquences étaient pires que celles qui apparaissaient dans le groupe de contrôle qui, lui, ne subissait aucun traitement. La thérapie d'orientation psychanalytique apporte un certain *gain* positif mais ce fut la thérapie centrée sur le client qui produisit le changement positif le plus considérable. Des examens complémentaires s'étendant sur un an et demi, confirmèrent les résultats obtenus au cours de l'hospitalisation : l'approche centrée sur le client produisit l'amélioration la plus durable, venait ensuite la thérapie psychanalytique, puis le groupe de contrôle, tandis que l'état des malades traités par l'approche fondée sur la théorie d'apprentissage accusait le moins de progrès.

En réfléchissant à cette étude qui m'intriguait en ce qu'elle présentait quelque chose d'assez rare, puisque l'approche préconisée par les auteurs s'avérait la *moins* efficace, il me semble trouver la clé de l'énigme dans la description de la thérapie fondée sur la théorie de l'apprentissage [13]. Cette thérapie consistait essentiellement *a)* à noter et à classer les comportements qui semblaient insatisfaisants, *b)* à explorer objectivement avec le client les raisons de ces comportements, et *c)* à établir par la ré-éducation des habitudes plus aptes à résoudre les problèmes. Mais, dans toute cette interaction, l'objectif du thérapeute tel que le formulaient les auteurs devait être de rester impersonnel. Le thérapeute « veille à ce que sa personnalité se manifeste aussi peu que possible ». Dans ses activités, le thérapeute « *accentue* » l'anonymat de sa personnalité ; autrement dit, il doit soigneusement éviter d'influencer le patient par les qualités individuelles de sa personnalité. A mon avis, c'est là l'explication la plus probable de l'échec de cette approche, lorsque j'essaie d'interpréter les faits à la lumière d'autres recherches. Les attitudes qui consistent à se refuser en tant que personne et à traiter autrui comme un objet, ont peu de chances d'être aidantes.

La dernière étude que je voudrais citer est celle que vient de terminer HALKIDES [9]. Elle est partie d'une formulation théorique que j'avais faite sur les conditions nécessaires et suffisantes d'un changement thérapeutique [15]. Elle fit l'hypothèse qu'il devait y avoir un rapport signifiant entre la quantité de changement constructif de la personnalité chez le client et quatre variables chez le conseiller : *a)* le degré de compréhension empa-

thique du client manifesté par le conseiller ; *b*) le degré d'affectivité positive (considération positive inconditionnelle ⁽¹⁾) manifesté par le conseiller envers le client ; *c*) le degré d'authenticité (de congruence ⁽²⁾) du thérapeute dans la concordance entre ses paroles et ses sentiments ; *d*) le degré de concordance dans l'intensité affective de la réaction du thérapeute avec les paroles du client.

Pour éprouver ces hypothèses, HALKIDES sélectionna d'abord, au moyen de multiples critères objectifs, un groupe de dix cas qui pouvaient être classés comme « les plus satisfaisants », et un autre groupe de cas « les moins satisfaisants ». Après quoi elle choisit des enregistrements d'interviews effectuées, dans chacun de ces cas, au début et à la fin du traitement. Elle prit au hasard neuf unités d'interaction entre client et conseiller — une phrase du client et la réponse du conseiller — dans chacun de ces exemples d'interviews. Elle obtint donc neuf interactions du début et neuf de la fin du traitement pour chaque cas. Elle réunit ainsi plusieurs centaines d'extraits qu'elle distribua au hasard. Les exemples provenant d'une interview du début de traitement d'un « cas-échec » pouvaient parfois être suivis par ceux d'une interview de fin de traitement d'un « cas-succès », et ainsi de suite. On demandait ensuite à trois experts qui ne connaissaient ni les cas, ni le degré de succès de la cure, ni l'origine d'aucun des extraits cités, d'écouter ces enregistrements à quatre reprises différentes. Ils notaient chaque interaction sur une échelle de sept points : 1° sur le degré d'empathie ; 2° sur l'attitude positive du conseiller vis-à-vis du client ; 3° sur sa « congruence » ou son authenticité ; et 4° sur le degré de conformité existant entre la réaction du conseiller et l'intensité de l'expression affective du client.

J'ai l'impression que tous ceux d'entre nous qui étaient au courant de cette recherche la considéraient comme une entreprise très hasardeuse. Nous nous demandions si des experts pouvaient, en écoutant des unités isolées d'interaction, porter un jugement valable sur des points aussi délicats que ceux que je viens de mentionner. D'autre part, même si un degré de validité suffisant avait des chances d'être obtenu, pouvait-on espérer que dix-huit échanges entre conseiller et client extraits des différents cas — un échantillonnage minime par rapport aux milliers d'échanges qui avaient eu lieu dans chacun des cas — pourraient avoir un rapport quelconque avec leur résultat thérapeutique ? Les chances paraissaient minces. Les résultats furent surprenants. Il s'avéra possible d'atteindre un degré élevé de validité entre les juges. La plupart des corrélations atteignirent .80 ou .90, sauf en ce qui concerne la dernière des quatre variables. Ces résultats prouvaient qu'un degré élevé de compréhension empathique présentait une corréla-

(1) « Unconditional positive regard ». On pourrait traduire aussi : attention positive inconditionnelle. (N.D.T.).

(2) Congruence : voir pages 48, 238 (N.D.T.).

tion significative au niveau de .001 dans les « cas-succès ». Un degré élevé de considération positive inconditionnelle était dans les cas succès au niveau de .001. Même la notation de l'authenticité ou de la « congruence » du conseiller — la mesure dans laquelle ses paroles reflétaient ses sentiments — était en corrélation avec l'issue satisfaisante du cas, et une fois encore à un niveau de significativité de .001. Les seuls résultats équivoques concernaient l'investigation du degré d'accord dans l'intensité de l'expression affective.

Il est également intéressant de constater que les notes élevées assignées à ces variables n'étaient pas en corrélation plus significative dans les extraits d'interviews de fin de traitement que dans ceux d'interviews du début. Ceci prouve que les attitudes du conseiller restaient constantes tout au long des entretiens. S'il était capable d'un haut degré d'empathie, il tendait à le rester jusqu'à la fin. S'il manquait d'authenticité, ceci apparaissait dans les premières comme dans les dernières interviews.

Comme toute recherche, cette investigation a ses limites. Elle concerne un certain type de relation d'aide : la psychothérapie. Elle ne s'applique qu'à quatre variables qui paraissaient significatives. Il se peut qu'il en existe beaucoup d'autres. Quoi qu'il en soit, elle marque un progrès important dans l'étude des relations d'aide. Essayons d'énoncer les conclusions le plus simplement possible. Elles semblent indiquer que la qualité de l'interaction du conseiller avec son client peut être estimée d'après un très petit échantillonnage de son comportement. Cela signifie aussi que si le conseiller est « congruent » ou transparent de sorte que ses paroles s'accordent avec ses sentiments — au lieu que ces deux éléments divergent — ; si le conseiller éprouve pour le client une sympathie inconditionnelle et si le conseiller comprend les sentiments essentiels du client tels qu'ils apparaissent au client lui-même, il y aura une forte probabilité que cette relation d'aide soit efficace.

COMMENTAIRES

Telles sont donc quelques-unes des recherches qui éclairent tant soit peu la nature de la relation d'aide. Elles ont porté sur différents aspects du problème. Elles l'ont approché dans des contextes théoriques très divers. Elles ont employé des méthodes diverses. Elles ne sont pas directement comparables. Elles me paraissent pourtant permettre d'aboutir à certaines constatations assez concluantes. Il semble évident que des relations d'aide efficace présentent des caractéristiques différentes de celles qui ne le sont pas. Ces caractéristiques différentielles concernent par-dessus tout d'une part les attitudes de la personne « aidante », d'autre part la perception qu'a de la relation la personne « aidée ». Il est tout aussi évident que les recherches effectuées jusqu'à ce jour ne nous apportent pas

de réponse définitive sur ce qui constitue une « relation d'aide » ni sur la manière dont celle-ci peut être établie.

COMMENT CRÉER UNE « RELATION D'AIDE »

J'ai la conviction que tous ceux d'entre nous qui travaillent dans le domaine des relations humaines rencontrent le même problème lorsqu'il s'agit d'essayer d'appliquer les connaissances résultant de ce genre de recherche. Nous ne pouvons suivre aveuglément et systématiquement de telles conclusions sans risquer de détruire les qualités personnelles dont ces études font précisément apparaître la valeur. Il me semble qu'il faut se servir de ces études en les soumettant à l'épreuve de notre *propre expérience* pour former de nouvelles hypothèses personnelles qu'à leur tour nous utiliserons et mettrons à l'épreuve dans nos relations futures.

Ainsi donc, plutôt que d'essayer de vous dire comment utiliser les résultats que je vous ai décrits, je préfère vous indiquer le genre de questions que soulèvent pour moi ces études ainsi que ma propre expérience clinique. Je tenterai d'y ajouter quelques hypothèses variables qui me guident dans mon comportement lorsque je m'engage dans ce que j'espère être une relation d'aide, qu'il s'agisse d'étudiants, de collègues ou de clients. Voici une liste de quelques-unes de ces questions et de ces réflexions.

1. Puis-je arriver à *être* d'une façon qui puisse être perçue par autrui comme étant digne de confiance, comme sûre et conséquente au *sens* le plus profond ? La recherche, comme l'expérience, nous démontre que ceci est très important. Au cours des années, j'ai trouvé des réponses à cette question, qui me paraissent meilleures et plus profondes. Il m'avait semblé que si je présentais tous les signes extérieurs d'une personne digne de confiance (exacte au rendez-vous, respectant toujours la nature confidentielle des consultations, etc.) et si j'agissais de la même façon dans mes interviews, cette condition se trouverait être remplie. Mais l'expérience m'a appris que, par exemple, le fait de me comporter de façon toujours « acceptante », si en réalité j'éprouvais un sentiment d'agacement ou de scepticisme ou toute autre forme de « non-acceptance », finissait à la longue par être perçu comme un comportement inconséquent et indigne de confiance. J'ai fini par comprendre qu'être digne de confiance n'exige pas que je sois conséquent d'une manière rigide mais simplement qu'on puisse compter sur moi comme un être *réel*. J'ai employé le mot « congruent » pour désigner ce que je voudrais être. J'entends par ce mot que mon attitude ou le sentiment que j'éprouve, quels qu'ils soient, seraient en accord avec la conscience que j'en ai. Quand tel est le cas, je deviens intégré et unifié, et c'est alors que je puis *être* ce que je *suis* au plus profond de moi-même. C'est là une réalité qui, d'après mon expérience, est perçue par autrui comme sécurisante.

2. Examinons une question très proche de la première : mon expression de moi-même peut-elle être telle que je puisse communiquer sans ambiguïté l'image de la personne que je suis. Il me semble que presque chaque fois que j'ai échoué dans une relation d'aide, mon échec a été dû à une réponse insatisfaisante à ces deux questions. Lorsque mon attitude reflète l'agacement que j'éprouve vis-à-vis de quelqu'un mais que je n'en suis pas conscient, ma communication comprend des messages contradictoires. Mes paroles communiquent un certain message, mais je communique aussi d'une manière détournée l'agacement que j'éprouve, ce qui crée une certaine confusion chez l'autre personne et la rend moins confiante, bien qu'elle aussi puisse être inconsciente de ce qui cause la difficulté entre nous. Lorsque dans le rôle de parent, de thérapeute, d'enseignant ou d'administrateur, j'omets d'écouter ce qui se passe en moi, à cause de ma propre attitude de défense qui m'empêche de discerner mes propres réactions, c'est alors que se produit ce genre d'échec.

Pour cette raison, il me semble que la leçon la plus fondamentale que doit retenir celui qui désire établir une relation d'aide quelle qu'elle soit, est qu'il est en fin de compte toujours plus sûr de se montrer tel qu'on est. Si dans une relation donnée mon attitude est assez congruente, si aucun sentiment qui se rapporte à cette relation n'est caché soit à moi-même, soit à l'autre, alors je peux être presque sûr que la relation sera « aidante ».

Une façon d'exprimer cela, qui peut paraître étrange, est que si je peux former une relation d'aide avec moi-même — si je peux être affectivement conscient de mes propres sentiments et les accepter, — alors il y a beaucoup de chances pour que je puisse former une relation d'aide envers quelqu'un d'autre.

Or, m'accepter tel que je suis, et permettre à l'autre personne de s'en rendre compte, est la tâche la plus difficile que je connaisse et je n'y réussis jamais pleinement. Mais le seul fait de me rendre compte que c'est là ma tâche a été très enrichissant : cela m'a permis de reconnaître pourquoi certaines relations interpersonnelles ont été bloquées et de leur donner une direction plus constructive. Je dois aussi me développer moi-même et bien que cela soit souvent pénible, c'est également enrichissant.

3. Il y a une troisième question : suis-je capable d'éprouver des attitudes positives envers l'autre : chaleur, attention, affection, intérêt, respect ? Cela n'est pas facile. Je découvre en moi-même et devine souvent chez les autres une certaine crainte à l'égard de ces sentiments. Nous redoutons d'être pris au piège si nous nous laissons aller à éprouver librement ces sentiments positifs envers une autre personne. Ils peuvent nous conduire à des exigences vis-à-vis de nous-mêmes, ou à une déception

dans notre confiance, et nous redoutons ces conséquences. Aussi par réaction, avons-nous tendance à établir une distance entre nous-mêmes et les autres — une réserve, une attitude « professionnelle », une relation impersonnelle.

Je suis fortement convaincu que l'une des raisons importantes de la professionnalisation dans tous les domaines est qu'elle aide à maintenir cette distance. Dans le domaine clinique, nous développons des diagnostics aux formulations compliquées dans lesquelles la personne est traitée comme un objet. Dans l'enseignement et dans l'administration nous établissons toutes sortes de méthodes d'évaluation, en sorte qu'une fois encore la personne est perçue comme un objet. De cette façon, j'ai l'impression que nous pouvons éviter d'éprouver l'intérêt qui existerait si nous reconnaissons qu'il s'agit d'une relation entre deux personnes. C'est un vrai succès quand nous pouvons apprendre dans certaines relations ou à certains moments de ces relations qu'il nous est permis en toute sécurité d'éprouver de l'intérêt pour autrui et d'accepter d'être lié à lui comme à une personne pour qui nous avons des sentiments positifs.

4. Il y a une autre question dont ma propre expérience m'a prouvé l'importance : puis-je avoir une personnalité assez forte pour être indépendant de l'autre ? Suis-je capable de respecter bravement mes propres sentiments, mes propres besoins aussi bien que les siens ? Puis-je posséder et à la rigueur exprimer mes propres sentiments comme une chose qui m'appartient en propre et qui est indépendante de ses sentiments à lui ? Suis-je assez fort dans ma propre indépendance pour ne pas être déprimé par sa dépression, angoissé par son angoisse ou englouti par sa dépendance ? Mon moi intérieur est-il assez fort pour sentir que je ne suis ni détruit par sa colère, ni absorbé par son besoin de dépendance, ni réduit en esclavage par son amour, mais que j'existe en dehors de lui, avec des sentiments et des droits qui me sont propres ? Quand je peux librement ressentir cette force qu'il y a d'être une personne séparée, alors je découvre que je peux me consacrer plus entièrement à comprendre autrui et à l'accepter parce que je n'ai pas la crainte de me perdre moi-même.

5. La question suivante est étroitement liée à ce que je viens d'exposer. Ma sécurité interne est-elle assez forte pour lui permettre, à lui, d'être indépendant ? Suis-je capable de lui permettre d'être ce qu'il est — sincère ou hypocrite, infantile ou adulte, désespéré ou présomptueux ? Puis-je lui accorder la liberté d'être ? Ou bien est-ce que je ressens qu'il devrait ou suivre mes conseils ou demeurer quelque peu dépendant de moi ou, encore, me prendre pour modèle ? A ce sujet, je pense à la brève mais intéressante étude de FARSON [6] qui a découvert que les moins bien adaptés et les moins compétents parmi les conseillers ont tendance à induire le confort

même vis-à-vis d'eux-mêmes, à avoir des clients qui les prennent pour modèle. D'autre part, le conseiller le plus compétent et le mieux adapté peut-être en interaction avec le client au cours de nombreux entretiens, tout en laissant au client la liberté de développer une personnalité différente de celle du thérapeute. Je préférerais être dans cette dernière catégorie, que ce soit en tant que père, directeur ou thérapeute.

6. Il y a une autre question que je me pose : puis-je me permettre d'entrer complètement dans l'univers des sentiments d'autrui et de ses conceptions personnelles et les voir sous le même angle que lui ? Puis-je pénétrer dans son univers intérieur assez complètement pour perdre tout désir de l'évaluer ou de le juger ? Puis-je entrer avec assez de sensibilité pour m'y mouvoir librement, sans piétiner des conceptions qui lui sont précieuses ? Puis-je comprendre cet univers avec assez de précision pour saisir, non seulement les conceptions de son expérience qui sont évidentes pour lui, mais aussi celles qui sont implicites et qu'il ne voit qu'obscurément ou confusément ? Y a-t-il une limite à cette compréhension ? Je pense à un client qui me disait « chaque fois que je trouve quelqu'un qui à un moment donné comprend une *partie* de moi-même, j'en arrive toujours à un point où je sais qu'il a *cessé* de me comprendre... Ce que je cherche désespérément, c'est quelqu'un qui me comprenne ».

Pour ma part, il m'est plus facile de ressentir ce genre de compréhension et de le communiquer à un client pris individuellement qu'à des étudiants pendant un cours ou à des collègues dans un groupe dont je fais partie. Je suis fortement tenté de « reprendre » le raisonnement des étudiants ou d'indiquer à un collègue les erreurs de sa pensée.

Cependant, quand je parviens à faire preuve de compréhension dans ces situations, tout le monde y gagne. Et avec des clients en thérapie, je suis souvent impressionné par le fait que même un minimum de compréhension empathique, une tentative maladroite et tâtonnante pour saisir ce que veut dire le client dans sa complexité confuse, est une aide, bien que sans aucun doute l'aide soit maximale quand je suis capable de saisir et de formuler clairement le sens de ce qu'il a éprouvé et qui pour lui était resté vague et confus.

7. Autre point : suis-je capable d'accepter toutes les facettes que me présente cette personne ? Puis-je la prendre comme elle est ? Puis-je lui communiquer cette attitude ? Ou ne puis-je l'accueillir que conditionnellement, acceptant certains aspects de ses sentiments et en désapprouvant d'autres tacitement ou ouvertement ? D'après mon expérience, lorsque mon attitude est conditionnelle, le client ne peut changer ou se dévelop-

per dans les aspects de sa personnalité que je ne peux complètement accepter. Et quand — plus tard et quelquefois trop tard — je cherche à découvrir pourquoi j'ai été incapable de l'accepter sous tous ses aspects, je m'aperçois généralement que c'est parce que j'ai eu peur ou que je me suis senti menacé en moi-même par quelque aspect de ses sentiments. Pour être plus « aidant », il faut que je me développe moi-même et que j'accepte ces sentiments en moi-même.

8. Un problème très pratique est soulevé par la question : suis-je capable d'agir avec assez de sensibilité dans cette relation pour que mon comportement ne soit pas perçu comme une menace ? Le travail que nous commençons à faire en étudiant les concomitants physiologiques de la psychothérapie confirme les recherches de DITTES en indiquant la facilité avec laquelle les individus se sentent menacés à un niveau physiologique.

Le réflexe psychogalvanique (la mesure de la conductibilité de la peau) plonge brusquement quand le thérapeute réagit par un mot qui n'est qu'un peu plus fort que les sentiments du client. Et à une réflexion, comme « Dieu, que vous avez l'air bouleversé ! » l'aiguille bascule presque jusqu'à quitter le papier. Mon désir d'éviter même des menaces aussi infimes n'est pas dû à une hyper-sensibilité vis-à-vis de mon client. Il est dû simplement à la conviction fondée sur l'expérience que si je peux le libérer aussi complètement que possible de toute menace extérieure, alors il pourra commencer à éprouver et à affronter les conflits internes qui lui apparaissent menaçants.

9. Il existe un aspect spécifique mais important de la question précédente : puis-je le libérer de la crainte d'être jugé par les autres ? Presque dans toutes les phases de notre vie — à la maison, à l'école, au travail — nous dépendons des récompenses et des punitions qui sont les jugements d'autrui : « c'est bien », « c'est vilain », « cela vaut dix », « cela vaut zéro ». « C'est de la bonne psychothérapie », « c'est de la médiocre psychothérapie ». De tels jugements font partie de notre vie depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse. Je crois qu'ils ont une certaine utilité sociale dans des institutions et des organisations telles que les écoles ainsi que dans la vie professionnelle. Comme tout le monde je me surprends trop souvent à porter de tels jugements. Mais, d'après mon expérience, ils ne favorisent pas le développement de la personnalité et par conséquent je ne crois pas qu'ils fassent partie d'une relation d'aide. C'est assez curieux, mais un jugement positif est aussi menaçant en fin de compte qu'un jugement péjoratif, puisque dire à quelqu'un qu'il agit bien suppose que vous avez aussi le droit de lui dire qu'il agit mal. Aussi j'en suis venu à penser que plus je peux maintenir une relation sans jugement de valeur, plus cela permettra à l'autre personne d'atteindre le point où elle reconnaîtra que

le lieu du jugement, le *centre* de la responsabilité réside en elle-même. Le sens et la valeur de son expérience dépendent uniquement d'elle et aucun jugement extérieur ne peut rien changer à cela. Aussi j'aimerais m'efforcer d'arriver à une relation où je ne juge pas autrui en mon for intérieur. Je crois que c'est là ce qui peut le libérer, faire de lui une personne qui prend ses propres responsabilités.

10. Une dernière question : suis-je capable de voir cet autre individu comme une personne qui est *en devenir* ou vais-je être ligoté par son passé et par le mien ? Si dans ma relation avec lui je le traite comme un enfant immature, un élève ignorant, une personnalité névrotique ou un psychopathe, chacun de ces concepts crée des limites à ce qu'il peut être dans notre relation. Martin BUBER, le philosophe existentialiste de l'Université de Jérusalem, utilise l'expression : « confirmer l'autre », qui a été très significative pour moi. « Confirmer », dit-il, signifie... accepter toutes les potentialités de l'autre... Je peux reconnaître en lui, connaître en lui la personne qu'il devait devenir dès sa création. Je le confirme en moi-même et puis en lui par rapport à ces *potentialités* qui peuvent maintenant se développer et évoluer » [3]. Si j'accepte l'autre comme quelque chose de figé, déjà diagnostiqué et classé, déjà formé par son passé, je contribue ainsi à confirmer cette hypothèse limitée. Si je l'accepte comme processus de devenir, alors je fais ce que je peux pour confirmer ou réaliser ses potentialités.

C'est sur ce point que VERPLANCK, LINDSLEY et SKINNER, lorsqu'ils travaillent sur le conditionnement opérationnel, rejoignent BUBER le philosophe ou le mystique. Du moins ils se rejoignent en principe, assez curieusement. Si je considère une relation personnelle uniquement comme une occasion de renforcer certains types de mots ou d'opinions dans l'autre, alors je tends à le confirmer en tant qu'objet — objet fondamentalement mécanique et manipulable. Et si je vois en cela sa potentialité, il a tendance à agir de façon à confirmer cette hypothèse. Si, au contraire, je considère une relation personnelle comme une occasion de « renforcer » *tout* ce qu'il est, la personne qu'il est avec toutes ses possibilités existantes, alors il a tendance à agir de façon à confirmer *cette* seconde hypothèse. Dans ce cas, je l'ai — selon l'expression de BUBER — confirmé en tant que personne vivante capable de se développer intérieurement d'une manière créatrice. Personnellement je préfère ce second type d'hypothèse.

CONCLUSION

Dans la première partie de ce travail, j'ai passé en revue certains des apports que la recherche ajoute à nos connaissances *sur* les relations per-

sonnelles. Essayant de garder ces connaissances présentes à l'esprit, j'ai ensuite examiné les diverses questions qui se posent d'un point de vue intérieur et subjectif lorsque j'entre dans une relation en tant que personne. Si je pouvais en moi-même répondre affirmativement à toutes les questions que j'ai posées, alors je crois que toutes mes relations personnelles seraient des relations d'aide et impliqueraient une maturation. Mais je ne peux pas donner de réponse positive à la plupart de ces questions. Tout ce que je puis faire est de travailler dans la direction d'une réponse positive. Je soupçonne fortement que la relation personnelle d'aide optimale est celle qui est créée par une personne d'une grande maturité psychologique. En d'autres termes, ma capacité de créer des relations qui facilitent la croissance de l'autre comme une personne indépendante est à la mesure du développement que j'ai atteint moi-même.

A certains égards, cette pensée est troublante mais elle est aussi encourageante et pleine de promesses. Elle prouve sans doute que si je cherche à créer des relations d'aide, j'ai devant moi, pour toute ma vie, une tâche passionnante qui étendra et développera toutes mes potentialités vers la maturation.

Je suis un peu gêné de penser que ce que j'ai élucidé pour moi-même dans cet exposé a peut-être peu de rapport avec vos intérêts et votre travail. S'il en est ainsi, je le regrette. Mais je suis au moins en partie réconforté par le fait que tous ceux d'entre nous qui travaillons dans le domaine des relations personnelles et essayons de comprendre l'ordre fondamental de ce domaine sommes engagés dans l'entreprise la plus cruciale du monde d'aujourd'hui. Si nous essayons de réfléchir pour comprendre notre tâche d'administrateurs, de professeurs, de conseillers pédagogiques, de conseillers d'orientation, de psychothérapeutes, nous nous attaquons au problème qui déterminera l'avenir de cette planète.

Car ce n'est pas des sciences physiques que dépend l'avenir. C'est de nous qui essayons de comprendre et d'affronter les interactions entre les hommes — nous qui essayons de créer des relations personnelles d'aide. Aussi j'espère que les questions que je me pose vous aideront à acquérir une certaine compréhension, une certaine perspective dans les efforts que vous ferez pour faciliter le progrès dans vos relations personnelles.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] BALDWIN, A.L., J. KALHORN et F.H. BREESE. Patterns of parent behavior. *Psychol. Monogr.*, 1945, 58, n° 268, 1-75.
- [2] BETZ, B.J. et J.C. WHITEHORN. The relationship of the therapist to the outcome of therapy in schizophrenia. *Psychiat. Research Reports 5. Research techniques in schizophrenia*, Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1956, 89-117.
- [3] BUBER, M. et C. ROGERS. *Transcription d'un dialogue tenu le 18 avril 1957*, à Ann Arbor, Michigan. Manuscrit inédit.
- [4] DITES, J.E. Galvanic skin response as a measure of patient's reaction to therapist's permissiveness. *J. Abnorm. and Soc. Psychol.*, 1957, 55, 295-303.
- [5] ENDS, E.J. et C.W. PAGE. A study of three types of group psychotherapy with hospitalized male inebriates. *Quar. J. Stud. Alcohol*, 1957, 18, 263-277.
- [6] FARSON, R.E. *Introjection in the psychotherapeutic relationship*. Thèse de doctorat inédite, Université de Chicago, 1955.
- [7] FIEDLER, F.E. Quantitative studies on the role of therapists feelings toward their patients. In MOWRER, O.H., *Psychotherapy : theory and research*. New York, Ronald Press, 1953, chap. 12.
- [8] GREENSPOON, J. The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *Amer. J. Psychol.*, 1955, 68, 409-416.
- [9] HALKIDES, G. *An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change*. Thèse de doctorat inédite, Université de Chicago, 1958.
- [10] HARLOW, H.F. The nature of love. *Amer. Psychol.*, 1958, 13, 673-685.
- [11] HEINE, R.W. *A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists*. Thèse de doctorat inédite, Université de Chicago, 1950.
- [12] LINDSLEY, O.R. Operant conditioning methods applied to research in chronic schizophrenia. *Psychiat. Research Reports 5. Research techniques in schizophrenia*. Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1956, 118-153.
- [13] PAGE, C.W. et E.J. ENDS. *A review and synthesis of the literature suggesting a psychotherapeutic technique based on two-factor learning theory*. Manuscrit inédit, prêté à l'auteur.
- [14] QUINN, R.D. *Psychotherapist's expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships*. Thèse de doctorat inédite, Université de Chicago, 1950.
- [15] ROGERS, C.R. The necessary and sufficient conditions of psychotherapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, 21, 95-103.
- [16] SEEMAN, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome. In Rogers, C.R. et R.F. Dymond, *Psychotherapy and personality change*. Presses de l'Université de Chicago, 1954, chap. 7.
- [17] VERPLANCK, W.S. The control of the content of conversation : reinforcement of statements of opinion. *J. Abnorm. and Soc. Psychol.*, 1955, 51, 668-676.
- [18] WHITEHORN, J.C. et B.J. BETZ. A study of psychotherapeutic relationships between physicians and schizophrenic patients. *Amer. J. Psychiat.*, 1954, 111, 321-331.

CHAPITRE III

CE QUE NOUS SAVONS DE LA PSYCHOTHÉRAPIE OBJECTIVEMENT ET SUBJECTIVEMENT

Dans le domaine de la psychothérapie, on a fait des progrès considérables au cours des dix dernières années dans l'évaluation des résultats de la thérapeutique en ce qui concerne la personnalité et le comportement du client. Les deux ou trois dernières années ont vu des progrès supplémentaires dans l'identification des conditions qui sont à la base des rapports thérapeutiques créant la thérapie et facilitant le développement de la personne dans le sens d'une maturité psychologique. En d'autres termes, nous avons avancé dans la détermination des facteurs aptes à promouvoir une croissance de la personnalité dans un ensemble de rapports.

CONNAISSANCE OBJECTIVE

Dans la première partie de ce chapitre, je voudrais résumer ce que nous savons des conditions qui facilitent la croissance psychologique, définir nos connaissances, et entrer dans ce que nous savons du processus et des caractères de cette croissance psychologique. Mais d'abord je vais commencer par vous expliquer ce que j'entends par résumer ce que nous « savons » : je veux dire par là que je me limiterai aux affirmations soutenues par des preuves expérimentales objectives. Je parlerai par exemple des conditions de la croissance psychologique. Je pourrais citer à propos de chaque affirmation une ou plusieurs études montrant qu'il se produit des changements dans l'individu en présence de ces conditions, changements qui ne se produisent pas lorsque ces conditions sont absentes ou présentes

à un moindre degré. Selon l'expression d'un chercheur, nous avons avancé dans l'identification des agents primaires provoquant un changement qui facilite l'évolution de la personnalité et du comportement dans le sens d'un développement de la personne. Il faut naturellement ajouter que cette connaissance, comme toute connaissance scientifique, ne peut être qu'hésitante et certainement incomplète, et que, sans aucun doute, les travaux laborieux de l'avenir viendront la modifier, la contredire partiellement et la compléter. Il n'y a néanmoins aucune raison de regretter cette connaissance limitée mais durement acquise que nous sommes parvenus à posséder.

J'aimerais présenter cette connaissance de la façon la plus concise, et en langage de tous les jours.

On a découvert que le changement de la personne se trouvait facilité lorsque le psychothérapeute est ce qu'il *est*, lorsque ses rapports avec son client sont authentiques, sans « masque » ni façade, exprimant ouvertement les sentiments et attitudes qui l'envahissent de l'intérieur à ce moment-là. Nous avons forgé le mot « congruence » pour essayer de décrire cet état. Nous entendons par là que les sentiments éprouvés par le thérapeute lui sont disponibles, disponibles à sa conscience, et qu'il est capable de les vivre, d'être ces sentiments, qu'il est capable de les communiquer au moment opportun. Personne n'atteint la plénitude de cet état, et pourtant plus le thérapeute sait écouter et accepter ce qui se passe en lui, et plus il sait *être* la complexité de ses sentiments, sans crainte, plus haut sera son degré de congruence.

Pour donner un exemple banal, chacun de nous pressent cette qualité chez les autres de diverses façons. Ce qui nous choque dans les réclames publicitaires, à la radio et à la télévision, est que souvent le ton de sa voix montre clairement que le speaker « fait semblant », joue un rôle, dit quelque chose qu'il ne sent pas. C'est un exemple de non-congruence. D'autre part nous connaissons tous des gens en qui nous avons confiance parce que nous sentons qu'ils sont effectivement ce qu'ils sont, que c'est à la personne même que nous avons affaire, et non à un masque poli ou professionnel. C'est cette qualité de congruence — que nous devinons — que la recherche a trouvé associée au succès thérapeutique. Plus le thérapeute sera vrai et congruent dans ses relations, plus le changement de personnalité aura de chances de se produire chez le client.

Abordons la deuxième condition. Lorsque le thérapeute fait l'expérience d'une attitude chaleureuse, positive et réceptive envers ce qui *est* dans son client, cela facilite le changement. Cela implique que le thérapeute admette réellement que le client soit le sentiment qui le traverse à ce moment-là — peur, confusion, douleur, orgueil, colère, haine, amour, courage, ou terreur religieuse. Cela veut dire que le thérapeute se soucie de son client, mais pas de façon possessive, qu'il l'apprécie dans sa totalité

plutôt que de façon conditionnelle. Je veux dire par là qu'il ne se contente pas d'accepter le client lorsqu'il a certains comportements et le désapprouve lorsqu'il en a d'autres. Il s'agit d'un sentiment positif qui s'extériorise sans réserves ni jugements. Le terme que nous avons été amenés à employer à cet égard est « considération positive inconditionnelle ». Une fois encore la recherche montre que plus le thérapeute éprouve cette attitude, plus la thérapie a de chances de réussir.

On peut qualifier la troisième condition de compréhension empathique. Lorsque le thérapeute devine les sentiments et les réactions personnelles éprouvés par le client à chaque instant, quand il sait les percevoir « de l'intérieur » tels qu'ils apparaissent au client, et quand il réussit à communiquer quelque chose de cette compréhension au client, alors la troisième condition est remplie.

Sans doute avons-nous tous constaté qu'une compréhension de cette sorte est extrêmement rare. Il nous est peu fréquent de la recevoir ou de la donner. Nous lui substituons un autre genre de compréhension très différent. « Je comprends ce qui ne va pas » ; « Je comprends ce qui vous fait agir comme cela » ; ou bien : « Moi aussi j'ai passé par là et je n'ai pas du tout réagi de la même façon » ; c'est le genre de compréhension que nous avons l'habitude de donner et de recevoir, compréhension qui évalue de l'extérieur. Mais 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. Et la recherche confirme ce fait d'observation courante. Lorsque le thérapeute arrive à saisir instant par instant ce que le client éprouve dans son monde intérieur comme le client le voit et le sent, sans que sa propre identité se dissolve dans ce processus empathique, alors le changement peut s'opérer.

Des études faites sur divers clients montrent que lorsque ces trois conditions se trouvent réunies chez le thérapeute, et que le client les perçoit au moins en partie, un mouvement thérapeutique s'ensuit, le client constate qu'il apprend et se développe, et tous deux considèrent que le résultat est positif. Il semble ressortir de nos études que ce sont de telles attitudes plutôt que la connaissance et l'habileté techniques qui jouent un rôle primordial dans le changement thérapeutique.

LA DYNAMIQUE DU CHANGEMENT

Vous allez peut-être vous demander : « Mais pourquoi quelqu'un qui cherche de l'aide subit-il un changement favorable lorsqu'il est impliqué pendant quelque temps dans des relations avec un thérapeute chez qui il trouve ces éléments ? Comment cela se fait-il ? » Je vais essayer très brièvement de répondre à cette question.

Les réactions du client qui fait pour un temps l'expérience des relations thérapeutiques que j'ai décrites sont réciproques de celles du

thérapeute. Tout d'abord, comme il trouve quelqu'un qui l'écoute et accepte ses sentiments, il devient peu à peu capable de s'écouter lui-même. Il commence à recevoir ce qui lui est communiqué de l'intérieur, à se rendre compte qu'il est en colère, à savoir reconnaître quand il a peur, et même à prendre conscience de ses moments de courage. Au fur et à mesure qu'il s'ouvre plus à ce qui se passe en lui, il devient capable de prêter l'oreille à des sentiments qu'il avait toujours niés et refoulés. Il peut écouter des sentiments qui lui ont semblé si terribles, ou si déroutants, ou si anormaux, ou si honteux, qu'il n'a jamais été capable de reconnaître leur existence en lui-même.

Au fur et à mesure qu'il apprend à s'écouter lui-même, il en vient à mieux s'accepter. Tandis qu'il exprime des aspects cachés et terribles de lui-même toujours plus nombreux, il s'aperçoit que le thérapeute lui témoigne, ainsi qu'à ses sentiments, un respect réel et inconditionnel. Il en vient lentement à prendre la même attitude envers lui-même, à s'accepter tel qu'il est, et se trouve donc prêt à avancer dans le processus du devenir.

Et enfin en écoutant plus attentivement ces sentiments intérieurs, avec moins d'évaluation et plus d'acceptation envers lui-même, il évolue vers une plus grande congruence. Il se trouve en état de s'évader de la façade derrière laquelle il s'abritait, d'abandonner ses comportements défensifs, et d'être plus ouvertement ce qu'il est véritablement. Au fur et à mesure de ces changements, en devenant plus conscient de soi, en s'acceptant davantage, en adoptant une attitude moins défensive et plus ouverte, il se trouve enfin libre de changer et de se développer dans les directions naturelles à l'organisme humain.

LE PROCESSUS

Je vais à présent exposer en partie ce processus à l'aide d'affirmations concrètes, provenant toutes d'une recherche expérimentale. Nous savons que le client est en mouvement sur chacune d'un certain nombre de séries continues. Sur chacune des séries dont je vais parler, et quel que soit son point de départ, il se dirige vers l'extrémité la plus élevée.

En ce qui concerne les sentiments et les significations personnelles, il s'éloigne d'un état dans lequel les sentiments ne sont ni reconnus, ni possédés, ni exprimés. Il se dirige vers un courant dans lequel des sentiments en perpétuel devenir sont ressentis sur le moment, en toute connaissance et acceptation, et peuvent s'exprimer avec précision.

Ce processus implique un changement dans la manière d'éprouver son expérience immédiate ⁽¹⁾. Au début le client est éloigné de son expérience

(1) Nous avons toujours traduit *the experiencing* par l'« expérience immédiate ». L'expression utilisée par ROGERS, qui est d'ailleurs un néologisme en anglais, renvoie en effet au fait d'éprouver, sans qu'aucun cadre médiat ne s'interpose — temporel, intellectuel, normatif, etc... —, les données immédiatement vécues de son expérience. (N.D.T.)

immédiate. Prenons par exemple quelqu'un qui a tendance à intellectualiser et qui parle de lui-même et de ses sentiments dans l'abstraction, en vous laissant perplexe sur ce qui se passe *réellement* à l'intérieur de lui. Partant de là, il accède à un état de rapport immédiat au vécu, où il vit ouvertement *dans* ce qu'il éprouve et sait qu'il peut se tourner vers cela pour en découvrir les significations réelles.

Ce processus entraîne un assouplissement dans la capacité d'appréhension des cartes cognitives de l'expérience. Construisant d'abord l'expérience dans des cadres rigides, perçus comme faits extérieurs, le client voit se développer en lui des constructions changeantes et détendues sur le sens de l'expérience, susceptibles d'être modifiées par chaque nouvelle expérience.

En général, on constate que le processus s'éloigne de la fixité, du détachement des sentiments et de l'expérience, d'une conception rigide de soi, de l'éloignement des hommes, et de l'impersonnalité du fonctionnement. Il évolue vers la fluidité, l'aptitude à changer, le caractère immédiat des sentiments et de l'expérience, l'acceptation de ces sentiments et de cette expérience, les tentatives de construction, la découverte d'un moi changeant dans une expérience changeante, la réalité et la proximité des rapports, l'unité et l'intégration du fonctionnement.

Nos connaissances s'améliorent sans cesse sur ce processus qui amène le changement, et je crains que ce très bref exposé ne montre pas toute la richesse de nos découvertes.

LES RÉSULTATS DE LA THÉRAPIE

Mais penchons-nous maintenant sur les résultats de la thérapie, sur les changements relativement durables qui interviennent. Comme pour le reste, je me limiterai à des affirmations prouvées par la recherche. Le client modifie et réorganise la conception qu'il a de lui-même. Il s'éloigne d'une vision de lui-même le rendant inacceptable à ses propres yeux, indigne de considération, obligé de vivre d'après les normes des autres. Il en vient à se concevoir comme un homme de valeur, autonome, capable de fonder ses normes et ses valeurs sur sa propre expérience. On voit se développer en lui une attitude beaucoup plus positive envers lui-même. Il y a une étude qui montre qu'au début de la thérapie les attitudes habituelles envers le moi étaient négatives à quatre contre une, mais qu'au cours du cinquième stade du traitement ces mêmes attitudes étaient positives deux fois sur trois. Le client est moins sur la défensive et par là plus ouvert à son expérience de lui-même et des autres. Ses perceptions deviennent plus réalistes et plus différenciées. Son adaptation psychologique s'améliore, qu'on la mesure par le test de Rorschach, le test d'aperception thématique (TAT), l'évaluation du conseiller ou tout autre indice. Le but et l'idéal qu'il cherche à atteindre deviennent plus accessibles. L'écart

entre le moi qu'il est et le moi qu'il voudrait être diminuée considérablement. Il y a réduction de la tension sous toutes ses formes — tension physiologique, malaise psychologique, angoisse. Il perçoit les autres hommes avec plus de réalisme et les accepte davantage. Il décrit sa propre conduite comme étant plus mûre, et ce qui est plus important, ceux qui le connaissent bien considèrent qu'il se comporte de façon plus mûre.

Non seulement diverses études montrent l'apparition de ces changements pendant la période de thérapie, mais de minutieuses études postérieures effectuées pendant une période de six à dix-huit mois, suivant la conclusion du traitement, indiquent une persistance de ces changements.

Les faits que j'ai exposés éclairciront peut-être ce qui me fait croire que nous approchons du moment où nous pourrions poser une véritable équation dans le domaine délicat des rapports entre personnes. Voici, en utilisant tout ce que la recherche nous a apporté, un essai de formulation de cette équation brute qui, je le crois, correspond à la réalité.

Plus le client voit dans le thérapeute un être vrai ou authentique, empathique, lui portant un respect inconditionnel, plus il s'éloignera d'un mode de fonctionnement statique, fixe, insensible et impersonnel, et plus il se dirigera vers une sorte de fonctionnement marqué par une expérience fluide, changeante et pleinement acceptante de sentiments personnels nuancés. Il résulte de ce mouvement une évolution de la personnalité et du comportement dans le sens de la santé et de la maturité psychiques et de rapports plus réalistes avec le moi, les autres et le cadre extérieur.

IMAGE SUBJECTIVE

Jusqu'ici j'ai parlé des processus du « conseil » et de la thérapie d'une manière objective, en soulignant ce que nous savons, et en le transcrivant comme une équation un peu simpliste où nous pouvons au moins tenter de placer les termes spécifiques. Mais je vais maintenant essayer d'aborder la question de l'intérieur et, sans négliger ce savoir objectif, de présenter cette équation telle qu'elle se pose subjectivement chez le thérapeute comme chez le client, et ceci parce que la thérapie est, dans son déroulement, une expérience profondément personnelle et subjective. Cette expérience offre des particularités tout à fait différentes des caractères objectifs qu'on lui voit de l'extérieur.

L'EXPÉRIENCE DU THÉRAPEUTE

Pour le thérapeute, une nouvelle aventure commence. Il se dit :

« Voici cette autre personne, mon client. J'ai un peu peur de lui, de pénétrer ses pensées qui sont en lui, comme j'ai un peu peur des profondeurs qui sont en moi. Pourtant, en l'écoutant, je commence à éprouver un certain respect pour lui, à sentir que nous sommes parents. Je devine combien son univers lui paraît terrifiant, quelle tension il met à essayer de le contrôler. Je voudrais sentir ses impressions, et qu'il sache que je le comprends. Je voudrais qu'il me sache près de lui dans son petit univers compact et resserré, capable de regarder cet univers sans trop de frayeur. Je puis peut-être le lui rendre moins dangereux. J'aimerais que mes sentiments dans ce rapport avec lui soient aussi clairs et évidents que possible, afin qu'il les perçoive comme une réalité discernable à laquelle il pourra retourner sans cesse. Je voudrais entreprendre avec lui cet effrayant voyage en lui-même, au sein de la peur ancrée en lui, de la haine, de l'amour qu'il n'a jamais réussi à laisser l'envahir. Je reconnais que c'est un voyage très humain et imprévisible pour moi aussi bien que pour lui et que je risque, sans même savoir que j'ai peur, de me rétracter en moi-même devant certains des sentiments qu'il découvre ? Je sais que cela m'imposera des limites dans ma capacité à l'aider. Je me rends compte que ses propres craintes peuvent par moments l'amener à voir en moi un intrus, indifférent et repoussant, quelqu'un qui ne comprend pas. Je veux accepter pleinement ces sentiments en lui, tout en espérant aussi que mes propres sentiments éclateront si clairement dans leur réalité qu'avec le temps il ne pourra manquer de les percevoir. Et surtout je veux qu'il rencontre en moi une personne réelle. Je n'ai pas besoin de me demander avec gêne si mes propres sentiments sont « thérapeutiques ». Ce que je suis et ce que je sens peut parfaitement servir de base à une thérapie, si je sais *être* ce que je suis et ce que je sens dans mes rapports avec lui de façon limpide. Alors il arrivera peut-être à être ce qu'il est, ouvertement et sans crainte. »

L'EXPÉRIENCE DU CLIENT

De son côté, le client traverse une suite d'états de conscience autrement complexe, que l'on ne peut que suggérer. Schématiquement peut-être ses sentiments évolueront-ils en tel ou tel sens. « J'ai peur de lui. J'ai besoin d'aide, mais je ne sais pas si je peux lui faire confiance. Il verra peut-être en moi des choses dont je ne suis pas conscient — des éléments effrayants et mauvais. Il n'a pas l'air de me juger, mais je suis sûr qu'il le fait. Je ne peux pas lui dire ce qui me préoccupe réellement, mais je peux lui parler de quelques expériences passées en rapport avec mes préoccupations. Il a l'air de comprendre ces expériences, donc je peux me découvrir un petit peu plus. »

« Mais maintenant que j'ai partagé avec lui un peu de ce mauvais côté de moi-même, il me méprise. J'en suis sûr, mais c'est bizarre d'en

trouver si peu de preuves. Est-ce que par hasard ce que je lui ai raconté n'est pas si terrible ? Est-il possible que je n'aie pas à en avoir honte comme partie de moi-même ? Je n'ai plus l'impression qu'il me méprise. Cela me donne envie d'aller plus loin, à la découverte de ce *moi*, peut-être en exprimant davantage de moi-même. Au fur et à mesure je trouve en lui une sorte de compagnon — il a vraiment l'air de comprendre. »

« Mais maintenant je prends peur de nouveau, profondément peur cette fois. Je ne me rendais pas compte qu'en explorant les recoins inconnus de moi-même j'allais connaître des sentiments que je n'avais encore jamais éprouvés. C'est très bizarre parce qu'en un sens ce ne sont pas des sentiments nouveaux. Je pressens qu'ils ont toujours été là. Mais ils paraissent si mauvais et inquiétants que je n'ai jamais osé les laisser m'envahir. Et maintenant au moment où je vis ces sentiments pendant les heures que je passe près de lui, tout se met à tourner, comme si mon univers tombait en morceaux. Avant il était assuré et solide. Maintenant il est branlant, perméable et vulnérable. Ce n'est pas drôle d'éprouver des choses dont on a toujours eu peur jusqu'ici. C'est de sa faute. Et pourtant c'est curieux mais j'ai bien hâte de le revoir et je me sens plus en sécurité avec lui. »

« Je ne sais plus qui je suis mais quelquefois quand je *sens* vraiment certaines choses, j'ai l'impression d'être fort et réel pendant un instant. Les contradictions que je trouve en moi-même me troublent — j'agis d'une façon en sentant d'une autre — je pense une chose en en sentant une autre. C'est très déconcertant. C'est aussi quelquefois une aventure exaltante d'essayer de découvrir qui je suis. Quelquefois je me surprends à croire que peut-être la personne que je suis est « quelqu'un de bien », si cela veut dire quelque chose. »

« Je commence à trouver beaucoup de satisfaction, bien que cela soit souvent pénible, à partager précisément ce que je ressens en tel moment. Vous savez, cela aide vraiment d'essayer d'écouter en moi-même, d'entendre ce qui se passe en moi. Je n'ai plus si peur de ce qui est en train de s'y passer. C'est plutôt rassurant. Pendant les quelques heures que je passe avec lui, je creuse les profondeurs de moi-même pour savoir ce que c'est que ces sentiments. J'en ai des sueurs froides. Mais il faut que je *sache*. Et la plupart du temps j'ai vraiment confiance en lui et cela aide. Je me sens bien vulnérable et inexpérimenté, mais je sais qu'il ne me veut pas de mal et je crois même qu'il s'intéresse à moi. Alors que j'essaie de m'enfoncer toujours plus bas dans les profondeurs de moi-même, il me vient à l'idée que peut-être si je pouvais saisir ce qui se passe en moi et comprendre ce que cela veut dire, je saurais qui je suis et je saurais aussi quoi faire. Tout au moins cela m'arrive avec lui de sentir que je le sais. »

« Je peux même lui dire exactement ce que je ressens envers lui à

n'importe quel moment donné, et au lieu d'altérer violemment nos rapports, comme je le craignais autrefois, cela a l'air de les renforcer. Est-ce que par hasard je pourrais vivre mes sentiments avec les autres aussi ? Peut-être que ce ne serait pas non plus trop dangereux. Vous savez, j'ai l'impression de flotter au fil de la vie, à l'aventure, en étant moi. Quelquefois je suis battu, quelquefois je suis blessé mais j'apprends que ces expériences ne sont pas fatales. Je ne *sais* pas exactement *qui* je suis mais je pense sentir mes réactions à n'importe quel moment donné et elles me paraissent d'instant en instant constituer une base de conduite très acceptable. C'est peut-être ça que ça veut dire « être *moi* ». Mais naturellement ça n'est possible que parce que je me sens en sécurité dans mes rapports avec mon thérapeute. Ou peut-être arriverai-je à être moi-même tout aussi bien en dehors de ces rapports ? Je me demande. Peut-être bien. »

Ce que je viens d'exposer n'arrive pas rapidement. Cela peut prendre des années. Cela peut, pour des raisons qui nous échappent, ne pas arriver du tout. Mais au moins ceci peut donner un aperçu intérieur de l'image objective que j'ai essayé d'exposer du processus de la psychothérapie tel qu'il se déroule chez le thérapeute comme chez le client.

TROISIÈME PARTIE

**PAR QUEL PROCESSUS
DEVIENT-ON UNE PERSONNE ?**

*J'ai observé le processus de maturation
et de changement d'un individu dans
la relation thérapeutique.*

CHAPITRE IV

SUR CERTAINES DIRECTIONS DU PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

La seconde partie, qui décrit brièvement le processus de l'évolution du client, est centrée cependant sur la relation qui rend possible cette évolution. Dans le présent chapitre, et dans le suivant, nous envisagerons beaucoup plus spécifiquement la nature de l'expérience de l'évolution telle que le client la ressent.

J'ai une certaine tendresse personnelle pour ce chapitre. Il a été écrit en 1951-52 à une époque où je faisais un réel effort pour arriver à ressentir, puis à exprimer, les phénomènes qui semblaient être au cœur de la thérapie. Mon livre, La thérapie centrée sur le client, venait d'être publié, mais j'étais déjà mécontent du chapitre sur le processus de la thérapie, qui avait été écrit, il est vrai, quelque deux ans auparavant. Je voulais trouver un moyen plus dynamique de communiquer ce qui arrive à la personne.

Je pris alors le cas d'une cliente dont la thérapie avait eu beaucoup d'importance pour moi, et que j'étudiais aussi sous l'angle de la recherche, et sur cette base, j'essayai d'exprimer les perceptions provisoires du processus thérapeutique telles qu'elles émergeaient en moi. Je me sentais plein de courage, et en même temps très peu sûr de moi, lorsque j'affirmais que dans une thérapie réussie, les clients semblent en arriver à éprouver une réelle affection pour eux-mêmes. Je me sentais encore moins sûr en proposant l'hypothèse que le fond de la nature humaine est essentiellement positif. Je ne pouvais prévoir alors que ces deux affirmations se verraient confirmées de plus en plus par mon expérience.

Le processus de la psychothérapie, tel que nous avons appris à le connaître grâce à l'orientation centrée sur le client, est une expérience unique et dynamique, différente suivant chaque individu, mais manifestant une légitimité et un ordre étonnants par leur généralité. Tout en étant de plus en plus impressionné par le caractère inévitable de bien des aspects du processus, je m'exaspérais de plus en plus devant le genre de questions qu'on pose si souvent à ce sujet : « Cela guérira-t-il une névrose obsessionnelle ? » « Vous ne prétendez tout de même pas que cela effacera un état psychotique de base ? » « Est-ce qu'on peut s'en servir pour régler des problèmes conjugaux ? » « Peut-on l'appliquer aux bégayeurs ou aux homosexuels ? » « Est-ce que les guérisons sont permanentes ? » Ces questions, et d'autres du même genre sont tout aussi compréhensibles et raisonnables que celle de savoir si les rayons gamma peuvent guérir les engelures. Ce ne sont pas toutefois les questions à poser si on cherche à approfondir la nature ou l'extension de la psychothérapie. Je voudrais ici poser une question qui me semble beaucoup plus vitale sur ce processus passionnant et légitime que nous nommons thérapie, et tenter, au moins partiellement, d'y répondre.

Permettez-moi de présenter la question ainsi. Que ce soit grâce à la chance, à une compréhension pénétrante, à la connaissance scientifique, ou à la combinaison de tous ces éléments, nous avons appris à mettre en route un processus susceptible d'être décrit, et qui semble comporter une série de phases se succédant dans un certain ordre, plus ou moins identique d'un client à l'autre. Nous connaissons au moins quelques-unes des attitudes nécessaires pour amorcer un tel processus. Nous savons que si le thérapeute adopte intérieurement vis-à-vis de son client une attitude de profond respect, d'acceptation totale du client tel qu'il est, et de confiance dans les capacités potentielles du client à résoudre ses propres problèmes ; que si ces attitudes sont imprégnées de chaleur suffisante pour les transformer en une sympathie ou affection profonde pour la personne dans son essence ; que si un niveau de communication est atteint où le client puisse commencer à percevoir que le thérapeute comprend les sentiments qu'il éprouve et les accepte en profondeur, alors nous pouvons être certains que le processus est déjà en marche. A ce moment, au lieu de nous efforcer de faire servir ce procédé à nos objectifs personnels — si légitimes soient-ils — posons la seule question qui puisse réellement faire avancer la science. Demandons-nous : « Quelle est la nature de ce processus ? Quelles semblent être ses caractéristiques intrinsèques, quelle direction ou quelles directions adopte-t-il, et quels sont,

s'il en existe, les points d'aboutissement de ces processus ? » Quand Benjamin FRANKLIN observait l'étincelle qui jaillissait de la clé placée sur la corde de son cerf-volant, il ne se préoccupa pas, grâce à Dieu, de l'application immédiate et pratique de sa découverte. Il se mit au contraire à chercher *quel* processus de base rendait possible un tel phénomène. Je demande instamment qu'on fasse la même chose en ce qui concerne la thérapie, et qu'on essaie avec un esprit ouvert de décrire, d'étudier, et de comprendre le processus de base, plutôt que de le fausser pour l'adapter à nos besoins cliniques, ou à nos dogmes préconçus, ou aux éléments fournis par quelque autre science. Examinons-le patiemment pour ce qu'il *est*, en *lui-même*.

J'ai récemment tenté une description de la thérapie centrée sur le client [3]. Je ne recommencerai pas ici, sauf pour dire que les témoignages fournis par la pratique et par la recherche manifestent l'apparition de certaines constances dans le processus : accroissement des analyses pénétrantes, maturité accrue des comportements rapportés par le client, attitudes plus positives ; changements dans la perception et l'acceptation du moi ; changement d'orientation dans le lieu d'évaluation, passant de l'extérieur à l'intérieur du moi ; incorporation d'expériences précédemment refusées dans la structure du moi ; changements dans la relation thérapeutique ; et changements caractéristiques dans la structure de la personne, dans le comportement, et dans les réactions physiologiques.

Quelle que soit l'imperfection de certaines de ces descriptions, elles constituent un essai de compréhension du processus de la thérapie centrée sur le client tel qu'il est en lui-même, vu à travers l'expérience clinique, l'enregistrement électronique des entretiens, et les quelque quarante études qui ont été effectuées en ce domaine.

Mon but est ici d'aller plus loin, et de formuler certaines tendances de la thérapie sur lesquelles on a moins insisté. Je décrirai certaines des directions et certains des points d'aboutissement qui semblent inhérents au processus thérapeutique, et que nous n'avons commencé à distinguer clairement que depuis peu ; il y a là des éléments qui semblent très significatifs, mais sur lesquels n'existe encore aucun travail de recherche. Pour clarifier, je prendrai des exemples tirés d'entretiens enregistrés avec une seule cliente. Je limiterai également ma discussion au processus de la thérapie centrée sur le client, puisque j'en suis venu à admettre malgré moi la possibilité que le processus, les directions et les points d'aboutissement de la thérapie puissent différer selon les orientations thérapeutiques.

L'EXPÉRIENCE IMMÉDIATE DU MOI POTENTIEL

Un des aspects du processus de la thérapie qui est évident dans tous les cas peut être appelé la conscience de l'expérience, ou même « l'expérience immédiate de l'expérience ». Je l'ai appelé ici l'expérience immédiate du

moi, quoique ce terme ne soit pas non plus tout à fait exact. Dans la sécurité de la relation avec un thérapeute centré sur le client, dans l'absence de toute menace présente ou possible contre son moi, le client peut se permettre d'examiner différents aspects de son expérience exactement comme il les ressent, comme il les perçoit à travers son système sensoriel et viscéral, sans les déformer pour les adapter à la conception ⁽¹⁾ qu'il se fait de lui-même. Un grand nombre de ces éléments apparaissent en extrême contradiction avec cette idée de soi, et ne pourraient pas normalement être éprouvés avec toute leur force, mais au sein de cette relation rassurante, le client peut leur permettre de percer jusqu'à la conscience sans subir de déformation. Il lui arrive donc souvent de suivre ce schéma : « Je suis tel et tel, mais j'éprouve ce sentiment qui est sans aucun rapport avec ce que je suis » ; « J'aime mes parents mais j'éprouve parfois une surprenante amertume à leur égard » ; « En réalité je ne vauds rien, mais j'éprouve parfois le sentiment que je suis mieux que tout le monde ». Ainsi, au début, ce qui est exprimé est : « Je suis un moi qui diffère d'une part de mon expérience ». Plus tard ceci se transforme dans le schéma temporaire : Peut-être suis-je plusieurs moi très différents, ou peut-être mon moi contient-il plus de contradictions que je ne l'avais imaginé ». Plus tard encore, le schéma devient : « J'étais sûr que je ne pouvais pas être mon expérience — elle était trop contradictoire — mais maintenant je commence à croire que je puis être le *tout* de mon expérience ».

Peut-être pouvons-nous un peu faire comprendre cet aspect de la thérapie en utilisant des extraits tirés du cas de Mrs. Oak. Mrs. Oak était une femme mariée ayant largement dépassé la trentaine et qui, ayant des difficultés dans ses rapports avec son mari et sa famille, était venue se faire soigner. A la différence de beaucoup de clients, elle s'intéressait vivement et spontanément aux processus qu'elle sentait se dérouler en elle-même, et les entretiens enregistrés contiennent beaucoup d'éléments qui traduisent la manière dont elle se représentait à elle-même ce qui lui arrivait. Elle tendait ainsi à exprimer ce qui semble implicite, mais informulé chez beaucoup de clients. C'est la raison pour laquelle la plupart des citations contenues dans ce chapitre viendront de ce cas.

Au début de la cinquième séance, elle décrit sa prise de conscience de ce qu'elle éprouve.

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

(1) Sur le mot « conception », voir note page 178. (N.D.T.)

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 sentez 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 pendant 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...

C : H-hm... Oui... et pourtant pour la première fois depuis des mois, je ne pense pas à mes problèmes. Je ne suis pas vraiment en train d'essayer de les résoudre.

T : J'ai l'impression que vous n'êtes pas du tout là en train de chercher à résoudre vos problèmes. Ça n'est pas ça du tout.

C : Juste. Je suppose que ce que je veux dire, c'est que je ne suis pas en train d'essayer de faire le puzzle, comme quelque chose dont j'aurais vu l'image. Peut-être, peut-être que j'aime rester là à sentir simplement comment ça se passe. Ou en tout cas que je suis en train d'apprendre quelque chose.

T : En tout cas, il y a le sentiment que ce qui compte pour le moment c'est d'avoir cette sensation, non pas d'essayer de faire le puzzle. Ce qui compte c'est la satisfaction d'apprendre à connaître chaque morceau du puzzle. C'est...

C : C'est ça. C'est ça. Et cela devient cette espèce de sensualité, ce plaisir de toucher. C'est très intéressant. Pas tout à fait agréable, c'est vrai, mais...

T : Une expérience assez nouvelle.

C : Oui, tout à fait.

Cette citation montre très clairement comment les éléments arrivent à devenir conscients, sans que le client fasse un effort pour les admettre comme faisant partie de son moi ou pour les mettre en relation avec

d'autres éléments de sa conscience. C'est, pour être aussi précis que possible, la prise de conscience d'un vaste champ d'expérience, sans souci pour l'instant de les relier au moi. Plus tard on pourra reconnaître que ce qui a été éprouvé pourrait devenir une part du moi. C'est pourquoi j'ai donné à ce paragraphe le titre de « Expérience immédiate du moi potentiel ».

Qu'il s'agisse là d'une forme d'expérience nouvelle et inhabituelle, la patiente le dit d'une manière confuse dans l'expression mais claire dans l'émotion au cours de la sixième séance.

C : Euh... je me suis mise à penser que pendant ces séances... euh... j'étais comme en train de chanter une chanson. Ça a l'air vague, je veux dire... euh... pas vraiment une chanson, une espèce de chanson sans musique. Peut-être une espèce de poème. Et ça, ça me plaît, je veux dire, ça a l'air de venir de moi sans rien de construit, de rien. Et en suivant ça, j'ai eu l'autre espèce de sentiment. Je me suis mise à me demander : est-ce que c'est cette formule que prennent les cas ? Peut-être que je suis seulement en train de verbaliser, et par moments de m'enivrer de mes propres paroles ? Et après ça... euh... est-ce que je suis en train de vous faire perdre votre temps ? Et puis, un doute, un doute. Et puis il m'est venu autre chose... euh... je ne sais pas d'où ça vient. Il n'y a pas de suite logique. L'idée qui m'a frappée, c'est : nous faisons des petits morceaux, nous ne sommes pas débordés, ou hésitants, ou soucieux, ou, très intéressés quand, quand les aveugles apprennent à lire avec les doigts, le Braille. Je ne sais pas, c'est peut-être quelque chose comme ça, c'est tout mélangé. C'est peut-être ce quelque chose qui me frappe maintenant.

T : Je vais voir si je peux essayer de suivre cette suite de sentiments. D'abord c'est comme si... et il me semble que vous éprouvez là un sentiment assez positif... comme si vous étiez en train de créer un poème, une chanson sans musique, mais quelque chose de très neuf, et en même temps vous vous sentez très sceptique. « Peut-être que ce ne sont que des mots, que je me laisse emporter par des mots que je dis, peut-être que c'est de la blague. » Et puis ensuite vous avez le sentiment d'être en train d'acquérir un nouveau type d'expérience, tout aussi nouveau que pour un aveugle, le fait d'apprendre à lire avec ses doigts.

C : H-hm... H-hm... 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, 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.

Et voilà le changement de perspective qui se produit presque invariablement dans une thérapie quelque peu profonde. On peut le représenter schématiquement comme ceci : « Je suis venu pour résoudre des problèmes, et je me mets simplement à faire l'expérience de moi-même. » Et, comme cela se passe pour la cliente que nous venons de citer, ce changement de perspective s'accompagne généralement de la formulation intellectuelle que c'est mal et de l'appréciation émotionnelle que « cela fait du bien ».

Nous pouvons donc conclure cette section en disant qu'une des directions fondamentales prises par le processus de la thérapie est l'expérience librement faite des réactions sensorielles et viscérales réelles de l'organisme sans trop d'effort pour mettre ces expériences en relation avec le Moi. Ceci s'accompagne généralement de la conviction que ces données n'appartiennent pas au Moi et ne peuvent pas y être intégrées. Le point final de ce processus est le moment où le client découvre qu'il peut *être* son expérience, avec toute la variété et la contradiction superficielle que celle-ci comporte ; qu'il peut se définir lui-même à partir de son expérience, au lieu d'essayer d'imposer à son expérience une définition de son Moi, en refusant de prendre conscience des éléments qui ne cadrent pas avec cette définition.

L'EXPÉRIENCE COMPLÈTE D'UNE RELATION AFFECTIVE

Un des éléments de la thérapie dont nous avons pris conscience plus récemment est la mesure importante dans laquelle la thérapie est, pour le client, l'apprentissage d'une acceptation pleine et entière, libre et dépourvue de crainte, des sentiments positifs d'une autre personne. Ceci n'est pas un phénomène qui se produit clairement dans tous les cas. Il semble particulièrement avéré dans nos cas les plus longs, mais, même dans ceux-là, ne se produit pas uniformément. Cependant, c'est une expérience si profonde que nous avons été amené à nous demander s'il ne s'agissait pas là d'une direction très importante dans le processus thérapeutique, survenant peut-être à un certain degré au-dessous du niveau de la verbalisation dans tous les cas réussis. Avant de discuter ce phénomène, donnons-lui quelque consistance en citant l'expérience de Mrs. Oak.

L'expérience l'a frappée soudainement, entre la vingt-neuvième et la trentième séance, et elle passe presque toute la séance suivante à la discuter. C'est ainsi qu'elle ouvre la trentième séance.

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*. Ça a été une révélation, une... non ce n'est pas ça... ce n'est pas le mot. Ça 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.

T : On dirait que ça n'était pas tellement une nouvelle idée qu'une nouvelle *expérience*, que vous avez *sent* que je m'intéressais à la chose, et si j'ai bien compris la suite, que vous vouliez bien que je m'y intéresse.

C : Oui.

Cette acceptation du conseiller et de son intérêt chaleureux a été indubitablement un des traits les plus profonds de la thérapie dans ce cas particulier. Dans une séance qui suivit la conclusion de la thérapie, elle mentionne spontanément cette expérience comme la plus importante. Qu'est-ce que cela signifie? Il ne s'agit certainement pas d'un phénomène de transfert et de contre-transfert. Des psychologues expérimentés qui ont subi une psychanalyse ont eu la possibilité d'observer le développement de la relation dans un autre cas que celui que je cite. Ils ont été les premiers à s'élever contre l'emploi des termes transfert et contre-transfert pour décrire ce phénomène. L'essentiel de leurs remarques est que ceci est mutuel et approprié, alors que le transfert ou le contre-transfert sont des phénomènes dont la caractéristique est de se produire uniquement dans un sens et d'être inappropriés aux réalités de la situation.

Cependant une des raisons pour laquelle ce phénomène se produit plus fréquemment dans notre expérience est que en tant que thérapeutes nous nous sommes moins méfiés de nos sentiments positifs (ou négatifs) à l'égard du client. Au cours de la thérapie, le sentiment d'acceptation et de respect du thérapeute à l'égard du client tend à se transformer en quelque chose comme de l'admiration, au fur et à mesure qu'il voit la lutte profonde et vaillante que mène la personne pour être elle-même. Il y a, je pense, dans le thérapeute, une profonde expérience de la communauté sous-jacente — faut-il dire de la fraternité? — des hommes. En conséquence, il éprouve pour le client une réaction affective, chaude, et

positive. Ceci pose un problème pour le client qui trouve souvent difficile, comme dans le cas que nous avons présenté, d'accepter le sentiment positif d'une autre personne. Mais une fois qu'il l'a accepté, la réaction inévitable de la part du client est de se détendre, de laisser la chaleur et l'affection d'autrui réduire la tension et la peur qu'il éprouve à regarder la réalité en face.

Mais nous allons trop vite. Examinons quelques-uns des autres aspects de cette expérience telle qu'elle a été vécue par la cliente. Dans les premières séances, elle a parlé du fait qu'elle n'aimait *pas* l'humanité, et que d'une manière vague et obstinée elle sentait qu'elle avait raison, même si les autres pensaient qu'elle avait tort. Elle reprend la question en discutant la manière dont cette expérience a clarifié son attitude envers les 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.

T : H-hm... oui je vois...

C : On exprimerait ça mieux en disant que tout ce qui se passe me touche très fort. Mais l'intérêt, le souci est un... prend la forme de... sa structure est d'essayer de comprendre et de ne pas vouloir se laisser avoir, ni contribuer aux choses que je sens être fausses, et... il me semble que dans... dans l'amour, il y a une espèce de facteur *définitif*. Si vous le faites, vous avez pour ainsi dire fait *assez*. C'est un...

T : C'est ça, pour ainsi dire...

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.

T : Vous vous intéressez assez pour vouloir comprendre et pour vouloir éviter de contribuer de quelque manière que ce soit à augmenter les névroses ou les tendances à la névrose dans la vie humaine.

C : Oui, et c'est... (*un silence*)... oui c'est quelque chose de ce genre... eh bien il faut que je reparle de ce que j'éprouve à propos de cette autre chose. C'est... je ne suis pas vraiment appelée à donner de moi-même comme... voyons, comme aux enchères. Il n'y a rien de définitif... c'est quelque chose qui me troublait quelquefois quand j'étais forcée de me dire que je n'aime pas l'humanité et tout de même, je savais qu'il y avait quelque chose de positif. Que j'avais probablement raison. Et... je me goure peut-être complètement maintenant, mais il me semble que... que c'est lié d'une certaine manière avec le... ce sentiment que... que j'ai maintenant, que la valeur thérapeutique peut être permanente. Non, je ne peux pas faire le lien, je ne peux pas, mais je ne peux pas m'expliquer mieux, je veux dire ce que je comprends, ce qui sort de cette constatation que... oui... vous vous intéressez *vraiment* à une situation donnée. C'est aussi simple que ça. Et je ne m'en étais pas rendu compte avant. J'aurais pu fermer cette porte et m'en aller, et, en parlant de thérapie, dire, oui le conseiller doit éprouver tels ou tels sentiments, mais je n'en aurais pas eu l'expérience dynamique.

Dans cette partie de l'entretien, malgré la difficulté qu'elle éprouve à exprimer ses sentiments, il semble bien que ce qu'elle dit soit également caractéristique de l'attitude du thérapeute à l'égard du client. Son attitude, en mettant les choses au mieux, est dépourvue de cet aspect de *quiproquo* de la plupart des expériences que nous nommons amour. C'est tout simplement le sentiment qui porte un être humain vers un autre, sentiment qui me paraît encore plus fondamental que l'instinct sexuel ou le sentiment paternel ou maternel. C'est un intérêt pour autrui assez grand pour qu'on ne souhaite pas faire obstacle à son développement ou se servir de lui pour des fins égoïstes. Votre satisfaction vient du fait que vous l'avez libéré pour lui permettre de grandir à sa manière à lui.

Notre cliente explique ensuite le mal qu'elle a eu dans le passé à accepter l'aide ou les sentiments positifs d'autrui, et souligne que son attitude est en train de se transformer.

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. (*Elle se remet à parler de ses rapports avec son conseiller et de ses réactions devant ces rapports.*) Bien sûr, j'ai dû me frayer le chemin toute seule. Presque jusqu'à... il m'a semblé... j'ai essayé parfois de le formuler... une espèce de... il y a eu des fois où je ne voulais même pas que vous le réexpliquiez, que vous le « reflétiez », parce que c'était à moi. Bien sûr, je peux dire que c'est une résistance. Mais ça, maintenant,

je m'en fiche, je veux dire... il y a eu des moments où le sentiment le plus fort était... c'est à moi, c'est à *moi*. Il fallait que je me débrouille toute seule. Vous voyez ?

T : C'est une expérience extrêmement difficile à traduire avec précision, et pourtant il me semble qu'il y a une différence dans les rapports, que du sentiment « c'est à moi, il fallait que je le fasse », etc., vous en êtes venue à un sentiment un peu différent « je pourrais vous permettre de vous en occuper aussi ».

C : D'accord. C'est... eh bien... enfin... c'est ce qu'on pourrait appeler le second volume. Enfin... c'est... je suis toujours seule avec ça, mais je ne le *suis pas*, vous voyez, je suis...

T : H-hm... oui, cette espèce de paradoxe résume la situation, non ?

C : C'est ça.

T : Dans tout ça, il y a un sentiment, c'est toujours... chaque aspect de mon expérience est à moi et c'est inévitable et nécessaire. Et cependant, ce n'est pas tout. On peut quand même la partager, quelqu'un peut s'y intéresser, et cela, c'est nouveau.

C : Oui, c'est ça. Et c'est... c'est comme si c'était comme ça que les choses devaient être. C'est-à-dire... c'est comme ça que ça doit être. On a... on a le sentiment que « c'est bon ». Oui, ça exprime bien ce que je veux dire, ça le rend plus clair. J'ai le sentiment, à propos de... de cet intérêt que vous portez à la chose, que vous êtes là derrière, pas tout près, et moi je veux me frayer un chemin jusqu'à cette chose, c'est comme... comme de couper de hautes herbes, et je sais le faire, et vous aussi, c'est-à-dire, ça ne vous gêne pas d'être obligé de marcher dans les herbes, vous aussi. Je ne sais pas. Et ça ne veut rien dire. C'est-à-dire...

T : Sauf que vous sentez réellement que ce que vous éprouvez est juste, n'est-ce pas ?

C : Oui.

Ne se pourrait-il pas que ces extraits décrivent le cœur du processus de socialisation ? Découvrir qu'on n'est *pas* détruit parce qu'on accepte les sentiments positifs venant d'autrui, que cela ne vous fait pas nécessairement mal, qu'en réalité on « se sent bien », quand il y a quelqu'un qui partage vos efforts pour faire face à la vie, ceci est peut-être une des leçons les plus profondes qu'un individu puisse apprendre, avec ou sans thérapie.

Mrs. Oak décrit certains aspects de la nouveauté, du niveau non verbal de cette expérience à la fin de la trentième séance.

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'arriverai jamais à tirer une espèce de connaissance acquise de ce que j'ai appris ici.

T : Autrement dit, ce que vous avez appris ici a été d'un genre tout à fait différent et à un niveau beaucoup plus profond, très vital, très réel. Et très important pour vous, en lui-même et par lui-même, mais la question que vous posez est celle-ci : est-ce que j'aurai une image intellectuelle claire de ce qui s'est passé à ce niveau d'apprentissage plus profond ?

C : H-hm... quelque chose comme ça.

Ceux qui voudraient appliquer à la thérapie les prétendues lois de l'apprentissage, tirées de la mémorisation de syllabes sans aucun sens, feraient bien d'étudier soigneusement cet extrait. L'apprentissage tel qu'il se fait en thérapie est quelque chose de total, d'organique, fréquemment de non verbal, qui peut obéir ou non aux principes qui régissent l'apprentissage intellectuel de données sans importance et sans rapport avec le moi. Mais je fais une digression.

Concluons cette section en la reformulant dans ses éléments essentiels. Il semble possible qu'une des caractéristiques de la thérapie profonde ou valable soit que le client découvre qu'il n'est pas destructif d'admettre pleinement dans sa propre expérience les sentiments positifs qu'une autre personne, le thérapeute, éprouve à son égard. Peut-être une des raisons qui rendent cette expérience si difficile est qu'elle implique fondamentalement l'acceptation de cette idée : je *suis* digne qu'on m'aime. Nous étudierons ce point dans la section suivante. Pour l'instant, on peut relever dans la thérapie qu'elle est une libre et totale expérience d'une relation affective, expérience qui peut être exprimée en termes généraux comme suit : « Je peux permettre à quelqu'un d'éprouver de l'intérêt pour moi, et accepter intérieurement sans aucune réserve cet intérêt. Ceci me permet de reconnaître que moi aussi je m'intéresse, et que je m'intéresse profondément aux autres. »

L'AFFECTION A L'ÉGARD DE SOI-MÊME

De nombreux écrits et travaux publiés au sujet de la thérapie centrée sur le client ont insisté sur l'acceptation de soi comme étant une des directions et un des résultats de la thérapie. Nous avons établi le fait que dans une psychothérapie réussie, les attitudes négatives à l'égard du moi diminuent et les attitudes positives augmentent. Nous avons mesuré l'accroissement progressif de l'acceptation de soi et avons étudié l'accroissement

correspondant de l'acceptation d'autrui. Mais en examinant ces formules et en les comparant à nos cas plus récents, j'ai l'impression qu'elles ne sont pas tout à fait complètes. Le client non seulement s'accepte — formule qui donne l'impression d'une acceptation maussade et de mauvaise grâce de l'inévitable — mais il en vient véritablement à *s'aimer*. Ce n'est pas de la vantardise ou une manière de s'affirmer : c'est plutôt une satisfaction paisible qu'on éprouve à être soi-même.

Mrs. Oak illustre ce point assez joliment dans le trente-troisième entretien. Il est intéressant de noter que cet entretien succède à dix jours d'intervalle à celui où elle avait pu admettre en elle-même pour la première fois que le thérapeute s'intéressait vraiment à son cas. Quelles que soient nos hypothèses sur ce point, ce fragment traduit très bien la joie tranquille d'être soi-même, en même temps que l'attitude d'excuse que, dans notre civilisation, les gens sentent qu'il est nécessaire d'adopter vis-à-vis d'une telle expérience. Dans les dernières minutes de l'entretien, sachant qu'il ne lui reste presque plus de temps, elle dit :

C : Une chose qui m'ennuie, je vais aller vite parce que je peux toujours y revenir, c'est un sentiment que je n'arrive pas toujours à chasser. Le sentiment d'être tout à fait satisfaite de moi-même. Encore la technique Q ⁽¹⁾. Je suis sortie d'ici un jour, et impulsivement j'ai tiré ma première carte « j'ai une personnalité attirante », je l'ai regardée avec une certaine consternation mais je l'ai laissée là, c'est-à-dire, parce que je crois qu'honnêtement, c'était exactement ce que je pensais, enfin, ça m'a ennuyée, et maintenant je comprends ce que c'est. De temps à autre, une sorte de sentiment de satisfaction, rien de supérieur, mais juste... je ne sais pas, assez contente. C'était très net. Et ça m'a ennuyée. Et pourtant je me demande... je me rappelle rarement les choses que je dis ici, mais je me suis demandé ce qui faisait que j'étais convaincue, et je pensais en même temps à ce que je pense au sujet des gens qui ont du chagrin... je veux dire quand j'entends quelqu'un dire à un enfant « ne pleure pas », j'ai toujours pensé : ce n'est pas bien ; s'il a du chagrin, qu'on le laisse pleurer. Alors, ce sentiment de satisfaction que j'éprouve... j'en suis venue récemment à me dire... c'est... c'est presque la même chose. C'est... nous ne trouvons pas ça mal quand les *enfants se sentent* satisfaits d'eux-mêmes. C'est... enfin ce n'est

(1) Ce passage demande une explication. A propos d'une étude faite par un autre chercheur, on a demandé plusieurs fois à cette cliente au cours de la thérapie d'arranger un grand nombre de cartes, chacune contenant une phrase définissant le moi, de manière à donner un portrait de son propre moi. D'un côté, elle devait placer les cartes qui lui ressemblaient le plus, de l'autre, celles qui lui ressemblaient le moins. Ainsi, quand elle dit qu'elle place comme première carte « j'ai une personnalité attirante », cela signifie qu'elle considère cette affirmation comme la plus caractéristique d'elle-même.

pas de la vanité. C'est... c'est peut-être comme ça que les gens *devraient* être.

T : Vous avez eu tendance presque à vous en vouloir d'éprouver ce sentiment, et pourtant, en y pensant, vous en arrivez à voir les deux côtés de la chose : si un enfant a envie de pleurer, pourquoi ne pleurerait-il pas ? Et s'il a envie d'être content de soi, est-ce qu'il n'a pas parfaitement le droit d'être content de soi ? Et c'est en rapport avec ce que vous éprouvez, qui est à mon avis une appréciation de vous-même que vous éprouvez de temps en temps.

C : Oui, oui.

T : Je suis quelqu'un d'assez riche et intéressant.

C : Quelque chose comme ça. Et ensuite je me dis : « La société nous fait la vie dure, et nous avons perdu. » Et je reviens à mes idées à propos des enfants. Peut-être qu'ils sont plus riches que nous ne le sommes. Peut-être que nous... c'est quelque chose que nous avons perdu en grandissant.

T : Il se pourrait qu'ils aient une sagesse sur ce point que nous avons perdue...

C : C'est vrai. Maintenant c'est l'heure.

Elle arrive ici, comme tant d'autres clients, à la réalisation présentée comme une hypothèse, et en s'excusant un peu, qu'elle en est arrivée à s'aimer, à s'apprécier, et à être contente d'elle. On a l'impression d'un plaisir spontané, détendu, une « joie de vivre » primitive, quelque chose comme les gambades de l'agneau dans la prairie, ou les bonds gracieux du marsouin dans les vagues. Mrs. Oak a l'impression qu'il s'agit de quelque chose de naturel à l'organisme, au nouveau-né, quelque chose que nous avons perdu au cours d'un développement qui nous a faussés.

Ce cas a présenté auparavant un signe avant-coureur de ce sentiment, dans un incident qui rend peut-être plus clair sa nature fondamentale. Dans le neuvième entretien, Mrs. Oak révèle avec un certain embarras quelque chose qu'elle a toujours gardé pour elle. Qu'elle ait eu du mal à l'exprimer est rendu manifeste par le fait que l'aveu a été précédé d'une pause très longue, se prolongeant pendant plusieurs minutes. Puis, elle s'est mise à parler.

C : Vous savez, c'est complètement idiot, mais je n'ai jamais dit ça à personne (*rire nerveux*) et ça me fera probablement du bien. Pendant des années, peut-être depuis ma jeunesse, j'avais probablement dix-sept ans, j'ai eu ce que j'appelais « des éclairs de lucidité ». Je n'ai jamais dit ça à personne (*nouveau rire embarrassé*), et pourtant, dans ces moments-là, je me sens parfaitement normale. Et, très consciente d'être en vie. Et toujours avec un énorme souci, et une grande tristesse, de voir à quel point nous avons fait

fausse route. C'est juste le sentiment de temps en temps de me sentir une personne tout à fait normale dans un monde terriblement chaotique.

T : Ç'a été très passager, et peu fréquent, mais il y a eu des moments où il vous semblait que votre moi total existait au sein d'un monde, un monde vraiment chaotique.

C : C'est ça. Et de savoir avec certitude à quel point nous avons fait fausse route, combien nous sommes loin d'être des personnes complètes et normales. Et bien entendu, on ne peut pas dire ces choses-là.

T : Vous aviez le sentiment que ç'aurait été *dangereux* de parler de la personne qui chante en vous ⁽¹⁾.

C : Où vit cette personne ?

T : C'est presque comme s'il n'y avait pas d'endroit où cette personne puisse exister.

C : Bien entendu, vous comprenez, cela me rend... attendez une minute... cela explique probablement pourquoi je m'occupe surtout de sentiments ici. C'est sans doute ça.

T : Parce que votre personne tout entière existe avec tous vos sentiments. Vous êtes plus consciente de vos sentiments, n'est-ce pas cela ?

C : C'est ça. Ce n'est pas... elle ne rejette pas les sentiments et... c'est ça.

T : Cette personne entière que vous êtes vit les sentiments au lieu de les mettre de côté.

C : C'est ça (*un silence*). Je suppose que d'un point de vue pratique on pourrait dire que ce que je devrais faire, c'est essayer de résoudre des problèmes, des problèmes de tous les jours. Et pourtant, ce que j'essaie de faire, c'est de résoudre, de résoudre quelque chose d'autre qui est beaucoup, mais beaucoup plus important que les petits problèmes de tous les jours. Peut-être que ça, ça résume tout.

T : Je me demande si je déforme votre pensée en disant que d'un point de vue utilitaire vous devriez passer votre temps à penser à des problèmes précis. Mais vous vous demandez si vous n'êtes pas à la recherche de votre Moi total et si peut-être ce n'est pas plus important que de trouver une solution aux problèmes de tous les jours.

C : Je crois que c'est ça. Je crois que c'est ça. C'est probablement ce que je veux dire.

Si nous avons le droit de rapprocher ces deux expériences, et si nous avons raison de les considérer comme typiques, nous pouvons dire alors

(1) Allusion à une affirmation de la cliente lors d'une séance précédente que, dans la thérapie, elle était en train de chanter une chanson.

que, à la fois au cours de la thérapie et de brèves expériences durant sa vie, elle s'est vue elle-même, d'une façon saine et satisfaisante, comme une créature complète et fonctionnant bien ; et que cette expérience se produit quand elle ne rejette pas ses sentiments, mais les vit.

Voici, il me semble, une vérité importante, et souvent négligée, concernant le processus thérapeutique. Celui-ci permet à la personne de ressentir pleinement, et en toute conscience, toutes ses réactions au sujet de ses sentiments et de ses émotions.

Au fur et à mesure de ce processus, l'individu éprouve une affection positive pour lui-même, une appréciation sincère de lui-même en tant qu'unité de fonctionnement, ce qui représente les buts principaux de la thérapie.

LA DÉCOUVERTE QUE LE CENTRE DE LA PERSONNALITÉ EST POSITIF

Un des concepts les plus révolutionnaires qui soit sorti de notre expérience clinique est la reconnaissance accrue que le centre, la base la plus profonde de la nature humaine, les couches les plus intérieures de sa personnalité, le fond de sa nature « animale », que tout ceci est naturellement positif, est fondamentalement socialisé, dirigé vers l'avant, rationnel et réaliste.

Ce point de vue est si étranger à notre civilisation actuelle que je ne m'attends pas à ce qu'il soit accepté, et il est de fait si révolutionnaire dans ses implications qu'il ne devrait pas être accepté sans une enquête approfondie. Mais même s'il soutient l'épreuve, il sera difficile à admettre. La religion, en particulier la tradition chrétienne protestante, a imprégné notre civilisation du concept que l'homme est fondamentalement pécheur et que ce n'est que par une espèce de miracle que sa nature pécheresse peut être niée. En psychologie, FREUD et ses successeurs ont démontré par des arguments convaincants que le « ça », la nature fondamentale et inconsciente de l'homme, est constitué premièrement par des instincts qui, s'il leur était permis de s'exprimer, aboutiraient à l'inceste, au meurtre et à d'autres crimes. Tout le problème de la thérapie tel qu'ils le voient est de maintenir ces forces sauvages sous contrôle d'une manière saine et constructive plutôt que par les méthodes coûteuses des névrosés. Mais le fait que l'homme est au fond irrationnel, asocial, destructeur des autres et de soi-même — cette idée est acceptée presque sans discussion. Sans doute on entend parfois des protestations. MASLOW [1] défend vigoureusement la nature « animale » de l'homme, en faisant remarquer que les émotions antisociales — l'hostilité, la jalousie, etc. — sont le résultat d'une frustration d'instincts plus fondamentaux, d'amour, de sécurité et d'appartenance qui sont désirables en eux-mêmes. MONTAGU [2] soutient, lui aussi, la thèse que la coopération plutôt que la lutte est la loi fondamentale de la vie humaine. Mais on écoute peu ces voix solitaires.

Dans l'ensemble, le point de vue des professionnels, comme des non-professionnels, est que l'homme, tel qu'il est, dans sa nature fondamentale, doit être ou contrôlé ou dissimulé, ou les deux.

En revenant sur mes années d'expérience clinique et de recherche, il me semble que j'ai mis très longtemps à reconnaître la fausseté de ce concept populaire et professionnel. La raison, je crois, est qu'en thérapie on dévoile continuellement des sentiments hostiles et antisociaux, si bien qu'il est facile de supposer que ceux-ci indiquent la nature profonde et par conséquent la nature fondamentale de l'homme. C'est seulement peu à peu qu'il est devenu évident que ces sentiments sauvages et asociaux ne sont ni les plus profonds ni les plus forts, et que le noyau de la personnalité de l'homme est l'organisme lui-même, dont l'essence est de se conserver et d'avoir une vie sociale.

Pour donner un sens plus spécifique à cette discussion, revenons au cas de Mrs. Oak. Puisqu'il s'agit d'une question importante, je ferai de longues citations tirées des enregistrements, pour illustrer le genre d'expérience sur quoi j'ai fondé mes affirmations précédentes. Peut-être ces citations pourront-elles illustrer le dévoilement progressif des couches de la personnalité jusqu'aux éléments les plus profonds.

C'est dans le huitième entretien que Mrs. Oak soulève la première couche défensive et découvre en dessous une amertume et un désir de vengeance.

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 ».

C : C'est très fort. Je... je... je le sais bien. C'est très puissant.

T : C'est presque une force dominatrice.

C : Dont je suis rarement consciente ; presque jamais... enfin, la manière dont je peux la décrire, c'est une espèce de chose meurtrière, mais sans violence... c'est plutôt comme un sentiment de

vouloir rendre coup pour coup... bien entendu... je ne veux pas me venger, mais j'aimerais le faire. J'aimerais vraiment le faire.

Jusque-là l'explication usuelle semble s'appliquer parfaitement. Mrs. Oak a réussi à voir au-dessous de la surface socialement contrôlée de sa conduite, et elle trouve alors un sentiment meurtrier de haine et un désir de vengeance. Ce n'est que bien plus tard qu'elle ira plus loin dans l'exploration de ce sentiment particulier. Elle reprend le thème dans le trente-huitième entretien. Elle a eu beaucoup de mal à se mettre en route, se sent bloquée émotionnellement, et ne peut arriver à mettre le doigt sur le sentiment qui s'accumule en elle.

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.

T : H-hm oui. Ce n'est pas de la culpabilité, sauf dans le sens que vous avez d'une certaine façon reçu une profonde blessure.

C : (*pleurant*) C'est... vous savez... je m'en suis souvent rendu coupable moi-même, mais plus tard quand j'ai entendu des parents dire à leurs enfants « cesse de pleurer ! », j'ai eu un sentiment, et ça m'a fait mal, eh bien pourquoi est-ce qu'ils leur disent de cesser de pleurer ? Ils s'apitoient sur eux-mêmes, et qui a plus de raisons de s'apitoyer sur lui-même que l'enfant ? C'est comme si... je veux dire... je pensais qu'ils auraient dû le laisser pleurer. Et s'apitoyer sur lui eux aussi peut-être. D'une manière plutôt objective. Eh bien c'est... c'est quelque chose dans ce genre-là que j'ai éprouvé. Je veux dire, maintenant, juste maintenant. Et dans... dans...

T : Vous décrivez un peu mieux la saveur de ce sentiment : c'est presque comme si vous pleuriez vraiment sur vous-même.

C : C'est ça. Et aussi, vous voyez, il y a un conflit. Notre civilisation est telle que... je veux dire on ne doit pas se laisser aller à s'apitoyer sur soi. Mais ceci n'est pas... je veux dire... il me semble que cela n'a pas tout à fait ce sens-là. Peut-être que si.

T : Vous avez l'air de penser que la civilisation vous empêche d'éprouver de la pitié pour vous-même et cependant il vous semble que le sentiment que vous éprouvez n'est pas tout à fait celui que la civilisation interdit.

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.

T : (*doucement et avec une tendresse empathique à l'égard de*

sa cliente) Vous sentez qu'ici, à la base de votre expérience, il y a le sentiment que vous pleurez vraiment pour vous-même. Mais *cela* vous ne pouvez pas le montrer, vous ne devez pas le montrer, si bien que ç'a été masqué par une amertume que vous n'aimez pas, dont vous voudriez vous débarrasser. Vous sentez que vous préféreriez absorber la souffrance que de... que d'éprouver l'amertume (*silence*). Et ce que vous semblez dire très fortement c'est : j'ai *mal* et j'ai essayé de le refouler.

C : Cela je ne le *savais* pas.

T : H-hm... oui... c'est vraiment comme une nouvelle découverte.

C : (*Parlant en même temps que lui.*) Je ne l'ai jamais vraiment su. Mais c'est... vous savez... c'est presque physique. C'est, c'est comme si je regardais à l'intérieur de moi-même et que je voyais toutes sortes de... de terminaisons nerveuses et de morceaux écrasés (*elle pleure*).

T : Comme si certains des aspects les plus délicats de votre personne physique avaient été écrasés ou blessés.

C : Oui... et vous savez j'ai le sentiment que je suis malheureuse ! (*silence*).

T : Vous ne pouvez pas vous empêcher d'avoir beaucoup de peine pour cette personne qui est vous.

C : Je ne pense pas que j'ai du chagrin pour la personne tout entière. C'est un certain aspect de la chose.

T : Vous avez du chagrin de voir cette blessure.

C : C'est ça.

T : H-hm...

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*).

T : On dirait que cette amertume a quelque chose dont vous voudriez vous débarrasser parce qu'elle ne vous fait pas de bien.

C : (*C pleure. Un long silence*). Je ne sais pas. Il me semble que j'ai raison de penser : quel bien est-ce que ça pourrait me faire d'appeler cette chose culpabilité ? De pourchasser des choses qui feraient de moi un cas clinique intéressant, disons. Quel *bien* est-ce que ça me ferait ? Il me semble que... que la clé, la réalité est dans ce sentiment que j'éprouve.

T : Vous pourriez chercher une étiquette ou une autre et vous donner beaucoup de mal pour la trouver. Mais vous sentez que l'essentiel est le genre d'expérience que vous êtes en train de faire maintenant.

C : C'est ça. Je veux dire que... je ne sais pas ce qui va arriver

à ce sentiment. Peut-être rien du tout. Je ne sais pas, mais il me semble que ce que je pourrais en comprendre fait partie de ce sentiment d'avoir été blessée... de... le nom qu'on lui donne n'a pas beaucoup d'importance (*un silence*). Mais je... on ne peut pas se promener avec une blessure tellement visible. Je veux dire qu'il me semble que la prochaine étape devrait être une espèce de guérison.

T : Il semble que vous ne pourriez pas vous montrer si une partie de vous-même est tellement meurtrie, alors vous vous demandez s'il ne faut pas d'abord guérir la blessure (*un silence*).

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.

T : La blessure, vous pouvez l'accepter. Elle fait partie de la vie comme tant d'autres choses. Vous pouvez profiter d'un tas de choses. Mais, que toute votre vie soit imprégnée de frustration et d'amertume, ça vous n'en voulez pas, et maintenant vous vous en rendez mieux compte.

C : Oui, et il n'y a plus moyen de tourner autour du pot maintenant. Vous comprenez ? Je m'en rends beaucoup mieux compte (*un silence*). Je ne sais pas. Pour l'instant, je ne sais pas quelle sera la prochaine étape. Je ne sais vraiment pas (*un silence*). Heureusement, ceci est une sorte de développement, si bien que ça n'a pas une trop grande influence sur... je veux dire... enfin je fonctionne toujours, je peux encore profiter de la vie et...

T : Vous voulez que je me rende compte que pour des tas de choses vous continuez à vivre comme vous l'avez toujours fait.

C : C'est ça. (*Un silence*). Oh ! je crois qu'il est l'heure.

Dans ce long passage, nous voyons clairement que, sous l'amertume, la haine et le désir de se venger d'un monde qui l'a trompée, il y a un sentiment beaucoup moins anti-social, l'expérience profonde d'avoir été blessée. Et il est clair également qu'à ce niveau profond, elle n'a aucun désir de mettre en pratique ses désirs meurtriers. Elle les déteste et voudrait en être débarrassée.

L'extrait suivant est tiré du trente-quatrième entretien. Il est très incohérent, comme le sont souvent les verbalisations quand l'individu essaie d'exprimer quelque chose de profondément émotionnel. Elle s'efforce ici de descendre au plus profond d'elle-même. Elle affirme que ce sera difficile à exprimer.

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 vaudra 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 cœur. C'est une prise de conscience. Un sentiment de... de ne pas être mis dedans, de ne pas se laisser faire, mais une connaissance critique. Mais en un sens, parce 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 *totalem*ent dépourvu de haine. Et je veux vraiment dire *totalem*ent. Ce n'est pas de l'amour, mais c'est *totalem*ent 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 com-

prendre 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 psycho-pathologie. 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 cœur 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.

T : J'aimerais me rendre compte si je peux saisir un peu ce que ceci représente pour vous. C'est comme si vous aviez fait la connaissance de vous-même en profondeur, dans une expérience concrète, et en ce sens étiez devenue plus « *égo* »-iste, et la notion de la réalité... dans la découverte de ce qui est au cœur de vous-même, séparé de tous les autres aspects... vous réalisez, très profondément et avec émotion, quelque chose de saint, de vraiment très pur, voilà le mot que je voudrais employer. Et vous réalisez que vous pouvez essayer de le déprécier. Vous pouvez dire : c'est une sublimation, ou c'est une manifestation anormale, je suis piquée, etc... Mais au fond de vous-même, vous savez que ce n'est pas ça. Cette expérience contient des sentiments qui pourraient mener à une riche expression sexuelle, mais c'est plus vaste que cela, et plus profond. Et pourtant tout à fait capable d'inclure tout ce qui pourrait faire partie de la vie sexuelle.

C : C'est probablement quelque chose comme ça. C'est... une espèce de descente. On descend quand on pourrait croire qu'on devrait monter, mais non, j'en suis sûre, on descend.

T : C'est presque comme de descendre et de plonger en vous-même.

C : Oui. Et... je ne peux pas le laisser tomber. Je... on dirait, oui, *c'est* quelque chose de très important que j'avais à dire.

T : Je vais reprendre une de ces idées, pour voir si je comprends. Vous exprimez en quelque sorte l'idée que vous devez capturer quelque chose qui n'*existe* pas tout à fait. Mais ce que vous pensez, c'est que vous descendez pour capturer quelque chose qui est là plus profond.

C : Oui c'est-à-dire... j'ai l'habitude... et nous devrions regarder ça de plus près, de rejeter presque violemment tout ce qui est vertueux, l'idéal, etc... c'est comme si on me demandait de monter je ne sais où... je... je ne peux pas. C'est-à-dire... ça ne tient pas très fort si vous commencez à l'ébranler. Mais ceci, ce dont je parle, on a vraiment l'impression de descendre.

T : Il ne s'agit pas de monter vers un idéal fragile. Il s'agit de descendre dans quelque chose d'étonnamment solide et réel...

C : Oui.

T : ...qui est plus surprenant que...

C : Oui je veux dire... quelque chose qu'on ne peut pas renverser. C'est... c'est ça que je pense après votre explication. Ça dure.

Tout ceci était présenté de manière très confuse, il vaut peut-être la peine d'en extraire les différents thèmes exprimés :

Je vais parler de moi-même en tant qu'« *égo* »-iste, mais en donnant au mot une connotation nouvelle.

J'ai acquis une familiarité avec ma propre structure, je me connais profondément.

En descendant en moi, je découvre quelque chose de très intéressant, un centre totalement dépourvu de haine.

Ceci ne peut faire partie de la vie de tous les jours, c'est même peut-être anormal.

J'ai d'abord pensé que c'était simplement une sublimation de l'instinct sexuel.

Mais non, c'est plus vaste, plus profond que l'instinct sexuel. On pourrait penser que c'est le genre de chose que l'on découvre en montant vers le fragile royaume des idéaux.

Mais en réalité, je l'ai découvert en descendant profondément en moi-même.

Cela semble être quelque chose d'essentiel, quelque chose qui dure.

Est-elle en train de décrire une expérience mystique ? On pourrait penser que le conseiller l'a cru, d'après la saveur de ses réponses. Pourrions-nous attacher de l'importance à ce genre d'expression à la Gertrude Stein ? L'auteur voudrait simplement faire remarquer que beaucoup de clients en sont arrivés à une conclusion du même ordre au sujet d'eux-mêmes, quoiqu'ils ne se soient pas toujours exprimés avec autant d'émotion. Même Mrs. Oak, dans l'entretien suivant, le trente-cinquième, donne une

version plus claire et plus concise de ses sentiments, d'une manière plus réaliste. Elle explique aussi pourquoi ce fut une expérience difficile.

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, vos 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.

T : Vous sentez en ce moment que vous avez été très consciente des pressions exercées par la société, pas très consciente mais « il y en a eu tellement dans ma vie, et maintenant je descends plus profondément en moi-même pour savoir ce que je pense vraiment » et il semble qu'à présent vous êtes très loin de votre civilisation, et c'est un peu effrayant mais en même temps très agréable.

C : Oui, maintenant, je me sens bien, vraiment. Et il y a quelque chose d'autre, un sentiment qui commence à grandir, à être presque formé. Une sorte de conclusion : que je vais cesser de chercher à découvrir quelque chose de terriblement mauvais. Je ne sais pas pourquoi. Mais je veux dire, c'est ça. Je suis en train de me dire avec ce que je sais, ce que j'ai trouvé... je suis à peu près sûre que je me suis débarrassée de la peur, et je suis certaine que je n'ai pas peur d'avoir un choc... en fait j'en aurais été plutôt contente. Mais avec les endroits où j'ai été, ce que j'y ai appris, et il faut aussi tenir compte de ce que je ne sais pas, je... c'est là une découverte qui fera date dans ma vie. Et, élistons, euh..., je ne peux pas le trouver. Vous voyez ? Et maintenant, sans aucune espèce d'excuse ou d'essai de dissimulation, je dis simplement que je ne trouve pas ce qui en ce moment paraît mauvais.

T : Est-ce que c'est ça ? En descendant de plus en plus profondément en vous-même et en pensant à ce que vous avez appris et découvert, la conviction devient de plus en plus forte, que, si loin

que vous alliez, vous ne trouverez pas de choses mauvaises et terribles. Ce que vous trouvez est très différent.

C : Oui, c'est quelque chose comme ça.

Ici, tout en reconnaissant que ce qu'elle dit va à l'encontre de ce qu'enseigne la société dans laquelle elle a été élevée, elle se sent contrainte de dire que le fond d'elle-même n'est pas mauvais, ni terriblement fautif, mais positif. Sous la couche de comportement superficiel contrôlé, sous l'amertume, sous la blessure, il y a un moi qui est positif, et qui est sans haine. Telle est, je crois, la leçon que nos clients nous enseignent depuis longtemps, et que nous, nous avons mis longtemps à apprendre.

Si l'absence de haine semble un concept plutôt neutre, ou négatif, peut-être devons-nous laisser Mrs. Oak expliquer quel sens elle donne à cette expression. Dans le trente-neuvième entretien, quand elle sent que la fin de la thérapie est proche, elle revient à ce sujet.

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-hm... 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.

C : C'est ça (*un silence*). Je m'attends à avoir quelques dépressions en route.

T : Vous ne vous attendez pas à ce que ça aille tout seul.

C : Non.

Cette section est l'histoire, très abrégée, de la découverte faite par une cliente que plus elle creusait en elle-même, moins elle avait à craindre ; qu'au lieu de découvrir en elle-même quelque chose de terriblement mauvais, elle découvrait graduellement un centre de son moi qui ne voulait ni récompenser ni punir les autres, un moi sans haine, un moi profondément socialisé. Oserons-nous généraliser à partir de ce type d'expérience, et affirmer que si nous pénétrons jusqu'à notre nature organismique, nous découvrons que l'homme est un animal radicalement bon et social ? C'est ce que suggèrent nos expériences cliniques.

ETRE SON ORGANISME, SON EXPÉRIENCE

Le fil qui court à travers presque tout ce qui précède est que la psychothérapie (ou du moins la thérapie centrée sur le client) est un processus par lequel l'homme devient son organisme ⁽¹⁾ — sans déformation, sans illusion sur soi. Que signifie cela ?

Nous parlons ici de quelque chose qui se trouve au niveau expérimental, d'un phénomène qui n'est pas facile à exprimer, et qui, s'il est appréhendé seulement au niveau verbal, est déjà, par ce fait même, déformé. Peut-être en employant plusieurs formules descriptives, arriverons-nous à éveiller un écho, si faible soit-il, dans la pensée de nos lecteurs, et à les amener à se dire : « Ah ! maintenant je comprends un peu, par ma propre expérience, ce que vous voulez dire. »

La thérapie semble être un retour aux perceptions sensorielles de base et aux expériences viscérales. Avant la thérapie, l'individu peut se demander : « Que pensent les autres que je devrais faire dans cette situation ? », « Qu'est-ce que mes parents ou mon éducation demanderaient que je fasse ? », « Qu'est-ce qu'il faut faire, à mon avis ? ». Il agit ainsi continuellement d'après les formes qui seraient imposées à son comportement. Ceci ne veut pas dire qu'il agisse nécessairement *en accord* avec l'opinion d'autrui. Il peut en fait s'efforcer d'agir de manière à contredire ce qu'on attend de lui. Néanmoins il agit toujours *en fonction* de l'attente (même l'attente introjectée) d'autrui. Au cours de la thérapie, l'individu en vient : à se demander, à propos de régions toujours plus vastes de son expérience : « Qu'est-ce que, moi, j'éprouve ? », « Quel sens cela a-t-il pour moi ? », « Si je me conduis de telle façon, comment est-ce que je me représente symboliquement le sens que cet acte aura pour moi ? ». Il en vient à agir en fonction de ce qu'on pourrait appeler un réalisme — un réalisme équilibré entre les avantages et les inconvénients de tel ou tel acte.

Cela aidera peut-être ceux qui, comme moi, ont tendance à penser en termes concrets et en vue de l'aide clinique, de pouvoir se référer à des formulations schématiques des processus vécus par le client. Pour l'un

(1) Voir note p. 20 (N.D.T.)

cela peut se traduire par : « J'ai pensé que je ne devais éprouver que de l'amour et un ressentiment amer. Peut-être suis-je le genre de personne à éprouver librement à la fois de l'amour et du ressentiment ? » Pour un autre, la leçon pourra être : « J'ai pensé que j'étais seulement mauvais et sans valeur. Maintenant j'ai l'impression parfois d'avoir une valeur personnelle : à d'autres moments, de n'avoir pas beaucoup de valeur ou d'utilité. Peut-être suis-je quelqu'un qui a un sentiment de sa valeur qui varie ? » Pour un autre : « J'ai pensé que personne ne pouvait réellement m'aimer pour moi-même. Maintenant je sais ce que c'est que l'affection d'un autre pour moi. Peut-être suis-je une personne qui peut être aimée par les autres, qui est aimée par les autres ? » Pour un autre encore : « On m'a élevé à penser que je ne devais pas m'apprécier, mais je m'apprécie. Je peux pleurer sur moi-même, mais je peux éprouver du plaisir aussi. Peut-être suis-je une personnalité riche, qui peut à la fois éprouver du plaisir et de la peine ? » Ou pour prendre l'exemple de Mrs. Oak : « Je pensais que fondamentalement j'étais mauvaise, et que les éléments les plus profonds en moi étaient horribles. Je n'ai pas fait l'expérience de ces éléments mauvais, mais au contraire, ce que je ressens, c'est un désir positif de vivre et de laisser vivre. Peut-être puis-je être une personne fondamentalement positive ? »

Qu'est-ce qui rend possible tout ce qui suit la première phrase de ces formulations ? C'est l'accumulation des prises de conscience. Dans la thérapie, la personne ajoute à l'expérience ordinaire la conscience totale et non déformée de son expérience — de ses réactions sensorielles et viscérales. Elle cesse de déformer, ou du moins déforme moins la conscience qu'elle prend de ses expériences. Elle peut prendre conscience de ce qu'elle éprouve réellement, non pas simplement de ce qu'elle se permet d'éprouver après l'avoir fait passer par un filtre conceptuel. En ce sens, la personne devient pour la première fois le potentiel entier de l'organisme humain, avec l'élément enrichissant de la conscience librement ajouté à l'aspect de base des réactions sensorielles et viscérales. La personne en vient à être ce qu'elle est, comme le disent si fréquemment les clients au cours de la thérapie. Ce que ceci semble vouloir dire est que l'individu se met à être — dans sa conscience — ce qu'il est — dans son expérience. Il est, en d'autres termes, un organisme humain complet et en parfait état de marche.

Je devine déjà les réactions de certains de mes lecteurs. « Voulez-vous dire que le résultat de la thérapie est de faire de l'homme rien d'autre qu'un organisme humain, un animal humain ? Qui le contrôlera ? Qui le socialisera ? Va-t-il rejeter toute inhibition ? Avez-vous simplement délivré la bête, le ça, dans l'homme ? » La réponse la plus adéquate à toutes ces questions semble celle-ci : « Dans la thérapie, l'individu est vraiment devenu un organisme humain, avec toutes les richesses que cela comporte. Il est réellement capable de se contrôler lui-même et il est incorrigiblement

social dans ses désirs. Il n'y a pas de bête dans l'homme. Il n'y a dans l'homme que l'homme, et c'est lui que nous avons délivré. »

Ainsi la découverte de base de la psychothérapie me semble, si nos observations ont une valeur quelconque, que nous n'avons pas à avoir peur d'être « seulement » homo sapiens. C'est la découverte que si nous pouvons ajouter à l'expérience viscérale et sensorielle qui caractérise le règne animal tout entier le don d'une prise de conscience libre et non déformée dont seul l'être humain semble complètement capable, nous avons alors un organisme, qui est aussi conscient des exigences de la civilisation qu'il l'est de ses besoins physiologiques de nourriture ou de satisfaction sexuelle — qui est tout aussi conscient de son besoin de relations d'amitié que de son désir d'agrandissement personnel — qui est tout aussi conscient de sa tendresse délicate et sensible pour les autres que de ses hostilités à l'égard d'autrui. Quand cette capacité unique de conscience que possède l'homme fonctionne ainsi librement et complètement, nous voyons que nous avons devant nous non pas un animal que nous devons craindre, non pas une bête que nous devons contrôler, mais un organisme capable d'atteindre, grâce aux remarquables capacités d'intégration de son système nerveux central, à un comportement équilibré, réaliste, valorisant pour lui-même et pour autrui, comportement qui est la résultante de tous ces éléments de conscience. En d'autres termes, quand l'homme est moins que totalement homme, quand il refuse de prendre conscience de divers aspects de son expérience, alors en effet nous n'avons que trop de raisons de le craindre et de craindre son comportement, comme le montre la situation internationale. Mais quand il est pleinement homme, quand il est son organisme total, quand la conscience de son expérience, cet attribut spécifiquement humain, fonctionne à plein, alors on peut lui faire confiance, alors son comportement est constructif. Il ne sera pas toujours conventionnel. Il sera individualisé. Mais il sera aussi socialisé.

CONCLUSION

J'ai exposé la section précédente avec toute la force dont je suis capable, parce qu'elle représente une conviction profonde née de nombreuses années d'expérience. Je suis très conscient, cependant, de la différence entre conviction et vérité. Je ne demande à personne d'être d'accord avec mon expérience, mais je demande seulement qu'on examine si les formulations données ici sont en accord avec l'expérience personnelle de chacun.

Je ne m'excuse pas non plus du caractère spéculatif de ce chapitre. Il y a un temps pour la spéculation, et un temps pour le filtrage de l'expérience. Il faut espérer que peu à peu certaines, et des spéculations et des opinions, et des suggestions cliniques contenues dans ce chapitre pourront être mises à l'épreuve définitive de l'expérience.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] MASLOW, A. H. Our maligned animal nature. *Jour. of Psychol.*, 1949, 28, 273-278.
- [2] MONTAGU, A. *On Being Human*. New York, Henry Schuman, Inc., 1950.
- [3] ROGERS, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1951, Chapter IV, «The Process of Therapy».

CHAPITRE V

LA PSYCHOTHÉRAPIE CONSIDÉRÉE COMME UN PROCESSUS

Si le chapitre précédent envisage le processus thérapeutique d'un point de vue presque exclusivement phénoménologique, savoir, en se situant à l'intérieur du cadre de référence du client, le présent chapitre s'efforce d'atteindre les significations observables par autrui, et donc se situe davantage dans un cadre de référence extérieure.

A la suite des observations contenues dans ce chapitre, une « Echelle du processus psychothérapeutique » a été élaborée. Celle-ci peut s'appliquer à des extraits d'interviews enregistrées. La méthode continue toujours à être révisée et perfectionnée. Même sous sa forme actuelle, elle offre, d'après la grande majorité des experts, une fidélité acceptable et donne des résultats significatifs. Des cas dont on sait par d'autres critères qu'ils ont été traités avec succès, présentent sur cette « Echelle du processus » un mouvement plus ample que les cas où la thérapeutique a moins bien réussi. De plus, à notre grande surprise, il s'est avéré que les « cas succès » commencent à un niveau plus élevé sur l'échelle que les « cas échecs ». Evidemment nous ne savons pas encore avec certitude quelle modalité d'aide la thérapie peut accorder à cette catégorie d'individus dont le comportement est caractéristique des stades 1 et 2 décrits ci-dessous. Ainsi les idées contenues dans ce chapitre, aussi incomplètes et mal formulées qu'elles m'aient paru à l'époque, n'en ouvrent pas moins de nouvelles perspectives de réflexion et de recherche.

L'ÉNIGME DU PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

Je voudrais vous emmener avec moi dans un voyage d'exploration. L'objet du voyage, le but de la recherche, est d'obtenir des renseignements sur le *processus* thérapeutique, c'est-à-dire le *processus* suivant lequel s'opère le changement de la personnalité. Je voudrais vous signaler que le but n'a pas encore été atteint et tout se passe comme si l'expédition ne s'était enfoncée que de quelques malheureux kilomètres à l'intérieur de la jungle. Mais peut-être si vous voulez bien m'accompagner, serez-vous tentés de découvrir de nouvelles voies d'accès qui nous permettraient d'avancer dans nos recherches.

Quant à moi, si je m'engage dans une telle recherche, c'est pour une raison bien simple. De même que maints psychologues se sont intéressés aux constantes de la personnalité — l'intelligence, le tempérament, la structure du moi dans leurs aspects permanents — je me suis pour ma part intéressé depuis longtemps aux constantes qui interviennent dans le *changement* de la personnalité. Est-ce que la personnalité et le comportement subissent vraiment des changements ? Quels sont les points communs entre ces modifications ? entre les conditions qui précèdent le changement ? Et par-dessus tout, par quel processus se produit ce changement ?

Jusqu'à une date récente, nous avons surtout essayé d'éclairer ce processus par l'étude des résultats. Nous possédons de nombreux faits, par exemple, concernant les modifications qui surviennent dans l'auto-perception et dans la perception d'autrui. Nous ne nous sommes pas contentés de mesurer ces changements en survolant le processus global mais nous l'avons fait à intervalles réguliers, au cours du traitement. Même cette dernière technique nous donne peu d'indications quant au *processus* lui-même. Des études portant sur des phases de traitement sont encore des mesures de résultats, et par conséquent donnent peu de renseignements sur la manière dont s'opère le changement.

En me penchant sur ce problème, je me suis rendu compte à quel point la recherche objective, en tous domaines, néglige l'étude du processus lui-même. Dans l'intention de nous fournir une représentation fidèle des *interrelations* qui existent à un moment donné, la recherche objective nous donne des phases figées du traitement. Mais notre compréhension d'un mouvement continu — qu'il s'agisse du processus de fermentation, de la circulation du sang ou de la fission atomique — est généralement obtenue par le moyen d'une hypothèse théorique, souvent accompagnée, là où la chose est possible, d'une observation clinique du processus. J'en suis ainsi venu à penser qu'il ne convient pas de nourrir un espoir excessif de voir les procédures de recherches éclairer directement la manière

dont s'opère le changement de la personnalité. Peut-être seule la théorie est-elle à même de satisfaire à cette tâche.

UNE MÉTHODE A REJETER

Quand je résolus, il y a de cela plus d'un an, de faire une nouvelle tentative pour comprendre la façon dont s'opèrent de tels changements, je commençai par examiner les différentes manières de décrire l'expérience thérapeutique en termes empruntés à quelque autre cadre de référence. J'étais très attiré par la théorie des communications avec ses signaux « d'entrée et de sortie », avec ses concepts de « feed-back » et ainsi de suite. On pouvait aussi décrire le processus thérapeutique en termes d'apprentissage, ou de théorie générale des systèmes. Passant en revue ces diverses orientations, j'acquis la conviction qu'il serait possible de transposer le processus psychothérapeutique dans n'importe lequel de ces cadres de référence conceptuelle. Il y aurait, je crois, quelque avantage à procéder ainsi, mais j'acquis la conviction que dans un terrain de recherche si nouveau, ce n'était pas là la tâche la plus urgente.

J'en vins à cette conclusion acquise déjà par d'autres avant moi : un nouveau terrain de recherches exige avant tout que l'on se plonge dans l'événement, que l'on s'approche des phénomènes avec le moins de préjugés possible, que l'on prenne, face à ces événements l'attitude observatrice et descriptive du naturaliste, utilisant ce genre d'hypothèses peu différenciées que semble exiger le matériel étudié.

MODE D'APPROCHE

Ainsi, depuis un an, j'ai utilisé la méthode dont beaucoup d'entre nous se servent pour tirer des hypothèses, méthode que les psychologues de notre pays se refusent si souvent à exposer ou à commenter. Je me suis servi de moi-même comme instrument.

En tant qu'instrument, je possède à la fois des qualités et des défauts. Pendant longtemps, j'ai pratiqué la psychothérapie en tant que thérapeute. J'en ai fait l'expérience de l'autre côté de la barrière en tant que client. J'ai réfléchi à la psychothérapie, j'ai fait des recherches dans ce domaine, je me suis familiarisé avec les travaux de mes confrères. Mais j'ai également acquis des préjugés, une vision personnelle de la psychothérapie, et j'ai tenté de mettre sur pied des idées théoriques sur la psychothérapie. Ces vues et ces théories auraient tendance à émousser ma réceptivité vis-à-vis des événements. M'était-il possible de jeter un regard neuf et naïf sur ces phénomènes ? Pouvais-je faire de mon expérience globale un instrument aussi efficace que possible ? Ou bien mes préventions n'allaient-elles pas

m'empêcher de voir ce qui était effectivement en jeu ? Je ne pouvais que me jeter à l'eau et tenter l'expérience.

Au cours de ces dernières années, j'ai ainsi passé de nombreuses heures à écouter des enregistrements d'entretiens thérapeutiques d'une oreille aussi naïve que possible. Je me suis efforcé d'absorber toutes les indications que je pouvais saisir touchant le processus, et concernant les éléments significatifs du changement ; j'ai tenté ensuite d'extraire de mes réactions les idées les plus simples susceptibles de les décrire. Dans cette tâche, je me suis trouvé stimulé et aidé par les travaux de plusieurs de mes collègues. Je voudrais spécialement exprimer ma reconnaissance à Eugène GENDLIN, William KIRTNER, Fred ZIMRING, dont la capacité avérée d'ouvrir des voies nouvelles dans ce domaine me fut particulièrement utile et auxquels j'ai fait de larges emprunts.

L'étape suivante a consisté à formuler ces observations et ces abstractions élémentaires d'une manière telle qu'on puisse en tirer sur le champ des hypothèses vérifiables. C'est là le point atteint par mes recherches. Je n'ai pas à m'excuser de ne rapporter aucune des enquêtes qui correspondent à ces formulations. Dans la mesure où l'expérience passée peut servir de guide, je puis être assuré que les hypothèses que je vais présenter, si elles s'accordent d'une certaine manière avec l'expérience subjective d'autres praticiens, contribueront à stimuler la recherche sur une vaste échelle ; et, dans un proche avenir, il sera possible de déterminer clairement le dosage de vérité et d'erreurs contenues dans les propositions qui vont suivre.

LES DIFFICULTÉS ET L'INTÉRÊT DE LA RECHERCHE

Il peut vous sembler étrange que je vous décrive si longuement le chemin que j'ai personnellement parcouru à la recherche de quelques formules simples et sans doute inadéquates. C'est que, j'en suis persuadé, les neuf dixièmes de toute recherche nous échappent entièrement et que l'étude de la fraction que nous pouvons en apercevoir nous conduit à de fausses conclusions. Exceptionnellement, un chercheur comme MOONEY [6,7] décrira toute la méthode de recherche telle qu'elle existe chez l'individu. J'aimerais moi aussi révéler l'ensemble de la méthode suivie, telle qu'elle s'est peu à peu formée en moi, et non pas simplement son aspect impersonnel.

Je souhaite ardemment vous faire participer aux joies et aux découragements que j'ai éprouvés dans mon effort pour comprendre le processus. J'aimerais vous narrer une découverte que j'ai faite récemment : la manière dont les sentiments « touchent » les clients — pour reprendre un de leurs termes favoris. Le client est en train de discourir sur un thème important quand soudain, il reçoit « l'impact d'un affect ». — Rien de nommé

ou de classifié, mais l'expérience de quelque chose d'inconnu qu'il faudra explorer avec soin, avant même de pouvoir lui donner un nom. Comme dit un client « c'est un sentiment qui m'emporte avec lui et je ne sais même pas à quoi il se rattache ». La fréquence de ce phénomène m'a frappé.

Un autre sujet d'intérêt fut la variété des voies par lesquelles les clients prennent une conscience de plus en plus précise de leurs propres sentiments. Ces sentiments s'infiltrèrent et remontent comme des « bulles dans l'eau ».

Le client « plonge » dans ses émotions souvent avec précaution et avec crainte : « Je voudrais me plonger dans cette émotion. Vous voyez comme c'est difficile, n'est-ce pas ? »

Une autre observation prise sur le vif se rapporte à l'importance que le client attache à l'*exactitude* de la symbolisation. Il désire précisément le mot exact qui pour lui décrit l'impression qu'il a éprouvée. Il rejette toute approximation. Et ceci pour obtenir une meilleure communication à l'intérieur de lui-même. Car s'il ne s'agissait que de communiquer avec autrui, il aurait toujours plusieurs mots à sa disposition.

J'en vins aussi à attribuer de l'importance à ce que j'appellerai « les moments dynamiques ». C'est-à-dire les moments où il est visible qu'un changement est en train de s'opérer. J'essaierai plus tard de décrire ces moments avec leurs concomitants physiologiques les plus évidents.

Je voudrais aussi mentionner le profond sentiment de désespoir que j'ai parfois éprouvé, naïvement perdu dans l'incroyable complexité de la relation psychothérapeutique. Il n'est guère étonnant que nous préférions, en commençant le traitement, être munis de préjugés rigides. Nous sentons qu'il nous faut *imposer* un ordre à cette relation : nous n'osons guère espérer *découvrir* cet ordre en elle.

Voici quelques-unes des découvertes personnelles, des embarras, et des découragements que j'ai rencontrés dans l'étude de ce problème. C'est de là que sortent les idées plus théoriques que je voudrais maintenant présenter.

UNE CONDITION DE BASE

Si nous devons étudier le mécanisme de la croissance des végétaux, nous tiendrions pour acquises, en bâtissant notre théorie, certaines conditions constantes de température, d'humidité et d'éclairage. De même en conceptualisant le processus de changement de la personnalité en psychothérapie, je supposerai un ensemble optimal de conditions constantes facilitant ce changement. J'ai récemment tenté de donner le détail de ces conditions [8]. Et en ce qui concerne notre propos actuel, je crois pouvoir résumer cette condition en peu de mots. Tout au long de la discussion qui va suivre, j'admettrai que le client s'éprouve lui-même comme étant pleinement *accepté*. J'entends par là que quels que soient ses sentiments — crainte, désespoir,

insécurité, colère — quelle que soit la manière dont il envisage sa propre situation à ce moment, il perçoit qu'il est psychologiquement *accepté*, tel quel, par le psychothérapeute. Ceci implique donc une compréhension empathique et une acceptation inconditionnelle. Il convient également de souligner que c'est l'expérience qu'a le client de cette acceptation qui la rend optimale, et non seulement le fait de sa présence chez le thérapeute.

Dans tout ce que j'aurai à dire sur le processus de changement, je supposerai comme condition constante optimale et maximale, celle d'être *accepté*.

LE CONTINUUM

Pour essayer de saisir et de conceptualiser le processus de changement, j'ai commencé par chercher les éléments susceptibles de caractériser le changement lui-même. Je pensais au changement en tant que totalité et je recherchais ses qualités spécifiques. Ce qui m'est apparu graduellement, à mesure que j'affrontais la matière brute du changement, est un « continuum » différent de celui que j'avais perçu auparavant. Je commençai à comprendre que les individus n'évoluent pas à partir d'un point fixe et « homéostatique » vers un nouveau point fixe, bien que ce genre de processus soit possible. Au contraire le continuum le plus significatif se développe à partir d'un point fixe vers le changement, à partir d'une structure rigide vers une fluidité, à partir d'un état de stabilité vers un processus évolutif.

J'émis l'hypothèse provisoire que les qualités de l'expression du client pourraient à tout moment indiquer sa position dans ce continuum, le point où il en était arrivé dans le processus du changement.

J'ai pu établir graduellement le concept d'un processus, dans lequel j'ai distingué sept phases ; mais j'insiste sur le fait qu'il s'agit d'un continuum et que tous les points intermédiaires persistent, que l'on distingue trois ou cinquante phases.

J'ai remarqué que chez un client donné, pris comme un tout, les comportements qu'on rencontre généralement s'agglutinent autour d'une section relativement courte du continuum. En d'autres termes, il est invraisemblable que dans une sphère de son existence le client manifeste une fixité totale, et dans une autre sphère une mobilité absolue. Il tendrait, globalement, à se situer à telle ou telle étape du processus. Cependant le processus que je voudrais décrire s'applique sans doute plus exactement à certains domaines des intentions subjectives, et là je fais l'hypothèse que le client se trouve dans ce domaine à un stade bien défini et ne présente aucune caractéristique propre aux autres stades.

LES SEPT STADES DU PROCESSUS

Je vais essayer d'indiquer la manière dont je me représente les étapes successives du processus par lequel le sujet passe de la fixité à la fluidité, d'un point situé près du pôle statique du continuum à un point situé près de « son pôle en mouvement ». Si mon observation est correcte, il est possible que, en examinant et en échantillonnant les qualités de l'expérience et de l'expression chez un individu donné, dans un climat d'acceptation inconditionnelle, nous puissions déterminer le point où il se trouve dans ce continuum de changement de la personnalité.

PREMIER STADE

La personne qui se trouve à ce stade de rigidité et de répugnance à toute élaboration de son expérience immédiate ne sera certainement pas volontaire pour entreprendre un traitement thérapeutique. Cependant, je puis, dans une certaine mesure, illustrer les caractéristiques de ce stade.

Refus de communiquer personnellement. Communication uniquement sur des sujets extérieurs.

Exemple : « Eh bien, je vous dirai qu'il me paraît toujours un peu idiot de parler de soi-même sauf en cas d'extrême nécessité. » ⁽¹⁾

Les sentiments et les opinions personnels ne sont ni perçus ni reconnus comme tels.

Les schématisations personnelles (selon le terme employé par KELLY [3]) sont extrêmement rigides. Se trouver en relations intimes et personnelles avec quelqu'un est ressenti comme dangereux. A ce stade, aucun problème personnel n'est reconnu ni perçu.

Il n'y a aucun désir de changement.

Exemple : « J'ai l'impression que je me porte assez bien. »

Il y a beaucoup de blocages dans la communication interne.

Peut-être ces courtes phrases et ces exemples pourront-ils illustrer en partie la rigidité psychologique inhérente à ce pôle extrême du continuum. Le sujet reconnaît à peine ou pas du tout le flux et le reflux de sa vie affective. Les schèmes dont il se sert pour construire son expérience ont été influencés par son passé et ne sont pas affectés par les événements du présent.

(1) Tous ces exemples sont extraits d'interviews enregistrées sauf dans des cas indiqués. La plupart de ces interviews n'ont jamais été publiées mais quelques-unes sont empruntées au rapport sur deux cas exposés par LEWIS, ROGERS et SHLIEN (5).

Dans sa manière de vivre son expérience actuelle, il est (pour reprendre un terme de GENDLIN et ZIMRING) « tributaire de schèmes ». En d'autres termes, il réagit à « la situation présente en l'assimilant à une expérience passée, puis en réagissant à ce passé lui-même, en *le* revivant » [2]. La différenciation des significations personnelles de l'expérience est sommaire ou globale, le vécu étant vu comme « en blanc et noir ». Le sujet ne *se* communique pas lui-même, et ne communique que des détails extérieurs. Il tend à se considérer comme dégagé de tout problème, ou bien les problèmes qu'il reconnaît sont perçus comme tout à fait extérieurs à sa personne. La communication interne entre le moi et l'expérience immédiate est sérieusement bloquée. L'individu à ce stade se laisse décrire en termes d'immobilité, de fixité, à l'opposé de toute fluidité, de tout changement.

DEUXIÈME STADE

Quand, au cours du premier stade, l'individu a éprouvé qu'il était totalement accepté, il passe alors au second. Nous ne connaissons guère le mécanisme qui induit cette prise de conscience, mais il se trouve qu'on l'obtient par la thérapie de jeu ou de groupe. Dans ces circonstances le sujet bénéficie d'un climat permissif ou d'acceptation, sans être obligé à prendre aucune initiative personnelle, pendant un temps assez long pour se sentir *accepté*.

De toutes façons, quand il en arrive à ce point, on remarque que l'expression symbolique devient plus facile et plus fluide. Ce qui se manifeste comme suit :

L'expression concernant des personnes autres que lui-même devient moins superficielle.

Exemple : « Je soupçonne mon père d'avoir souvent éprouvé un sentiment d'insécurité dans ses relations d'affaires. »

Les problèmes sont perçus comme extérieurs à soi.

Exemple : « Je ressens souvent un manque d'organisation dans ma vie. »

Pas de sentiments de responsabilité personnelle à l'égard de ses problèmes.

Ceci est illustré par la citation précédente.

Les sentiments sont décrits comme des objets que l'on ne possède pas ou parfois comme appartenant au passé.

Exemple : Le thérapeute : « Vous désirez sans doute me dire ce qui vous amène... » La cliente : « Le symptôme était... c'était... simplement être profondément déprimée. » Voilà un excellent exemple de la manière dont les problèmes internes peuvent être perçus et communiqués comme s'ils étaient purement externes. Elle ne dit pas : « Je suis déprimée », ou même :

« J'étais déprimée ». Elle traite son sentiment comme un objet éloigné, qu'elle ne possède pas, qui lui est entièrement extérieur.

Les sentiments peuvent être extériorisés, mais ne sont pas reconnus comme tels, ni revendiqués.

L'expérience immédiate est liée à une structure imposée par le passé.

Exemple : « Je suppose que la compensation que je recherche, c'est plutôt que de communiquer avec les gens ou d'avoir de bonnes relations avec eux, c'est... eh bien... comment dirais-je... j'essaie de rester sur un plan intellectuel avec eux. » Ici la cliente commence à reconnaître la manière dont son expérience présente est tributaire du passé. Ses paroles illustrent aussi combien elle tient éloignée d'elle sa propre expérience immédiate. C'est comme si elle tenait son expérience vécue à bout de bras.

Les schèmes personnels sont rigides, non reconnus en tant que tels, mais conçus comme des faits.

Exemple : « Je ne peux jamais faire quelque chose convenablement... jamais rien finir. »

L'expression des intentions et des sentiments personnels est globale et manque de nuances.

L'exemple précédent en fournit une bonne illustration : « Je ne peux jamais » est une affirmation brutale, comme l'est également l'emploi de « convenablement » en un sens aussi absolu.

Les contradictions peuvent s'exprimer, mais sont à peine reconnues comme telles.

Exemple : « Je veux apprendre..., mais je reste une heure sur la même page. »

Il me semble que nombre de clients qui viennent volontairement nous consulter sont à ce stade, mais, à quelques exceptions près, nous, praticiens, obtenons peu de résultats en travaillant avec eux. Telle semble être du moins la conclusion de KIRTNER [4], conclusion acceptable encore que son cadre de référence conceptuelle soit quelque peu différent du nôtre. Nous n'en savons pas assez sur la manière dont une personne à ce stade en vient à se sentir « acceptée ».

TROISIÈME STADE

Si le dégel et le léger assouplissement de l'expression survenus au second stade ne sont pas bloqués — mais que le client se sente en fait accepté sans réserves tel qu'il est —, alors la détente et l'assouplissement de l'expression symbolique se poursuivent. Voici quelques-unes des propriétés qui semblent concourir à caractériser ce point du continuum.

Le discours ayant le « moi » pour objet devient plus facile.

Exemple : « Je fais de gros efforts pour être parfait avec elle

— enthousiaste, amical, intelligent, beau parleur, parce que je veux qu'elle m'aime. »

Le client parle encore de ses expériences personnelles comme s'il s'agissait d'objets.

Exemple : « Et puis, encore faut-il savoir si vous vous sentez prêt au mariage et si votre profession est si importante qu'elle englobe toute votre personnalité ; cela limite tous les contacts que vous pouvez avoir. » Dans ce cas, le « moi » du client est un objet si lointain que cette réaction devrait plutôt être classée entre les stades deux et trois.

Le client parle également de son moi comme s'il était un objet seulement chez les autres qui lui en renverraient l'image.

Exemple : « Je me vois souriant doucement comme ma mère, ou parfois aussi bourru et aussi sûr de moi... comme mon père — je me glisse dans la personnalité de n'importe qui sauf dans la mienne. »

Le client parle beaucoup de sentiments et d'intentions personnels non actuels ou bien les décrit longuement.

D'habitude, bien sûr, ce sont des communications concernant des sentiments passés.

Exemple : « Il y avait tant de choses que je ne pouvais dire, tant de vilaines choses que je faisais. Je me sentais si lâche et si méprisable. »

Autre exemple : « Et le sentiment qui m'envahit alors, était exactement celui que j'ai éprouvé étant gosse. »

Il y a très peu d'acceptation des sentiments. Ceux-ci apparaissent, pour la plupart, comme quelque chose de honteux, de mauvais, d'anormal, toujours plus ou moins inacceptable. Des sentiments sont manifestés, et quelquefois alors reconnus comme tels. L'expérience vécue est décrite comme si elle appartenait au passé, ou bien comme si elle était étrangère au moi.

Tout ceci est illustré par les exemples précédents.

Les schèmes personnels sont rigides, mais il se peut qu'on les prenne pour ce qu'ils sont : des schèmes personnels et non des faits extérieurs.

Exemple : « Je me suis senti tellement coupable pendant ma jeunesse que je croyais toujours mériter d'être puni quoi qu'il arrive. Si j'estimais ne pas mériter de punition pour tel fait invoqué, je sentais que j'en méritais une pour tel autre. » Manifestement le client voit cela comme la manière dont son expérience s'est schématisée plutôt que comme un fait objectivement établi.

Autre exemple : « Chaque fois qu'il s'agit d'affection, pour moi cela représente une soumission. Et c'est ce que je déteste, mais on dirait que j'identifie les deux et que si quelqu'un me manifeste de l'affection, cela signifie que je dois accéder à toutes ses demandes. »

L'expression des sentiments et des opinions est un peu plus nuancée, moins globale que dans les stades précédents.

Exemple : « Je l'ai déjà dit plusieurs fois, mais maintenant c'est vrai,

je l'ai réellement ressenti. Est-il étonnant que je me sois senti si misérable dans ces conditions, étant donnés tous les sales tours qu'ils m'ont joués ? Et inversement je ne me suis pas bien conduit, je m'en rends bien compte. »

Les contradictions de l'expérience immédiate sont reconnues.

Le client explique que d'une part il s'attend à faire quelque chose de bien, mais que d'autre part, ça peut échouer complètement.

Les choix personnels sont souvent reconnus comme inefficaces.

Le client « choisit » de faire une chose mais découvre que sa conduite n'est pas dans la ligne de son choix.

A mon avis, il est évident qu'un grand nombre de ceux qui viennent chercher une aide psychologique en sont approximativement au point représenté par notre troisième stade. Ils peuvent y rester pendant longtemps, décrivant des sentiments qu'ils n'éprouvent pas actuellement et explorant leur moi comme un objet, avant d'être prêts à passer au stade suivant.

QUATRIÈME STADE

Une fois que le client se sent compris, accueilli, accepté comme il est, dans les différents aspects de son expérience au niveau de ce troisième stade, il se produit alors un relâchement progressif de ses schèmes, un débit plus libre de ses sentiments, ce qui indique que le sujet a repris sa progression dans le continuum. Essayons de saisir quelques aspects essentiels de ce relâchement qui caractérise la quatrième phase de ce processus.

Le client décrit des sentiments plus intenses dans la catégorie des affects « non actuellement présents ».

Exemple : « Eh bien ! — ç'a été un coup dur pour moi. »

Les sentiments sont toujours décrits comme des objets mais dans le présent.

Exemple : « Ça me décourage de me sentir dépendant. C'est un signe que je ne crois guère en moi-même. »

Parfois les sentiments sont exprimés comme s'ils existaient dans le présent, quelquefois aussi ils surgissent contre le vœu du client.

Un client qui venait de raconter un rêve dans lequel apparaissait un spectateur, dangereux parce qu'il observait ses « crimes », dit au thérapeute : « Bon, je n'ai pas confiance en vous. »

Une certaine tendance à éprouver des sentiments « hic et nunc » apparaît, mais assortie de méfiance et de peur devant cette possibilité.

Exemple : « Je me sens lié par quelque chose. Cela doit être moi ! Je ne vois pas d'autre raison à cela. Je ne peux le mettre sur le dos de personne. Il y a ce nœud quelque part en moi... Ça me rend fou. J'ai envie de pleurer... de me sauver ! »

Il n'y a guère d'acceptation franche des sentiments, bien qu'une certaine acceptation apparaisse.

Les deux exemples précédents indiquent que le client présente un degré suffisant d'acceptation de son expérience pour affronter des sentiments qui lui font peur. Mais leur acceptation est peu consciente.

L'expérience immédiate est moins déterminée par la structure du passé et plus accessible, elle surgit parfois, mais avec un léger retard.

Ces deux exemples illustrent très bien cette manière moins rigide qu'a le sujet d'envisager son expérience vécue.

Un assouplissement apparaît dans la manière de construire cette expérience ; il y a quelques découvertes de schèmes personnels, lesquels sont nettement reconnus pour ce qu'ils sont. On entrevoit déjà un doute portant sur leur validité.

Exemple : « Ça m'amuse. Pourquoi ? Oh ! parce que c'est un peu stupide de ma part, je me sens un peu inquiet, embarrassé et un peu impuissant (sa voix s'adoucit et il paraît triste). L'ironie m'a servi de défense toute ma vie ; c'est un peu idiot quand on veut se voir objectivement. Un rideau qu'on tire... Je me sens un peu perdu maintenant. Où en étais-je ? Qu'est-ce que je disais ? J'ai perdu prise sur quelque chose qui m'avait servi à m'accrocher. »

Cet exemple illustre le choc et le bouleversement qui résultent de la mise en cause d'un schème de base ; dans ce cas l'utilisation de l'ironie comme moyen de défense.

Les sentiments, les schèmes, les intentions personnels se nuancent avec une certaine tendance à rechercher une symbolisation exacte.

Cette caractéristique est illustrée de façon adéquate dans chacun des exemples pris à ce stade.

Le client se rend compte des contradictions et des dissonances entre son expérience immédiate et son moi.

Exemple : « Je n'agis pas aussi bien que je le pourrais. Je pourrais vraiment faire mieux. Combien d'heures ai-je passé à rêvasser dans cette position, tandis que ma mère me disait : « Ne pars pas avant d'avoir fait quelque chose. » Faire quelque chose de productif ! La même scène se renouvelait souvent. »

Cela illustre à la fois l'intérêt que porte le client à ses propres contradictions et sa mise en question de la manière dont il a perçu son expérience immédiate.

Le sujet prend conscience de sa responsabilité concernant ses problèmes personnels mais avec quelque hésitation.

Bien qu'une relation étroite avec le thérapeute lui paraisse encore dangereuse, le client en prend le risque jusqu'à un certain degré d'affectivité.

Cela est illustré par plusieurs des exemples ci-dessus, en particulier

lorsque le client disait : « Bon, je n'ai *pas* confiance en vous. » Il est hors de doute que cette étape et la suivante constituent l'essentiel de la psychothérapie telle que nous la connaissons. Ces conduites sont très fréquentes dans toute forme de thérapie.

Il serait bon de rappeler une fois de plus qu'une personne n'est jamais exclusivement à tel ou tel stade de ce processus. L'écoute des interviews et l'examen des compte rendus dactylographiés m'incitent à croire que les expressions d'un client, dans une interview donnée, peuvent comprendre des phrases et des comportements surtout caractéristiques du stade 3, avec des exemples fréquents de la rigidité caractéristique du stade 2 ou du plus grand dégel du stade 4. Il ne paraît toutefois pas vraisemblable que l'on trouve des exemples du stade 6 dans une telle interview.

Ce qui précède se réfère à la variabilité du stade *général* du processus atteint par le client. Si nous limitons notre recherche à une zone déterminée des opinions personnelles émises par le client, je ferais volontiers l'hypothèse d'une plus grande régularité : le stade 3 serait rarement trouvé avant le stade 2, le stade 4 suivrait rarement le stade 2 sans que le stade 3 ne s'interpose. C'est le genre d'hypothèse de départ qui peut naturellement être étudiée d'une manière expérimentale.

CINQUIÈME STADE

Puisque nous avançons dans le continuum, nous allons de nouveau situer un point, en l'appelant le stade 5. Si le client se sent accepté dans ses paroles, dans ses comportements et dans ses expériences au stade 4, cela favorise de nouveaux assouplissements, et survient une plus grande liberté. Ici, je crois que nous pouvons à nouveau délimiter en gros les caractéristiques de cette phase du processus ⁽¹⁾.

Les sentiments sont exprimés librement comme s'ils étaient éprouvés dans le présent.

Exemple : « Je m'attendais un peu à être rejeté, je m'y attends tout le temps... J'ai l'impression d'éprouver la même chose même dans mes rapports avec vous. C'est dur d'en parler parce que je veux vous donner la meilleure impression possible de moi-même. » Ici, les sentiments concernant le thérapeute et le client dans sa relation avec celui-ci, émotions souvent très difficiles à révéler, sont exprimés ouvertement.

Les sentiments sont sur le point d'être pleinement éprouvés. Ils commencent à remonter à la surface, en dépit de la peur et de la

(1) Plus nous nous élevons dans l'échelle et moins adéquats sont les exemples donnés dans cette transcription. La raison en est que la qualité de l'expérience immédiate devient plus importante à ces niveaux élevés et ceci ne peut qu'être suggéré par une transcription nécessairement incomplète. Peut-être, un jour, une série d'exemples enregistrés pourra-t-elle être mise à la disposition du public.

méfiance que le client éprouve à les vivre pleinement et dans l'immédiat.

Exemple : « C'est sorti tout seul et, vraiment, je ne comprends pas comment (long silence)... J'essaie de comprendre ce que c'est que cette peur. »

Autre exemple : Une cliente parle d'un événement extérieur, soudain elle a un regard angoissé, terrifié. Le thérapeute : « Quoi ? Qu'est-ce qui se passe maintenant ? » La cliente : « Je ne sais pas (elle pleure)... J'ai dû toucher à quelque chose dont je ne veux pas vous parler... » Ici, elle a pris conscience de ce sentiment presque en dépit d'elle-même.

Autre exemple : « Je me sens brusquement arrêtée maintenant. Pourquoi ce trou de mémoire ? J'ai l'impression de m'accrocher à quelque chose, mais j'en ai lâché d'autres, et quelque chose en moi s'inquiète : « A quoi va-t-il falloir encore renoncer ? »

Une tendance commence à se faire jour : les sentiments éprouvés se réfèrent à une expérience intime.

Les trois exemples cités plus haut illustrent ce propos. Dans chaque cas, le client sait qu'il a éprouvé quelque chose mais il se rend compte qu'il ne peut exprimer clairement son expérience. On voit cependant apparaître l'intuition naissante que l'objet de ces vagues connaissances réside en lui dans un événement auprès duquel il peut vérifier l'exactitude de ses symbolisations et de ses formulations cognitives. Cela ressort souvent d'expressions qui indiquent le caractère proche ou lointain de cet objet pour le client.

Exemple : « Je n'ai vraiment pas mis le doigt dessus, je ne fais que le décrire. »

Il y a une surprise et de la peur, rarement du plaisir, à l'apparition de sentiments qui jaillissent à la surface.

Exemple : Le client évoquant ses anciennes relations familiales : « Cela n'a plus aucune importance. Hmm ! (silence). C'était pourtant très important mais je ne sais vraiment pas pourquoi... Oui : C'est ça ! Je puis l'oublier maintenant... ça n'est pas tellement important. Brrr... quand je pense combien j'étais bêtement malheureux ! »

Autre exemple : Le client vient d'exprimer son désespoir : « Je suis encore stupéfait de la force de ce désespoir — ça me paraît être exactement ce que je ressens. »

De plus en plus le sujet revendique ses propres sentiments et désire les vivre, être son « vrai moi ».

Exemple : « La vérité c'est que je ne suis pas du tout un type doux et tolérant tel que j'essaie de me montrer. Il y a des choses qui m'irritent. Je me sens hargneux avec les gens et parfois j'ai envie d'être égoïste ; et je ne vois vraiment pas pourquoi je m'en cacherais. »

Ceci montre clairement le plus grand degré d'acceptation de tous les sentiments.

L'expérience immédiate s'assouplit, n'est plus distante, fréquemment elle ne surgit qu'avec un léger retard.

Il n'y a guère de délai entre l'événement organistique et son retentissement dans la conscience. C'est ce qu'un client nous décrit avec une admirable précision.

Exemple : « J'éprouve encore quelques difficultés à essayer d'exprimer ce que signifient cette tristesse et ces crises de larmes. Je sais seulement que je me sens triste quand j'accède à un certain sentiment et, d'habitude, quand je pleure pour de bon, cela m'aide à franchir une barrière que j'ai élevée à la suite de certains événements. Je me sens blessé par quelque chose et alors automatiquement c'est comme si ce sentiment me cachait ce qui se passe, et j'ai l'impression de ne pouvoir entrer en contact avec quoi que ce soit, ni rien sentir... Et si je pouvais sentir ou me permettre d'accepter immédiatement que je suis blessé, je pourrais tout de suite me mettre à pleurer, mais je ne peux pas. »

Dans ce cas nous le voyons considérant son sentiment comme un critère interne vers lequel il se tourne pour voir plus clair. Au moment où il se sent prêt à pleurer, il se rend compte que cela représente le sentiment partiel et retardé d'avoir été blessé. Il reconnaît aussi que ses défenses sont telles qu'il ne peut pas, à ce stade, éprouver réellement l'événement traumatisant, au moment où il surgit.

Les modes selon lesquels l'expérience est construite sont très souples. Il y a beaucoup de découvertes originales de schèmes personnels en tant que schèmes, et un examen critique de ceux-ci.

Exemple : Un homme déclare : « Ce besoin de plaire — de *devoir* chercher à plaire, c'est vraiment le postulat de base de ma vie (il pleure doucement). Voyez-vous, c'est une sorte d'axiome indiscutable : il *faut* que je plaise. Je n'ai pas le choix. Je *dois* plaire. »

Il est convaincu que ce postulat a été un schème construit et il est clair qu'il lui apparaît de moins en moins valable.

Il y a une tendance forte et évidente à l'exactitude dans la différenciation des sentiments et des intentions.

Exemple : « ... une tension qui croît en moi, une sorte de désespoir, d'insatisfaction et en fait je suis loin d'être comblé dans la vie actuellement... Je ne sais pas... : on pourrait dire que ce qui s'en rapproche le plus est le *sentiment de désespoir*. » Visiblement il s'efforce de saisir le terme exact qui pour lui symbolise son expérience.

De plus en plus, le sujet accepte de regarder en face ses propres contradictions et incohérences.

Exemple : « Consciemment je me sais quelqu'un de bien mais au fond de moi-même je n'y crois pas. Je suis un salaud, un bon à rien. Je ne me crois pas capable de faire quoi que ce soit. »

Le sujet accepte de plus en plus facilement sa propre responsabilité

devant les problèmes qu'il doit affronter et se sent de plus en plus concerné par le comportement qu'il a eu. Le dialogue intérieur est de plus en plus libre, la communication interne est améliorée et le blocage réduit.

Parfois ces dialogues sont verbalisés.

Exemple : « Quelque chose en moi me dit : « à quoi dois-je encore renoncer ? Tu m'as déjà pris tant de choses » — c'est le *moi* qui parle au *moi* — le *moi* intérieur qui parle au *moi* qui mène le jeu. Voilà maintenant qu'il se plaint : « Tu es trop près maintenant ! va-t-en. »

Autre exemple : Fréquemment ces dialogues ont lieu sous la forme d'une écoute attentive de soi-même, à la faveur de laquelle les formulations cognitives sont vérifiées selon le critère de l'expérience immédiate. C'est ainsi qu'un client dit : « C'est curieux ! Je n'avais jamais vraiment envisagé la chose sous cet angle. J'essaie de voir clair. J'avais toujours l'impression que la tension était due à des causes plus extérieures : que ce n'était pas simplement quelque chose que *j'utilisais* de cette façon. Mais c'est vrai, c'est tout à fait vrai ! »

Je pense que les exemples de cette cinquième phase du processus éclaireront plusieurs points. En premier lieu, cette phase est à des milliers de lieues — psychologiquement parlant — du premier stade tel que nous l'avons décrit. Dans la personnalité du client, plusieurs aspects sont devenus mobiles, la rigidité de la première étape est dépassée. Il est beaucoup plus proche de son être organique, lequel sans cesse est en évolution : il est beaucoup plus porté par le courant de ses sentiments. Il construit son expérience immédiate de façon moins rigide et sans cesse il la confronte à un objet de référence et à des critères internes et externes. Ses expériences sont de plus en plus différenciées, de sorte que la communication interne, déjà en mouvement, peut être beaucoup plus précise.

EXEMPLES DE PROCESSUS DANS UNE ZONE DONNÉE

Puisque j'ai eu tendance à parler du client comme un tout qui se trouverait à tel stade ou à tel autre, il me faut insister à nouveau, avant de passer à la description du stade suivant, sur le fait que dans des zones données des intentions personnelles, le processus peut tomber au-dessous du niveau général du client par suite d'expériences qui sont en désaccord profond avec le concept du moi. Je puis peut-être, en me référant à une zone donnée de la sphère affective d'une cliente, illustrer dans une certaine mesure la manière dont le processus en question fonctionne dans un fragment de l'expérience totale.

Dans un cas que rapporte minutieusement SHLIEN [5] la qualité de l'expression du moi dans les interviews est apparue approximativement aux points trois et quatre dans le continuum du processus.

Puis quand la cliente aborde les problèmes sexuels, le processus est

entamé à un niveau plus bas dans le continuum. Au cours du sixième entretien, elle sent qu'il y a des choses impossibles à dire au psychiatre. Puis, « après un long silence, elle mentionne d'une façon presque inaudible, une démangeaison dans la zone du rectum à laquelle son médecin ne trouvait pas de cause ». Dans ce cas un problème apparaît comme complètement extérieur au moi, elle l'éprouve comme ayant une existence séparée d'elle-même. Cela pourrait caractériser le deuxième stade du processus tel que nous l'avons décrit.

Dans le dixième entretien, la démangeaison a atteint ses doigts. C'est alors qu'avec un grand embarras elle décrit des jeux de son enfance où elle se déshabillait et se livrait à d'autres activités sexuelles. Ici aussi l'aspect caractéristique est cette description d'activités étrangères au moi, les sentiments étant considérés comme des objets du passé. Néanmoins on se trouve ici à un point plus avancé du continuum. Elle conclut : « C'est tout simplement que j'ai une mauvaise nature, des sentiments bas. » Voilà un jugement sur le moi représentant un schème personnel, rigide et indifférencié. Tout cela est caractéristique du troisième stade de notre processus, comme l'est aussi la déclaration suivante qu'elle fait sur elle-même, et qui montre une plus grande différenciation dans les intentions personnelles. « Il me semble que mon être intime est hypersexué, mais que mon apparence extérieure n'est pas assez sexuée pour m'attirer la réponse que je désire... j'aimerais être la même en dedans et au dehors. » Cette dernière phrase se rattacherait au quatrième stade par sa passagère mise en question d'un schème personnel.

Au cours du douzième entretien, elle va plus loin dans cette mise en question, déclarant qu'elle n'était pas *faite* pour la promiscuité. Ceci a clairement l'aspect caractéristique du quatrième stade, récusant définitivement une manière profondément ancrée de construire l'expérience personnelle. Durant cet entretien elle acquiert le courage de dire à son thérapeute : « Vous êtes un homme, un bel homme et tout mon problème concerne des hommes comme vous. Ce serait plus facile si vous étiez plus âgé, plus facile mais à long terme ça n'arrangerait rien. » Elle est troublée et embarrassée d'avoir dit cela. « J'ai l'impression de m'être déshabillée devant vous. Je n'ai plus rien de caché pour vous. » Il s'agit là d'un sentiment spontané, exprimé non sans crainte mais réellement ressenti et non simplement décrit. Elle s'éprouve elle-même d'une façon moins impersonnelle, moins liée à ses schèmes. Tout cela surgit assez rapidement mais elle refuse encore de l'accepter. Qu'elle analyse plus finement ses intentions, cela ressort avec évidence de la phrase « plus facile mais à long terme ça n'arrangerait rien », qui est caractéristique du quatrième stade du processus.

Dans le quinzième entretien, elle décrit plusieurs de ses expériences et de ses émotions passées en rapport avec la sexualité, dans un style

caractéristique à la fois du troisième et du quatrième stade tels que nous les avons décrits. A un certain moment elle dit : « Je désirais me faire mal, aussi ai-je commencé à fréquenter des hommes qui pourraient me blesser... avec leur pénis. J'en jouissais et j'avais mal, j'avais ainsi la satisfaction d'être punie de mon plaisir au même moment. » Dans ce cas la manière de construire son expérience est perçue comme telle et non comme un fait extérieur. La mise en question est également très évidente, quoique implicite. Elle se reconnaît avec une certaine inquiétude dans les éléments contradictoires de son plaisir vécu, tout en pensant qu'elle mérite d'être punie. Ces caractéristiques sont propres au quatrième stade ou même un peu au-delà.

Quelques instants plus tard, elle décrit les sentiments intenses de honte qu'elle a éprouvés dans le plaisir sexuel. Ses deux sœurs, « des filles propres et respectables » ne pouvaient pas atteindre l'orgasme, « ainsi j'étais de nouveau la mauvaise fille ». Jusque-là, ces mots illustrent le quatrième stade. Alors brusquement elle demande : « Au fond n'est-ce pas moi qui ai de la chance ? » Dans cette expression au présent d'un sentiment d'étonnement, dans ce jaillissement inattendu, dans l'expression immédiate de cet étonnement, dans la mise en question franche et précise de son schème personnel antérieur, on retrouve les marques du stade cinq que nous venons de décrire. Elle a fait de nombreux pas en avant dans ce processus, dans un climat d'acceptation ; on est désormais bien loin du stade deux.

J'espère avoir montré par cet exemple comment un individu, pour une zone donnée de ses problèmes, en arrive peu à peu à se détendre et à se mettre en mouvement, entamant ce processus dans la mesure où il se sent « reçu », accepté tel qu'il est. Peut-être aussi cela illustrera-t-il, ce que je crois être le cas, que cette apparition d'une plus grande mobilité n'exige pas quelques minutes ou quelques heures, mais des semaines, des mois. C'est un processus au rythme irrégulier, quelquefois en recul, quelquefois statique lorsqu'il s'étale pour couvrir un espace plus grand, mais finissant toujours par reprendre son cours.

LE SIXIÈME STADE

Si j'ai réussi à donner une idée de l'étendue et de la nature de cet assouplissement affectif accru, du vécu immédiat et des schèmes propres à chaque stade, nous sommes à même d'aborder le stade suivant, dont l'observation nous apprend qu'il est déterminant. Je vais essayer de communiquer ce que je perçois comme étant ses caractéristiques propres.

En supposant que le client continue d'être pleinement accepté dans la relation thérapeutique, le cinquième stade est souvent suivi d'une phase distincte et souvent dramatique. Elle se caractérise comme suit :

Un sentiment qui auparavant a été « bloqué », inhibé dans son évolution, est éprouvé maintenant immédiatement.

Un sentiment s'épanouit pleinement.

Un sentiment présent est directement ressenti dans toute sa spontanéité et sa richesse.

Ce caractère spontané et immédiat de l'expérience et le sentiment qu'elle contient sont acceptés, c'est devenu quelque chose de réel, et qui n'a plus à être refusé, craint ou combattu.

Toutes les propositions précédentes tendent à décrire les aspects changeants d'un phénomène clair et bien défini. Il faudrait se référer à des exemples enregistrés pour en rendre pleinement la qualité, mais je vais m'efforcer d'en donner une illustration sans le secours de l'enregistrement. Un assez long extrait tiré du quatre-vingtième entretien avec un jeune homme nous permettra peut-être de comprendre la façon dont un client parvient au sixième stade.

Exemple : « Il se pourrait même que j'éprouve un certain sentiment de tendresse envers moi-même. — Pourtant, comment pourrais-je être tendre, me préoccuper de *moi-même*, puisque *je* et *moi* ne font qu'un ? Cependant je *sens* cela si clairement... vous savez, c'est comme lorsqu'on prend soin d'un enfant... On veut lui donner ça et puis encore ça... Je peux encore le comprendre quand il s'agit de quelqu'un d'autre, jamais quand il s'agit de moi. Est-il possible que je veuille vraiment prendre soin de moi-même et que cela soit le principal but de ma vie ? Cela signifie que j'aborderais le monde entier comme si j'étais le gardien du bien le plus précieux et le plus convoité, que ce « *Je* » serait entre ce *moi* précieux dont je désirerais prendre soin, et le monde entier... C'est presque comme si je *m'aimais* moi-même. Vous savez... c'est étrange... mais c'est vrai. »

Le Thérapeute : Cela semble un concept bizarre et difficile à comprendre. Eh oui, il signifierait : « Je voudrais faire face au monde comme si une part essentielle de ma responsabilité prenait soin de ce précieux individu que je suis — que j'aime. »

Le Client : Dont je m'inquiète et dont je me sens si *proche*. Oh là là ! C'est encore une *drôle* d'histoire.

Le Thérapeute : Cela semble *fantastique*.

Le Client : Oui ! Ça va vraiment loin... Cette idée de m'aimer moi-même et de m'occuper de moi. (*Ses yeux se mouillent.*) C'est très bien — très bien. »

L'enregistrement aiderait à communiquer qu'il s'agit d'un sentiment qui n'a jamais surgi en lui, et qui est éprouvé dans toute sa spontanéité au moment même. C'est un sentiment qui évolue vers ses conséquences finales sans inhibition aucune. Il est éprouvé avec acceptation, sans aucune tentative pour l'écarter ou le refuser.

L'expérience est vécue, elle ne fait pas simplement l'objet d'un « sentiment ».

Dans les mots qu'il emploie, le client peut donner l'impression qu'il

éprouve un « sentiment », comme dans l'exemple précédent. Cependant l'enregistrement rend évident le caractère périphérique de ses paroles par rapport à l'expérience intime qui se poursuit en lui-même et dans laquelle il baigne. La meilleure traduction verbale en est cette exclamation : « Oh là là ! Voilà encore une drôle d'histoire. »

Le moi tend à disparaître en tant qu'objet.

Le moi, à ce moment, *est* ce sentiment. Il n'existe que dans l'instant, avec une faible conscience de soi, mais avec surtout une conscience réflexive, pour reprendre les termes de SARTRE. Le moi *est*, subjectivement, dans le moment existentiel. Ce n'est pas quelque chose de perçu.

L'expérience immédiate, à ce stade, prend vraiment l'aspect caractéristique d'un processus.

Exemple : Un client, un homme qui approche de ce stade, dit qu'il a des craintes au sujet d'un grand nombre de ses pensées secrètes. Il poursuit : « Les pensées les plus proches de la surface sont des papillons. En dessous il y a un courant plus profond. Je m'en sens très éloigné. Ce courant profond ressemble à des bancs de poissons se déplaçant sous l'eau. Je vois ceux qui surgissent à la surface de l'eau — et moi je demeure assis tenant ma canne à pêche d'une main avec une épingle repliée au bout — essayant de trouver quelque chose de mieux que ce bout d'épingle tordu ou encore songeant à piquer la tête la première dans l'eau. C'est ce qui m'effraye. L'idée qui me vient à l'esprit est mon envie de me transformer en un de ces poissons. »

Le Thérapeute : « Vous voulez descendre sous l'eau et aussi vous laisser porter par le courant. »

Bien que le client n'ait pas encore pleinement l'expérience d'évoluer à l'intérieur d'un processus et par conséquent ne puisse servir d'illustration complète à ce sixième stade du continuum, il le prévoit si clairement que sa description représente le sens profond de ce stade.

Une autre caractéristique de ce stade est la détente physiologique qui l'accompagne.

Les yeux humides, les larmes, les soupirs, la relaxation musculaire sont des phénomènes fréquents. Il y a souvent d'autres symptômes physiologiques. Je ferais volontiers l'hypothèse que lorsque ces phénomènes se produisent, si nous avons les moyens de les examiner, nous découvririons une amélioration de la circulation et de la conductivité des influx nerveux. Un exemple du caractère « primitif » de certaines de ces sensations peut être tiré de l'extrait suivant.

Exemple : Le client, un jeune homme, a formulé le vœu de voir ses parents mourir ou disparaître. « C'est un peu comme si je voulais les voir disparaître, comme si je souhaitais qu'ils n'aient jamais existé... Et j'ai tellement honte parce que lorsqu'ils m'appellent, hop ! j'y vais. Leur

présence est encore si forte. Je ne sais pas, il y a là quelque chose de viscéral. Je peux presque le sentir à l'intérieur de moi. » (*Et il se met à gesticuler, se prenant le nombril comme s'il voulait se déchirer lui-même.*)

Le Thérapeute : « Ils vous tiennent vraiment par le cordon ombilical. »

Le Client : « C'est drôle, cette sensation précise. C'est comme une sensation de brûlure plus ou moins, et quand ils me disent quelque chose qui me rend anxieux, je le sens juste ici (*il montre l'endroit*). Je n'y avais jamais pensé tout à fait comme ça. »

Le Thérapeute : « Tout se passe comme si chaque fois que vos relations avec eux sont troublées vous avez exactement l'impression d'une tension sur l'ombilic. »

Le Client : « Oui, c'est comme ça dans mes boyaux ici, c'est si dur à définir, la sensation que j'éprouve là. »

Dans ce cas, il est en train de vivre subjectivement son sentiment de dépendance vis-à-vis de ses parents. Cependant il serait très inexact de dire qu'il perçoit ce sentiment. Il vit *dedans*, il l'éprouve comme une tension sur son cordon ombilical.

A ce stade les communications internes sont libres et relativement peu bloquées.

Il pense que cela est parfaitement bien illustré par les exemples cités. En fait l'expression « communications internes » n'est plus tout à fait correcte. En effet, ainsi que le montre chacun de ces exemples, le moment crucial est un moment d'intégration au cours duquel la communication entre les différents « foyers » internes n'est plus nécessaire, parce qu'ils sont devenus *un*.

« La non-congruence » entre l'expérience du client et la conscience qu'il en prend est fortement éprouvée au moment même où elle disparaît et où s'établit la « congruence ».

Le schème correspondant disparaît à ce moment de l'expérience et le client se sent coupé de son cadre de référence habituel.

Ces deux caractéristiques deviendront sans doute plus claires à travers l'exemple suivant. Un jeune homme a éprouvé de la difficulté à préciser un certain sentiment inconscient : « C'est à peu près cela mon sentiment ; ma vie — telle que je la vivais, telle que je me la représentais, — dominée par la terreur de quelque chose. » Il raconte que ses activités professionnelles lui assurent une certaine sécurité : « Un petit monde où je serais en sécurité — voyez-vous. Et pour la même raison. (*Silence*) C'est comme si je le laissais s'infiltrer, mais je le rattachais aussi à vous et à mes relations avec vous, et ce que je ressens c'est la peur de le laisser s'échapper (*le ton change comme s'il voulait exprimer plus précisément son sentiment*

par un jeu de rôle). Permettez-moi donc de le prendre. J'en ai vraiment besoin. Je vais être si seul et si effrayé sans lui. »

Le Thérapeute : « H-hm ! « laissez-moi m'y accrocher parce que j'aurais si peur autrement »... C'est une sorte de prière, n'est-ce pas ? »

Le Client : « J'en ai l'intuition — c'est cette sorte de prière de petit garçon. C'est le geste d'implorer. (*Joignant ses mains comme pour prier.*) »

Le Thérapeute : « Vous joignez les mains comme pour une supplication. »

Le Client : « Oui c'est ça : « Vous ne voudriez pas faire ça pour moi ? » en somme. Oh ! C'est terrible ! Qui moi ? Implorer ?... C'est une émotion que je n'ai jamais ressentie. Quelque chose que je n'ai jamais été... (*silence*)... Je suis dans un tel état de confusion... D'abord c'est tellement extraordinaire de voir ces choses inconnues surgir de moi-même. Cela me stupéfie tellement à chaque fois, et il y a ce même sentiment d'épouvante devant tout ce qui se trouve en moi (*il pleure*)... Je ne me connais plus moi-même. Voici soudain quelque chose dont je ne me suis jamais rendu compte, dont je n'avais pas le moindre soupçon, c'était *quelque chose* que je voulais ou une *manière d'être* que je souhaitais. »

Nous assistons ici à une prise de conscience complète de son imploration et à une reconnaissance claire de la dissonance entre son expérience vécue et l'idée qu'il se faisait de lui-même. Cependant cette dissonance n'est éprouvée qu'au moment où elle va disparaître. Dorénavant il *est* une personne qui éprouve le sentiment d'*implorer* ainsi que beaucoup d'autres. Comme cette découverte fait disparaître les structures antérieures de sa personnalité, le sujet se sent détaché du monde où il avait vécu jusqu'alors. C'est une sensation merveilleuse et effrayante.

Le moment de la prise de conscience intégrale va devenir un cadre de référence clair et défini.

Les exemples donnés semblent indiquer que le client n'a pas une conscience bien claire de ce qui lui est arrivé dans ces moments. Cependant, ceci ne paraît pas trop important parce que cet événement constitue une entité, un cadre de référence auquel on peut sans cesse revenir si c'est nécessaire, pour l'explorer plus loin. Il n'est pas prouvé que l'imploration, le sentiment de « m'aimer moi-même » qui figurent dans ces exemples soient exactement tels que le client les décrit. Ils sont cependant de solides points de référence auxquels le client peut se reporter jusqu'à ce qu'il ait acquis une connaissance satisfaisante de leur nature véritable. Peut-être constituent-ils un événement physiologique bien défini, un substrat de la vie consciente auquel le client peut revenir en vue de nouvelles investigations. GENDLIN a attiré mon attention sur cette fonction significative de l'expérience immédiate envisagée comme critère de référence. Il essaie de bâtir une extension de sa théorie psychologique sur cette base [1].

La différenciation de l'expérience affective est claire et fondamentale.

Comme chacun de ces moments est un critère, une entité spécifique, il ne peut être confondu avec rien d'autre. Le processus de différenciation claire s'appuie sur lui et s'y réfère.

A ce stade, il n'y a plus de « problèmes », extérieurs ou intérieurs. Le client vit subjectivement une phase de son problème. Ce n'est pas un objet.

Il me semble évident que dans tous ces exemples, il serait grossièrement inexact de dire que le client traite son problème comme un problème interne. Il nous faut chercher une façon d'indiquer qu'il a dépassé ce stade et, bien entendu, qu'il est très loin de percevoir encore son problème comme quelque chose d'extérieur. La meilleure formule semble être de dire qu'il ne perçoit ni ne traite son problème. Il vit simplement une part de celui-ci, en le connaissant et en l'acceptant.

Je me suis longuement attardé sur la définition du sixième point du continuum, parce que je l'estime particulièrement déterminant. J'ai observé que ces moments d'expérience immédiate complète et acceptée, sont en quelque sorte irréversibles. Pour reprendre le contenu de mes exemples, j'émetts l'hypothèse qu'avec ces clients, chaque fois qu'une nouvelle expérience du même genre se produira, elle sera consciemment reconnue pour ce qu'elle est : une tendre sollicitude envers soi-même, un cordon ombilical qui le réduit à n'être qu'une partie de ses parents ou un petit garçon dépendant et suppliant, suivant le cas. Et on peut remarquer en passant, qu'une fois qu'une expérience est devenue pleinement consciente, et pleinement acceptée, on peut y faire face avec efficacité comme à toute autre situation réelle.

SEPTIÈME STADE

Dans les zones où le sixième stade a été atteint, il n'est plus tellement nécessaire que le client se sente pleinement accepté par le thérapeute : quoique cela soit encore très utile. Cependant, à cause de la tendance du sixième stade à l'irréversibilité, le client paraît souvent accéder au septième et dernier stade sans avoir tellement besoin de l'aide du thérapeute. Ce stade survient aussi bien à l'extérieur de la relation thérapeutique qu'à l'intérieur de celle-ci. Il est souvent raconté, plutôt qu'expérimenté au cours de la séance. Je vais décrire quelques-unes de ses caractéristiques comme il me semble les avoir observées.

De nouveaux sentiments sont éprouvés avec un caractère d'immédiateté et une richesse de détails à la fois dans la relation thérapeutique et en dehors d'elle. L'expérience immédiate de tels sentiments est utilisée comme un critère parfaitement clair.

Le client s'efforce tout à fait consciemment d'utiliser ces critères pour savoir d'une façon de plus en plus claire qui il est, ce qu'il désire et quelles

sont ses attitudes. Cela est vrai même quand ces sentiments sont désagréables ou provoquent la crainte.

Le degré d'acceptation de soi, de ces sentiments changeants, croît de manière continue ; une confiance solide dans sa propre évolution se manifeste.

Cette confiance ne réside pas d'abord dans les processus conscients qui se poursuivent, mais plutôt dans la totalité du changement de la personnalité. Un client décrit l'aspect sous lequel l'expérience caractéristique du sixième stade lui apparaît, en utilisant des termes appartenant au septième stade.

« En thérapie, ici, ce qui compte, c'est de s'asseoir et de dire « voici ce qui m'embarrasse » et de « tourner autour » du problème pendant un moment jusqu'à ce que quelque chose émerge à la faveur d'un crescendo émotionnel, et l'affaire est réglée — on la voit sous un jour différent. Alors même, je ne peux pas dire au juste ce qui s'est passé. J'exposais quelque chose, je ne cessais de l'agiter et de le retourner : après, ça allait mieux. C'est un peu frustrant, parce que j'aimerais savoir exactement ce qui se passe... C'est une drôle de chose car je n'ai pas l'impression d'y avoir pris part. La seule part *active* que j'ai prise a consisté à être en alerte et à saisir au vol une pensée au moment où elle passait... Il y a une sorte d'impression : « Eh bien !... que vais-je en faire maintenant que j'ai bien vu ?... » On n'a aucune prise sur elle, on en parle et c'est fini. Et qu'apparemment il n'y a rien d'autre à faire. Pourtant ça me laisse assez insatisfait avec un sentiment de n'avoir rien fait. Cela s'est fait sans que je le sache et sans mon accord... Le hic c'est que je ne suis pas certain de la qualité du réajustement, n'étant pas parvenu à voir ou à vérifier l'événement en question... Tout ce que je peux faire est d'observer les faits. De constater que j'envisage les choses un peu différemment et suis moins anxieux, de beaucoup et nettement plus actif. Dans l'ensemble tout va mieux. Je suis très heureux de la façon dont les choses ont tourné. Mais j'ai l'impression d'être une sorte de spectateur. » Quelques instants plus tard continuant, mais plutôt à contrecœur, à accepter ce processus qui se poursuit en lui, il ajoute : « Il me semble que je travaille mieux lorsque, consciemment je n'ai affaire qu'à des faits et que je laisse l'analyse se faire toute seule sans lui prêter la moindre attention. »

L'expérience immédiate a presque complètement perdu ses aspects schématisés et abstraits et devient réellement l'expérience du processus lui-même ; c'est-à-dire que la situation est vécue et interprétée dans toute sa nouveauté, non en tant que passé.

L'exemple donné au stade six suggère les aspects caractéristiques que j'essaie de décrire. Un autre exemple pris dans une zone bien particulière est fourni par un client, au cours d'un entretien de rappel dans lequel il décrit les modalités différentes qui sont venues dominer son tra-

vail créatif. D'habitude, il essayait d'être ordonné : « Vous commencez par le commencement et vous progressez régulièrement jusqu'à la fin. » Maintenant il est conscient que le processus à l'intérieur de lui-même est différent. « Quand je travaille sur une idée, elle se développe tout entière, telle l'image latente qui apparaît au cours du développement d'un négatif dans la chambre noire. Cela ne commence pas d'un côté pour arriver à l'autre bout : cela s'étale sur toute la surface. Au début tout ce que vous observez c'est un vague contour et vous vous demandez ce qui va se produire ; puis graduellement quelque chose prend forme ça et là, et bientôt tout devient clair subitement. » Il est évident qu'il n'en est pas venu simplement à croire à l'existence d'un processus, mais qu'il l'éprouve tel qu'il est et non en termes de passé.

Le moi devient de plus en plus la conscience subjective et réfléchie de l'expérience immédiate. Le moi est moins fréquemment un objet perçu et beaucoup plus fréquemment quelque chose dont on suit l'évolution avec confiance.

On prendra un exemple dans le même entretien de rappel. Dans cet entretien, le client lorsqu'il relate son expérience depuis la cure redevient conscient de lui-même comme d'un objet, mais il est clair que ceci n'a pas été la caractéristique de son expérience quotidienne. Après avoir relaté de nombreux changements, il dit : « Je n'avais vraiment relié aucune de ces choses avec la thérapie jusqu'à ce soir... (*Plaisantant*) Flûte ! Quelque chose a dû sûrement se passer. Ma vie depuis ce temps-là a été différente. Mon rendement s'est accru. Ma confiance en moi-même aussi. Contrairement à ce que j'étais, je suis devenu audacieux en certaines circonstances, d'autre part, je suis beaucoup moins audacieux dans des situations où j'affichais une certaine arrogance auparavant. » Il est clair qu'il ne se rend compte qu'après coup de ce qu'a été son moi.

Les schèmes personnels sont refondus provisoirement, pour être éventuellement validés par une expérience en cours, mais même alors, ils sont soutenus de façon moins rigide.

Un client décrit la manière dont un schème s'est modifié entre les entretiens, vers la fin de la cure.

« Je ne sais pas ce qui a (changé), mais je me sens absolument différent en ce qui concerne mes souvenirs d'enfance, et une partie de mon hostilité à l'égard de mon père et de ma mère a disparu. J'ai substitué au ressentiment contre eux la constatation résignée des torts qu'ils ont eus envers moi. Mais surtout je lui ai substitué une sorte de joie intensive à l'idée que — maintenant que j'ai découvert ce qui n'allait pas — je puis moi-même changer quelque chose à cela en corrigeant leurs erreurs... » Dans ce cas, la manière dont il reconstruit son expérience vécue avec ses parents a été profondément transformée.

Je prendrai un autre exemple, chez un client qui a toujours cru qu'il

devait plaire aux gens. « Je vois maintenant à quoi cela pouvait ressembler ; que ça n'a aucune importance si je ne vous plais pas. Que je vous plaise ou non n'a pas d'importance pour moi. Si je pouvais dire ça aux gens, vous savez !... Dire spontanément quelque chose... sans se soucier de savoir si ça plaira ou non. Mon Dieu ! dire pratiquement *n'importe quoi*. Mais c'est vrai, vous savez. » Et un peu plus tard il se demande avec incrédulité : « Vous voulez dire que si je pouvais être réellement ce que j'ai envie d'être, tout irait bien. » Il lutte pour restructurer quelques traits fondamentaux de son expérience vécue.

La communication interne est claire — impressions et symboles étant bien assortis — avec des termes neufs pour des sentiments nouveaux. Le sujet fait l'expérience du choix effectif de nouvelles manières d'être.

Puisque tous les éléments de l'expérience vécue sont disponibles à la conscience, le choix devient réel et effectif. Voici le cas d'un client qui en est arrivé à cette prise de conscience. « J'essaie de maîtriser une manière de parler qui soit une façon d'échapper à ma terreur de prendre la parole. Penser à haute voix est peut-être une manière d'y parvenir. Mais mes pensées étaient *si* nombreuses que je ne le pouvais faire qu'un tout petit peu. Peut-être, je pourrais laisser mes paroles exprimer ma pensée réelle, au lieu de phrases toutes faites s'appliquant à chaque situation. » Il commence à sentir la possibilité d'un choix effectif.

Un autre client se met tout de suite à raconter une discussion qu'il a eue avec sa femme. « Je ne m'en voulais pas tellement. Je ne me haïssais pas tant que cela. Je me suis dit : « Je me conduis comme un enfant » et, en quelque sorte, c'est exactement ce que j'ai choisi de faire. »

Il n'est pas facile de trouver des exemples qui illustrent ce septième stade : bien peu de clients y parviennent complètement. Résumons brièvement les caractéristiques de ce pôle-limite du continuum.

Quand l'individu, au cours du processus évolutif atteint le septième stade, nous nous trouvons nous-mêmes impliqués dans une nouvelle dimension. Le client a maintenant intégré la notion de mouvement, de flux, de changement dans tous les aspects de sa vie psychologique et ceci devient sa caractéristique principale. Il vit à l'intérieur de ses sentiments, sciemment et avec une confiance et une acceptation complètes. Il aménage son expérience d'une façon continuellement changeante, et ses schèmes personnels se modifient sous l'effet des événements successifs de sa vie quotidienne. La nature de son expérience vécue est celle d'un processus, il ressent la nouveauté de chaque situation et l'interprète de façon nouvelle. Cette interprétation se faisant en termes du passé uniquement dans la mesure où le présent est identique au passé. Il vit une expérience qui a une saveur d'imédiateté ; tout en sachant par devers soi qu'il vit une expérience. Il apprécie l'exactitude atteinte dans la différenciation de ses sentiments et de ses opinions personnelles. La communication interne entre les différents

aspects de lui-même est devenue libre et sans blocage. Il se communique lui-même librement dans ses relations avec les autres, et ces relations ne sont pas stéréotypées mais de personne à personne. Il a conscience de lui-même, mais ne se voit pas comme un objet. Il s'agit plutôt d'une conscience réfléchie, d'une vie subjective de sa personne en mouvement. Il se perçoit comme concerné par ses problèmes et responsable d'eux. Il éprouve vraiment cette responsabilité à l'égard de son existence dans tous ses aspects mouvants. Il vit pleinement sa vie personnelle comme un processus constamment changeant.

QUELQUES PROBLÈMES CONCERNANT CE CONTINUUM

Essayons d'anticiper certaines questions qui pourraient être soulevées à propos du processus que j'ai tenté de décrire.

Est-ce l'*unique* processus par lequel la personnalité se modifie, ou l'une seulement parmi plusieurs modalités de changement ? Je l'ignore. Peut-être y a-t-il plusieurs types d'évolution qui déterminent les changements dans la personnalité. Je voudrais simplement spécifier qu'il s'agit ici de ce processus qui apparaît lorsque l'individu se sent « accepté » sous tous ses aspects. Ceci est-il vrai de toutes les psychothérapies ? Ou bien ce processus survient-il seulement dans une certaine technique psychothérapeutique ? Nous ne pourrions répondre à cette question tant que nous ne disposerons pas de plus d'enregistrements d'entretiens poursuivis selon d'autres techniques psychothérapeutiques. Cependant, je hasarderai cette hypothèse que peut-être les approches thérapeutiques qui mettent beaucoup l'accent sur les aspects cognitifs et peu sur les aspects émotionnels de l'expérience vécue peuvent induire un processus de changement entièrement différent.

Tout le monde sera-t-il d'accord pour dire que ce processus de changement est souhaitable, qu'il tend à réaliser des valeurs reconnues ? Je ne le pense pas. Je crois que certaines personnes n'accordent pas de valeur à la fluidité. C'est un de ces jugements de valeur qui devrait être précisé par tous les individus quelle que soit leur culture. Le processus de changement peut facilement être évité si l'on réduit ou si l'on élimine les relations dans lesquelles l'individu est pleinement accepté tel qu'il est.

Le changement le long du continuum est-il rapide ? Mes observations me feraient dire le contraire. Mon interprétation de l'étude de KIRTNER [4], peut-être différente de la sienne, m'a amené à ces conclusions : un client peut entamer une cure approximativement au stade deux et la terminer aux alentours du quatrième stade, lui-même et son thérapeute étant légitimement satisfaits des progrès substantiels auxquels ils sont parvenus. Il arrive très rarement, sinon jamais, qu'un client qui a pleinement vécu le premier stade parvienne jusqu'au point où il vit pleinement le septième stade. Si cela se produisait, cela exigerait plusieurs années.

Est-ce que les éléments sont bien groupés à chaque stade ? Je suis sûr d'avoir commis de nombreuses erreurs dans la manière de grouper mes observations. Je me demande aussi quels éléments importants ont été oubliés. Les différents éléments de ce continuum ne pourraient-ils pas être décrits de façon plus succincte ? A toutes ces questions pourraient être données des réponses expérimentales, si l'hypothèse que j'avance trouve grâce aux yeux d'un certain nombre de chercheurs.

RÉSUMÉ

J'ai tenté d'esquisser grossièrement et de manière provisoire le déroulement d'un processus de changement qui s'instaure dès qu'un client se sent accepté, accueilli, compris tel qu'il est. Ce processus comprend plusieurs lignes de force séparables au début, mais qui forment de plus en plus une unité au fur et à mesure que le processus se poursuit.

Ce mouvement implique une détente dans les sentiments. Au plus bas du continuum ils sont décrits comme lointains, non reconnus et non présents. Ils sont ensuite décrits comme des objets présents et quelque peu revendiqués par le sujet. Bientôt leur appartenance se fait plus précise et s'exprime en des termes bien plus proches de l'expérience immédiate. Encore plus haut sur l'échelle, ils sont exprimés et éprouvés dans le présent le plus immédiat et ce, avec une répugnance décroissante... De plus, à ce point, même les sentiments qui ont été antérieurement refusés à la conscience commencent à surgir, sont éprouvés et de plus en plus reconnus par le sujet. Au sommet du continuum, au sein même du processus de l'expérience immédiate : un flux sans cesse changeant de sentiments caractérise désormais l'individu.

Le processus implique un changement dans la manière de s'éprouver. Le continuum débute par une fixité où l'individu se trouve très éloigné de son expérience immédiate et dans l'incapacité d'en tirer ou d'en symboliser la signification implicite. Cette expérience doit être bien reléguée dans le passé, avant qu'elle puisse être comprise, et le présent est interprété selon les termes des significations anciennes. Éloigné de son expérience l'individu avance vers la reconnaissance de cette expérience comme d'un processus troublant qui se déroule en lui-même. Elle devient graduellement un critère interne mieux accepté, auquel on peut se référer pour obtenir des significations de plus en plus exactes. Finalement le sujet devient capable de vivre librement et en s'acceptant dans le mouvement fluide de son expérience affective, l'utilisant avec sécurité comme le critère majeur de son comportement.

Le processus implique le passage de la « non-congruence » à la « congruence ». Le continuum évolue à partir d'un maximum de « non-congruence » dont l'individu est parfaitement inconscient ; il passe par des stades intermédiaires où la reconnaissance des contradictions et des

dissonances existant en lui-même va croissant, pour en arriver à l'acceptation de cette « non-congruence » dans le présent immédiat de telle sorte qu'elle se résorbe. Au sommet de ce continuum, il n'y a jamais plus qu'une « non-congruence » temporaire entre le vécu immédiat et la conscience, puisque l'individu n'a plus besoin de se défendre contre les aspects menaçants de son expérience immédiate.

Le processus implique un changement dans la manière dont l'individu est capable et désireux de se communiquer lui-même dans un climat d'acceptation ainsi qu'une augmentation du volume de ses communications.

Le continuum va d'une répugnance totale à se communiquer à l'ouverture d'un moi riche et d'une prise de conscience croissante de l'expérience interne que l'individu communique volontiers quand il le désire.

Le processus implique enfin un assouplissement dans la topographie intellectuelle que le sujet assigne à son expérience. Partant d'une expérience construite de manière rigide, selon des schèmes perçus comme des faits extérieurs, le client tend à développer des schèmes mouvants, plus lâches, modifiables avec chaque événement.

Il se produit un changement dans la relation de l'individu avec ses problèmes. A une extrémité du continuum les problèmes ne sont pas reconnus, et il n'y a pas de désir de changement. Puis, peu à peu, on reconnaît qu'ils existent. A l'étape suivante l'individu reconnaît qu'il est pour quelque chose dans ces problèmes... qu'ils ne sont pas entièrement d'origine extérieure. Le sentiment de responsabilité s'accroît. A mesure qu'on s'élève sur le continuum, quelques aspects de ces problèmes commencent à être bel et bien vécus. La personne les vit d'une manière subjective, se sentant responsable d'avoir contribué à leur développement.

Il s'opère un changement dans la manière d'établir des relations avec autrui. A l'une des extrémités du continuum, l'individu évite les relations étroites, qui sont perçues comme dangereuses. A l'autre extrémité, il vit ouvertement et librement en relation avec son thérapeute et avec d'autres personnes, réglant sa conduite sur son expérience immédiate.

En général le processus part d'un point fixe où tous les éléments et toutes les lignes de force décrites ci-dessus sont facilement discernables et compréhensibles séparément, jusqu'au point culminant de la cure où toutes les lignes de force en viennent à former un mélange complètement homogène. Dans la nouvelle manière de s'éprouver spontanément, qui survient à de tels moments, impressions et cognition s'interpénètrent, le moi est subjectivement présent dans l'expérience vécue, la volonté n'est plus que la poursuite subjective d'un équilibre harmonieux dans le sens de la personnalité. Ainsi, à mesure que le processus atteint ce point, la personne devient une unité en mouvement. Elle a changé ; mais — chose plus significative — sa capacité de changer fait maintenant corps avec elle.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] GENDLIN, E. *Experiencing and the Creation of Meaning* (titre provisoire). Glencoe, Ill., Free Press. (Sous presse). (Spécialement le chap. 7).
- [2] GENDLIN, E. et F. ZIMRING. The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers*, I, 3, Oct. 1955. Centre de Consultation de l'Université de Chicago.
- [3] KELLY, G.A. *The psychology of personal constructs*. Vol. I. New York, Norton, 1955.
- [4] KIRTNER, W.L. et D.S. CARTWRIGHT. Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1958, 22, 329-333.
- [5] LEWIS, M.K., C.R. ROGERS et John M. SHLIEN. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. In Burton A., *Case Studies of Counseling and Psychotherapy*. New York, Prentice-Hall, 1959, 309-352.
- [6] MOONEY, R.L. The researcher himself. In *Research for curriculum improvement*. National Educ. Association, 1957, Chap. 7.
- [7] MOONEY, R.L. Problems in the development of research men. *Educ. Research Bull.*, 30, 1951, 141-150.
- [8] ROGERS, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, 21, 95-103.

QUATRIÈME PARTIE

UNE PHILOSOPHIE DE LA PERSONNE

*J'ai découvert certaines données philosophiques
sur la vie et le but vers lesquels l'individu
progressse lorsqu'il est libre.*

CHAPITRE VI

“ ÊTRE VRAIMENT SOI-MÊME ” LES BUTS PERSONNELS VUS PAR UN THÉRAPEUTE

De nos jours la plupart des psychologues se croient insultés lorsqu'on les accuse d'avoir des pensées de philosophe. Je ne partage pas cette réaction. Je ne puis m'empêcher de m'interroger sur le sens de tout ce que j'observe. Et il me semble parfois que de ce sens se dégagent des implications passionnantes pour notre monde moderne.

En 1957, un ami, le Dr. Russel BECKER, d'abord mon élève puis mon collègue, me demanda de donner une conférence spéciale devant toute la faculté rassemblée à Wooster College, dans l'Ohio. Je décidai alors de tirer au clair le sens des orientations personnelles que le client semble prendre dans le climat de liberté des rapports thérapeutiques. A la fin de mon exposé, je doutais fort d'avoir exprimé quoi que ce soit de neuf ou de significatif. Mais des applaudissements prolongés et assez inattendus me délivrèrent en partie de mes appréhensions.

Le temps qui s'est écoulé depuis lors m'a permis de réfléchir avec plus d'objectivité à mes paroles et je me sens satisfait sur deux points. Je crois avoir bien exprimé les observations qui se cristallisent pour moi en deux thèmes importants : ma confiance en l'organisme humain, lorsqu'il fonctionne librement ; et l'importance existentielle d'un mode de vie satisfaisant, thème qu'ont abordé quelques-uns de nos philosophes les plus modernes, mais qui avait déjà été remarquablement énoncé il y a plus de vingt-cinq siècles par Lao-Tseu, quand il disait : « La manière d'agir, c'est la manière d'être. »

LES QUESTIONS

« Quel est mon but dans la vie ? », « Où tendent mes efforts ? », « Qu'est-ce que je cherche à atteindre ? » Ce sont là des questions que tout homme se pose à un moment ou l'autre, quelquefois dans le calme et la méditation, parfois dans les tourments de l'incertitude ou du désespoir. Ce sont des questions vieilles comme le monde, qui se sont posées à tous les siècles de l'histoire et auxquelles il a été chaque fois répondu. Mais ce sont aussi des questions que chaque homme doit se poser à lui-même et résoudre personnellement. En tant que thérapeute, je les entends exprimer de bien des façons différentes par des hommes et des femmes personnellement en détresse qui essayent d'apprendre, de comprendre ou de choisir les directions que prennent leurs vies.

En un sens, il n'y a rien de nouveau à dire sur ces questions. En fait, la phrase d'introduction que j'ai prise pour titre de cette conférence est tirée des écrits d'un homme qui s'est débattu dans ces questions il y a plus d'un siècle. Il semblerait présomptueux d'exprimer simplement une opinion personnelle de plus sur tout ce problème des buts et des intentions. Mais comme j'ai travaillé plusieurs années avec des individus tourmentés et inadaptés, je crois pouvoir discerner un schéma, une direction, un caractère général et ordonné dans les tentatives de réponses qu'ils ont eux-mêmes données à ces questions. Je voudrais donc vous faire part de mes vues sur le terme apparent des efforts d'êtres humains libres de leurs choix.

QUELQUES RÉPONSES

Avant de vous introduire dans ce monde de ma propre expérience avec mes clients, j'aimerais vous rappeler que les questions dont j'ai parlé ne sont pas de faux problèmes et aussi que ni les hommes d'autrefois ni ceux d'aujourd'hui ne se sont mis d'accord sur les réponses. Quand les hommes du passé se sont demandé à quoi tendait leur vie, quelques-uns ont répondu, en langage de catéchisme, que « le but final de l'homme est de glorifier Dieu ». D'autres ont pensé que le but de la vie est de se préparer à l'immortalité. D'autres se sont fixé une fin beaucoup plus terre à terre : jouir, libérer et satisfaire tout désir sensuel. D'autres encore — et cela vaut pour beaucoup de nos contemporains — considèrent que le but de la vie est d'acquérir des possessions matérielles, un statut, le savoir ou le pouvoir. Quelques-uns se sont voués sans réserve à une cause qui les dépasse, comme le Christianisme ou le Communisme. Un Hitler s'est assigné pour but de devenir le chef d'une race de surhommes qui dominerait le monde. Tout au contraire, plus d'un Oriental s'est efforcé d'étouffer tous ses désirs personnels pour exercer sur lui-même le contrôle le plus absolu.

Je cite ce vaste éventail d'opinions pour vous montrer quelques-uns des buts très différents que les hommes ont donnés à leur vie, et suggérer par là qu'il y en a en effet beaucoup de possibles.

Dans une étude importante, écrite récemment, Charles MORRIS a recherché quelles façons de vivre étaient préférées par les étudiants dans six pays différents : l'Inde, la Chine, le Japon, les Etats-Unis, le Canada et la Norvège [5]. Comme on pouvait s'y attendre, il trouva de fortes différences entre ces groupes nationaux. Il s'est efforcé aussi, par une analyse approfondie de ces données, de déterminer les valeurs sous-jacentes qui semblaient guider les milliers de préférences individuelles spécifiques. Sans entrer dans le détail de son analyse, nous pouvons relever les cinq dimensions qui en ressortent et qui, combinées de diverses façons positives et négatives, semblent responsables des choix individuels.

La première de ces valeurs montre une préférence pour la vie responsable, morale, impliquant le contrôle de soi et la faculté d'apprécier et de conserver l'héritage de l'humanité.

La seconde met l'accent sur le bonheur qu'on trouve dans l'action énergique, lorsque celle-ci tend à vaincre les obstacles. Cela implique une ouverture confiante au changement, soit pour résoudre des problèmes personnels et sociaux, soit pour vaincre les obstacles du monde naturel.

La troisième dimension valorise la vie intérieure qui se suffit à elle-même, avec une conscience de soi riche et élevée. Le fait de contrôler les gens et les choses est considéré comme moins important que celui de posséder une vision en profondeur de soi et d'autrui.

La quatrième dimension met en valeur la réceptivité aux êtres et aux choses. On y voit l'inspiration comme née d'une source extérieure à l'être et comme vivant et se développant en correspondance fidèle à cette source.

La cinquième et dernière dimension souligne le plaisir des sens, la recherche de son propre plaisir. On apprécie les joies simples de la vie, un certain abandon au moment présent, une ouverture détendue à la vie.

C'est une étude importante, l'une des premières à mesurer objectivement les réponses que donnent les différentes cultures à la question : « Quel est le but de ma vie ? » Elle a enrichi notre connaissance de ce problème. Elle a aussi contribué à définir quelques-unes des valeurs fondamentales qui déterminent le choix. Comme le dit MORRIS en parlant de ces valeurs, « c'est comme si les gens, malgré des cultures différentes, avaient en commun cinq tonalités principales dans les échelles musicales sur lesquelles composer différentes mélodies » ([5], p. 185).

UN AUTRE POINT DE VUE

Cependant pour ma part, cette étude me laisse vaguement insatisfait. Aucune des « façons de vivre » que MORRIS propose aux étudiants comme choix possible, et aucune des dimensions factorielles, ne me semble contenir de manière satisfaisante le but de la vie qui ressort de mon expérience avec mes clients. En observant des gens lutter, en cours de traitement, à la recherche d'un mode de vie, il semble se dégager un schéma général, que MORRIS ne saisit pas tout à fait.

Je crois que la meilleure façon d'exposer ce but de la vie, tel que je le vois dans mes rapports avec mes clients, est d'employer les mots de Søren KIERKEGAARD : « être vraiment soi-même » ([3], p. 29). Je me rends parfaitement compte que cela peut paraître simple jusqu'à l'absurde. Etre soi-même semble la formulation d'une évidence plutôt qu'un but. Qu'est-ce que cela veut dire ? Qu'est-ce que cela entraîne comme conséquences ? Je vais me consacrer à l'examen de ces points, pour dire simplement en conclusion que cela semble signifier et impliquer des choses assez étranges. De par mon expérience avec mes clients et mes recherches personnelles, j'en arrive à des opinions qui m'auraient paru tout à fait étrangères il y a dix ou quinze ans. Aussi je vous fais confiance : regardez-les d'un œil sceptique et ne les acceptez que dans la mesure où elles vous semblent correspondre à une vérité de votre expérience propre.

DIRECTIONS PRISES PAR LES CLIENTS

Je vais m'efforcer d'isoler et de clarifier quelques-uns des penchants et des tendances constatés au cours de mon travail professionnel.

J'ai voulu établir dans mes rapports avec mes clients un climat de sécurité, de chaleur, de compréhension empathique, dans la mesure où je le pouvais, en toute sincérité. Je n'ai trouvé ni satisfaisant ni utile de m'immiscer dans l'expérience de mon client par un diagnostic ou par des interprétations, pas plus que par des suggestions ou des directives. Aussi les penchants que je constate me semblent provenir du client lui-même plutôt que de moi ⁽¹⁾.

(1) Il n'est cependant pas exclu que quelqu'un arrive à démontrer que les penchants que je vais vous décrire pourraient venir de moi, de quelque façon subtile ou jusqu'à un certain point. Je les décris tels qu'ils se manifestent chez le client dans ces rapports de sécurité, parce que cette explication me paraît la plus probable.

PAR-DELA LES FAÇADES

J'observe tout d'abord que le client, de façon symptomatique, tend à s'éloigner d'un soi qu'il n'est *pas*. Autrement dit, même sans savoir exactement vers quoi il tend, il s'éloigne de quelque chose. Et ainsi il commence à définir, négativement, ce qu'il *est*.

Tout d'abord ceci peut ne s'exprimer que par une crainte de dévoiler ce qu'il est. Ainsi voilà ce que dit un garçon de dix-huit ans au cours d'un premier entretien : « Je ne suis pas si bouillant que ça et j'ai peur qu'on s'en aperçoive. Voilà pourquoi je fais tout ça... Un jour on s'apercevra que je ne suis pas si bouillant. J'essaie juste de reculer ce jour le plus longtemps possible... Si vous me connaissez comme je me connais... (*Silence*) Je ne vous dirai pas qui je crois être vraiment. Il n'y a qu'une chose pour laquelle je refuse de coopérer et c'est ça..., ça n'arrangerait pas votre opinion de moi de savoir ce que je pense de moi-même. »

Par le fait même d'exprimer cette crainte, ce garçon montre clairement qu'il devient ce qu'il « est ». Au lieu d'*être* simplement une façade, comme s'il n'était que cela, il devient de plus en plus *lui-même*, c'est-à-dire un poltron qui se cache derrière une façade parce qu'il se considère comme trop laid à voir.

PAR-DELA LES « JE DEVRAIS »

Nous retrouvons une tendance du même genre chez le client qui s'écarte de l'image contraignante de ce qu'il « devrait être ». Certains individus ont été si profondément imprégnés par leurs parents de l'idée « je devrais être gentil » ou « il faut que je sois gentil » que seul le plus pénible des combats intérieurs peut les en écarter. C'est ainsi qu'une jeune femme, décrivant l'insatisfaction de ses rapports avec son père, raconte d'abord combien elle désirait son amour. « Je crois que dans tout ce que j'ai ressenti à l'égard de mon père, j'ai *vraiment beaucoup* désiré être en bons termes avec lui... Je voulais tellement arriver à ce qu'il se soucie de moi, et pourtant sans obtenir ce que je voulais réellement. » Elle se sentait toujours obligée de répondre à toutes ses exigences et à tout ce qu'il attendait d'elle jusqu'à ce que la mesure soit comble : « Parce que dès que j'ai répondu à l'une de ses exigences, il en vient une autre et puis une autre et puis encore une autre et je ne remplis jamais vraiment ses désirs. C'est une sorte d'exigence continuelle. » Elle sent qu'elle a été comme sa mère, soumise et complaisante, toujours prête à faire ses volontés. Et *sans* vouloir au fond être de cette nature. « Je trouve que ce n'est pas une bonne manière d'être, mais je crois avoir été convaincue en quelque sorte qu'il *fallait* être ainsi pour qu'on pense beaucoup à vous et qu'on vous aime beaucoup. Et

pourtant qui *voudrait* aimer une lavette pareille ? » Et le thérapeute de répondre : « En effet, qui pourrait vraiment aimer un paillason ? » Elle continua : « Je ne voudrais pas être aimée du genre de personne à aimer un paillason ! »

Ainsi, bien que ces mots ne nous disent rien de ce qu'elle est peut-être en train de devenir, le dédain et la lassitude qui percent dans sa voix comme dans ses paroles montrent clairement qu'elle s'éloigne d'un soi qui *doit* être gentil, qui *doit* se soumettre.

Un certain nombre d'individus, assez curieusement, s'aperçoivent qu'ils se sont sentis obligés de se considérer comme mauvais et se rendent compte que c'est de cette conception d'eux-mêmes qu'ils s'éloignent ⁽¹⁾. Un jeune homme exprime clairement ce mouvement en disant : « Je ne sais d'où j'ai tiré cette impression qu'il *convenait* que j'aie honte de moi-même... c'était *ainsi* qu'il *fallait* que je sois... honteux de moi-même... il y avait un monde où avoir honte de moi était le meilleur sentiment à avoir... Si on vous désapprouve énormément, la seule façon d'avoir le moindre respect de soi est d'avoir honte de cette partie de vous-même qu'on n'approuve pas... Mais maintenant je refuse expressément d'agir selon mon ancien point de vue... C'était comme si j'étais convaincu que l'on me disait : « Tu te comporteras de manière à avoir honte de toi-même — allons, *aie* honte ! » Et j'ai longtemps accepté : « D'accord, je suis comme ça. » Mais maintenant je tiens tête : « Dites ce que vous voulez, je n'aurai *pas* honte de moi-même ! » De toute évidence il abandonne cette conception de lui-même comme honteux et mauvais.

PAR-DELA CE QU'ON ATTEND DE VOUS

D'autres clients s'éloignent de ce que la culture attend d'eux. Ainsi dans notre civilisation industrielle, comme l'a fort bien dégagé WHYTE dans son dernier livre [7], d'énormes pressions poussent les gens à prendre les caractéristiques de « l'homme de l'organisation ». Ainsi l'on devrait être « un membre du groupe à part entière, savoir subordonner son individualité aux besoins du groupe, être capable de bien s'entendre avec les autres membres ».

Dans une étude récemment achevée sur l'effet des études dans notre pays, JACOB résume ses découvertes en ces mots : « Le principal effet de l'enseignement supérieur sur les étudiants est d'engendrer l'acceptation généralisée d'un ensemble de normes et de façons de voir caractéristiques des universitaires de la communauté américaine. L'essentiel pour l'université est de *socialiser* l'étudiant, d'affiner, de polir et d'adapter ses valeurs, de façon à l'intégrer facilement dans les rangs des diplômés des facultés américaines. » ([1], p. 6).

(1) Voir note p. 178. (N.D.T.)

A l'encontre de ces pressions en faveur du conformisme, je constate que les clients, laissés libres d'être vraiment eux-mêmes, s'irritent et se mettent à douter de cette tendance — propre à l'organisation, à l'université ou à la culture — qui est de les adapter à toutes les situations données. Un de mes clients me dit avec emportement : « J'ai si longtemps tâché de me conformer à ce qui avait du sens pour les autres et n'avait en fait *aucun* sens pour moi. Et pourtant, à un certain niveau, je me sentais capable de *mieux* que cela. » Tout comme les autres, le voilà qui s'éloigne de ce qu'on attend de lui.

PAR-DELA LE DEVOIR DE FAIRE PLAISIR AUX AUTRES

Je constate que beaucoup d'individus se sont formés en essayant de plaire à autrui, mais qu'une fois libres, ils changent. C'est ainsi qu'un homme de profession libérale, revenant sur le processus qu'il a traversé, écrit vers la fin de son traitement : « J'ai finalement senti que je *devais* tout simplement me mettre à faire ce que j'avais *envie* de faire, non ce que je jugeais *avoir* à faire, et sans me soucier de l'opinion d'autrui. C'est un retournement total de ma vie. Je m'étais toujours senti *obligé* de faire certaines choses, parce qu'on s'attendait à ce que je les fasse, ou, qui plus est, pour m'attirer l'amitié d'autrui. Fini tout cela ! A partir de maintenant, je crois que je serai tout simplement moi-même — riche ou pauvre, bon ou mauvais, rationnel ou irrationnel, logique ou illogique, connu ou méconnu. Aussi merci de m'avoir aidé à redécouvrir le « A toi-même sois fidèle » de SHAKESPEARE. »

Ainsi on peut dire que de façon quelque peu négative les clients définissent leur but, leur intention, en découvrant dans la liberté et la sécurité de rapports compréhensifs quelques-unes des directions qu'ils souhaitent ne *pas* prendre. Ils préfèrent ne se cacher, eux et leurs sentiments, ni à eux-mêmes, ni même à quelques autres personnes d'importance. Ils ne veulent pas être ce qu'ils *devraient* être, que cet impératif leur vienne de leurs parents ou de la culture, qu'il soit défini positivement ou négativement. Ils ne veulent pas s'imposer une conduite uniquement pour le bon plaisir d'autrui. En d'autres termes, ils se refusent à être quoi que ce soit d'artificiel, d'imposé ou de défini de l'extérieur. Ils se rendent compte que de tels buts n'ont aucune valeur pour eux, même s'ils ont vécu en fonction d'eux, auparavant.

VERS L'AUTO-DIRECTION

Mais qu'implique de positif l'expérience de ces clients ? Je vais essayer de vous décrire ce que je constate dans les directions qu'ils prennent.

Tout d'abord, le client se dirige vers l'autonomie. Je veux dire par là qu'il se choisit progressivement les buts qu'il désire personnellement atteindre. Il devient responsable de lui-même. Il décide des activités et des comportements qui pour lui ont un sens et de ceux qui n'en ont pas. Je crois vous avoir déjà donné assez d'exemples de cette tendance à l'auto-direction.

Je ne voudrais pas vous donner l'impression que mes clients prennent cette direction de gaieté de cœur ou en toute confiance. Bien loin de là. La liberté d'être soi-même est une liberté lourde de responsabilités, et on s'en rapproche avec prudence, crainte, et bien peu de confiance au début.

Je ne voudrais pas non plus vous donner l'impression que de tels choix soient toujours judicieux. L'auto-direction responsable implique un choix, dont on a à subir les conséquences. Aussi les clients trouvent-ils ce genre d'expérience dégrisant mais passionnant. Comme le dit l'un d'eux : « J'ai peur, je me sens vulnérable et privé de tout soutien, mais je sens aussi monter en moi comme une poussée de force et de puissance. »

Cette façon de réagir est courante chez le client qui assume la direction de soi, de sa propre vie et de sa conduite.

VERS LA MOBILITÉ, LE PROCESSUS.

La seconde observation est difficile à formuler, les mots nous manquent. Certains clients semblent tendre plus ouvertement vers un processus, une fluidité, un changement. Ils ne s'inquiètent nullement du fait qu'ils changent d'un jour à l'autre, que leurs sentiments changent eux aussi, et qu'ils n'ont pas toujours une conduite conséquente. Ils sont pris dans un courant, et semblent se complaire à suivre ce courant. L'effort pour établir des conclusions et des buts semble diminuer.

Un client dit : « C'est évident qu'il y a du changement, quand je ne peux même plus prédire mon comportement ici même. Avant je pouvais le faire. Maintenant je ne sais pas ce qui va sortir. Quelle drôle d'impression, Seigneur... Je suis même surpris d'avoir dit ça... Il y a du nouveau à chaque fois. Une vraie aventure dans l'inconnu... Je commence à m'y plaire, ça me rend tout joyeux, même ces bonnes vieilles choses négatives. » Il commence à se saisir en tant que processus fluide, d'abord aux heures de traitement et plus tard dans la vie en général. Je songe à la description que donne KIERKEGAARD de l'individu qui existe réellement. « Un individu qui existe est constamment en procès de devenir... et traduit tout ce qu'il pense en termes de procès. Il en est de lui comme d'un écrivain et de son style ; car seul a du style l'écrivain qui toujours recommence, et qui retourne à chaque fois aux sources mêmes du langage, pour rendre à l'expression la plus banale sa pureté originelle » ([2], p. 79). Je trouve que cela

exprime parfaitement la direction que prennent les clients vers un processus de potentialités naissantes, plutôt que vers l'être ou le devenir de quelque but fixé d'avance.

VERS LA COMPLEXITÉ

Cela entraîne aussi une certaine « complexité » dans le processus. Je vais m'aider d'un exemple. L'un de nos thérapeutes, à qui la psychothérapie avait aussi été d'un grand secours, vint me voir tout récemment pour discuter de ses rapports avec un client très difficile. Je constatai avec intérêt qu'il n'avait aucune envie de parler du client, si ce n'est dans les termes les plus brefs. Il voulait surtout se rendre parfaitement compte de la complexité de ses propres sentiments, la chaleur de ses rapports avec son client, sa frustration momentanée, ses soucis, sa sympathie pour le bien-être du client, sa crainte que le client ne devienne psychotique, son souci de ce que penseraient les autres si le traitement échouait. Je me rendis compte qu'il pensait que s'il arrivait à *être*, ouvertement et sans doute possible, avec tous ses sentiments complexes, changeants et parfois contradictoires, tout irait bien. Si au contraire, il n'était qu'en partie lui-même, et en partie sur la défensive, les rapports ne seraient certainement pas bons. Je trouve que ce désir d'être *entièrement* soi-même, à chaque instant, dans toute sa richesse et sa complexité, sans rien se cacher et sans rien craindre de soi-même, est un désir commun à ceux qui se sont montrés très actifs au cours de leur traitement. Inutile de vous dire que c'est là un but difficile, sinon presque impossible. Pourtant l'une des tendances les plus évidentes chez les clients les porte à assumer toute la complexité et la fluidité de leur être, à chaque moment important.

VERS UNE OUVERTURE A L'EXPÉRIENCE

« Être vraiment soi-même » comporte encore d'autres composantes. L'une d'elles qui a peut-être déjà été suggérée est la tendance de l'individu à vivre en relation ouverte, amicale et étroite avec sa propre expérience. Cela ne se fait pas facilement. Souvent, quand le client découvre quelque nouvelle facette de lui-même, il la rejette tout d'abord. Ce n'est qu'en faisant, dans un climat d'acceptation, l'expérience d'un aspect de lui-même nié jusque là, qu'il peut tenter de l'accepter comme faisant partie de lui-même. Comme le dit un client, bouleversé après avoir fait l'expérience du côté dépendant et petit garçon de lui-même : « C'est une émotion que je n'ai jamais ressentie clairement, je n'ai jamais été ainsi ! » Il ne peut supporter l'expérience de ses sentiments puérils. Mais il en vient peu à peu à les

accepter et à les assumer comme faisant partie de lui-même, à vivre près d'eux et en eux quand ils se manifestent.

Un autre jeune homme, à qui son bégaiement posait de graves problèmes, s'ouvre vers la fin du traitement à quelques-uns de ses sentiments cachés. Il dit : « C'était un combat terrible. Je n'aurais jamais cru. Cela faisait sans doute trop mal pour aller jusque là. Je commence seulement à le sentir maintenant. C'était terrible cette souffrance... terrible de parler. Je voulais parler, et puis je ne voulais plus... Je sens... je crois que je sais... c'est purement et simplement une tension, une tension terrible, une *pression*, voilà le mot, c'est une *pression* énorme que je ressentais. Je commence seulement à le *sentir* maintenant après toutes ces années... c'est terrible. J'ai aussi peine à reprendre mon souffle maintenant, j'étouffe tout simplement. Je me sens tellement serré, tellement oppressé intérieurement. (Il commence à pleurer.) Je ne m'en étais jamais aperçu, je ne le savais pas » [6]. Voici qu'il s'ouvre à des sentiments intérieurs qui ne lui sont évidemment pas nouveaux mais dont il n'avait jamais fait complètement l'expérience jusqu'alors. Maintenant qu'il les a découverts, il les trouvera moins terribles, et pourra vivre plus près de sa propre expérience.

Les clients apprennent peu à peu que leurs expériences n'ont rien d'hostile ni d'effrayant. Ainsi je pense à un client qui, vers la fin de son traitement, lorsqu'une question l'embarrassait, se prenait la tête dans les mains et disait : « Voyons, qu'est-ce que je ressens ? Je veux m'en rapprocher. Je veux apprendre ce que c'est. » Alors il attendait, tranquillement et patiemment, de pouvoir discerner la nature exacte des sentiments qu'il éprouvait.

Je sens parfois que le client s'écoute et essaie de capter le sens des messages que lui communiquent ses propres réactions physiologiques. Il en vient à comprendre que ses réactions et ses expériences intérieures, les messages de ses sens et de ses viscères, sont amicaux. Et il désire se rapprocher des sources internes d'information plutôt que se fermer à elles.

MASLOW, dans son étude de ceux qu'il appelle les auto-actualisants, note cette même caractéristique. Il dit en parlant d'eux : « Leur facilité à pénétrer la réalité, leur acceptation et leur spontanéité d'enfant, impliquent une conscience supérieure de leurs propres impulsions, désirs, opinions, et réactions subjectives en général » ([4], p. 210).

Cette ouverture à tout ce qui se passe en dedans va de pair avec une même ouverture aux expériences de la réalité extérieure. MASLOW aurait pu parler de clients que j'ai connus lorsqu'il dit : « Les auto-actualisants ont une merveilleuse aptitude à apprécier et à réapprécier, avec fraîcheur et naïveté, les valeurs de base de l'existence ; ils éprouvent de la terreur, du plaisir, de l'émerveillement et même de l'extase, si usées que ces expériences puissent paraître aux autres ([4], p. 214).

VERS UNE ACCEPTATION D'AUTRUI

En relation étroite avec cette ouverture à l'expérience intérieure et extérieure nous trouvons une ouverture à autrui et une acceptation d'autrui. Au fur et à mesure qu'il peut accepter sa propre expérience, le client tend aussi à accepter l'expérience d'autrui. Il évalue et juge sa propre expérience comme celle d'autrui pour ce qu'elles *sont*. Comme le dit à nouveau MASLOW, en parlant toujours de ces individus auto-actualisants : « On ne se plaint pas de l'humidité de l'eau ni de la dureté des rochers... Comme les enfants qui tournent vers le monde de grands yeux innocents qui ne critiquent pas mais se contentent d'observer et de noter ce qui se passe, sans raisonner et sans exiger qu'il en soit autrement, de même les individus auto-actualisants observent la nature humaine en eux et dans les autres » ([4], p. 207).

Cette attitude d'acceptation de l'*existence* se développe chez le client tout au long du traitement.

VERS LA CONFIANCE EN SOI

Il existe encore une autre façon de décrire ce schéma que j'observe en chaque client, en disant que progressivement le client s'apprécie et acquiert plus de confiance en soi. L'observation de mes clients m'a amené à comprendre beaucoup mieux les esprits créateurs. LE GRECO, par exemple, doit s'être rendu compte en regardant quelques œuvres de jeunesse que « les bons artistes ne peignent pas comme cela ». Mais il se fiait assez à sa propre expérience de la vie et à lui-même pour continuer à exprimer ses perceptions personnelles et uniques. Dans un autre domaine, Ernest HEMINGWAY avait certainement conscience que « les bons écrivains n'écrivent pas comme cela ». Mais fort heureusement il choisit d'être Hemingway, d'être lui-même, plutôt que de se conformer à une autre conception du bon écrivain. EINSTEIN semble avoir totalement oublié que les bons physiciens ne partageaient pas sa façon de penser. Plutôt que de renoncer, pour n'avoir pas reçu en physique une préparation académique adéquate, il choisit simplement d'être Einstein avec ses pensées propres, d'être lui-même aussi véritablement et profondément qu'il le pouvait. Ce phénomène ne se produit pas uniquement chez les artistes ou chez les génies. J'ai vu plus d'une fois parmi mes clients des gens simples acquérir de l'importance et une puissance créatrice dans leur sphère propre, au fur et à mesure qu'ils prenaient plus de confiance en eux et osaient avoir leurs sentiments propres, vivre selon les valeurs qu'ils découvraient intérieurement et s'exprimer à leur façon, unique et personnelle.

LA DIRECTION GÉNÉRALE

En bref, le schéma de mouvement observé chez mes clients, semble vouloir dire que l'individu se dispose à *être*, en toute connaissance de cause, le processus qu'il *est* véritablement en profondeur. Il renonce à être ce qu'il n'est pas, à être une façade. Il n'essaie pas d'être plus qu'il n'est, avec toute l'insécurité et les mécanismes de défense que cela entraîne. Il n'essaie pas d'être moins qu'il n'est, avec les sentiments de culpabilité ou de dépréciation de soi que cela implique. Il est de plus en plus attentif à ce qui se passe dans les profondeurs de son être physiologique et émotif, et se trouve de plus en plus enclin à être, avec toujours plus de précision et de profondeur, ce qu'il est le plus véritablement. Un client, pressentant la direction qu'il prend, se demande avec étonnement et incrédulité : « Vous voulez dire que si j'étais vraiment ce que j'ai envie d'être, ce serait parfait ? » La suite de sa propre expérience, ainsi que celle de beaucoup d'autres clients, confirme ce point de vue. Être vraiment lui-même, voilà ce qu'il semble le plus apprécier, quand il est libre de choisir sa direction. Ce n'est pas un choix purement intellectuel, mais cela me semble être la meilleure description du comportement tâtonnant et incertain qu'il adopte à la recherche de ce qu'il veut être.

QUELQUES MÉPRISES

Pour beaucoup de gens, l'orientation de vie que je me suis efforcé de décrire semble loin d'être satisfaisante. Je respecte cette divergence d'opinions dans la mesure où elle implique une différence dans l'échelle des valeurs. Mais je me suis aperçu qu'une telle attitude est souvent due à certaines méprises. J'aimerais les dissiper dans la mesure du possible.

CELA IMPLIQUE-T-IL LA « FIXITÉ » ?

Certains croient qu'*être soi-même*, c'est rester statique. Un tel but, une telle valeur leur paraît synonyme d'être figé, d'être toujours le même. Rien n'est plus faux. Être soi-même, c'est justement accéder à la mobilité, à la fluidité complète. Le changement y est facilité, peut-être même poussé à l'extrême, lorsqu'on accepte d'être vraiment soi-même. Car c'est généralement un individu qui nie ses sentiments et ses réactions qui vient se faire soigner. Des années durant, il a essayé de changer, mais il se trouve figé dans ces comportements qui lui déplaisent. Ce n'est qu'en devenant davantage lui-même, davantage ce qu'il a nié en lui, qu'il peut y avoir perspective de changement.

CELA IMPLIQUE-T-IL LA MÉCHANCETÉ ?

Plus communément encore on s'imagine qu'être vraiment soi-même, voudrait dire être mauvais, déchaîné, destructeur. Ce serait lâcher quelque monstre inconnu sur le monde. C'est une opinion que je connais fort bien, puisque je la rencontre chez presque tous mes clients. « Si j'osais me laisser envahir par tous les sentiments que j'ai refoulés en moi, si jamais je vivais dans ces sentiments, ce serait la catastrophe. » Telle est, exprimée ou non, l'attitude de presque tous les clients qui font l'expérience d'aspects inconnus d'eux-mêmes. Mais tout le déroulement du traitement contredit ces craintes. Le client découvre peu à peu qu'il peut être en colère, lorsque la colère est sa vraie réaction, et qu'une telle colère, acceptée ou évidente, n'est pas fatale. Il découvre qu'il peut avoir peur, et qu'être conscient de sa peur ne le détruit pas. Il découvre qu'il peut s'apitoyer sur lui-même, sans que cela soit « mauvais ». Il peut être sensuel, éprouver des sentiments de paresse ou d'hostilité, sans que le monde s'écroule. Car dans la mesure où il se laisse envahir par ces sentiments et les tolère en lui, ceux-ci prennent la place la mieux appropriée pour l'harmonie totale de son être. Il découvre qu'il a d'autres sentiments auxquels ceux-ci viennent s'ajouter pour former un ensemble équilibré. Il se sent aimé, tendre, prévenant, coopératif, autant qu'hostile, sensuel ou en colère. Il ressent de l'intérêt, de l'entrain, de la curiosité, aussi bien que de la paresse ou de l'apathie. Il se sent courageux et hardi aussi bien que peureux. Ses sentiments, lorsqu'il vit intimement avec eux et les accepte dans leur complexité, visent à créer une harmonie constructive, bien plus qu'à le lancer sur une mauvaise pente.

Les gens expriment parfois ce souci en disant qu'être vraiment soi-même, ce serait réveiller la bête en soi. Cela me fait sourire, nous ferions bien d'observer les bêtes d'un peu plus près. On donne souvent le lion comme symbole de la « bête féroce ». Mais qu'en est-il en fait ? A moins d'avoir été faussé par le contact des humains, il possède un certain nombre des qualités que je vous ai décrites. Sans aucun doute, il tue quand il a faim, mais sans faire de carnage inutile et sans manger au-delà de ses besoins. Il garde sa ligne bien mieux que certains d'entre nous. Quand il n'est qu'un lionceau, il est dépendant et sans défense, mais loin de s'obstiner dans cette dépendance, il s'en libère peu à peu. Il est égoïste et égocentrique quand il est jeune, mais adulte, il se montre assez coopératif, il nourrit, élève et protège ses petits. Il satisfait ses instincts sexuels, mais sans excès. Ses diverses tendances et impulsions sont en harmonie. Il est au sens propre, un membre constructif et digne de foi de l'espèce *felis leo*. J'essaie de vous suggérer par là qu'être vraiment et profondément un membre unique de l'espèce humaine n'a vraiment rien d'horifiant. Cela signifie, bien au contraire, qu'on entre pleinement et ouvertement dans le processus com-

plexe d'être une des créatures les plus sensibles, les plus douées et les plus créatrices de cette planète. Etre pleinement soi-même en tant qu'être humain est un processus qui, à mon avis, ne peut être qualifié de mauvais. Il est plus juste de dire que c'est un processus positif, constructif, réaliste ou digne de confiance.

IMPLICATIONS SOCIALES

Examinons un instant quelques-unes des conséquences sociales de l'orientation de vie que j'ai essayé de décrire. Je vous ai présenté celle-ci comme une direction qui semble très importante aux yeux des individus. Peut-elle, pourrait-elle avoir une signification quelconque pour des groupes ou des organisations ? Serait-ce une direction valable pour un syndicat, un groupement religieux, une société industrielle, une université, une nation ? Je crois que oui. Prenons par exemple la conduite de notre propre pays dans les affaires étrangères. Nous constatons généralement, d'après les déclarations de nos dirigeants au cours des dernières années, et à la lecture de leurs documents, que notre diplomatie se fonde toujours sur des buts hautement moraux ; qu'elle s'accorde toujours avec les politiques précédentes ; qu'elle ne comporte pas de désirs égoïtes ; et qu'elle ne s'est jamais trompée dans ses jugements ni dans ses choix. Vous admettez peut-être avec moi que si nous entendions un individu parler en ces termes, nous verrions tout de suite que ce n'est qu'une façade, et que de telles affirmations ne pourraient coïncider avec le processus réel qui se déroule en lui.

Demandons-nous un instant comment nous nous présenterions en tant que nation dans notre politique étrangère si nous devions, ouvertement et en toute connaissance de cause, être vraiment nous-mêmes. Je ne sais pas exactement ce que nous sommes, mais il est probable que si nous voulions nous exprimer tels que nous sommes, nos communications aux pays étrangers seraient à peu près les suivantes.

En tant que nation, nous prenons lentement conscience de notre énorme puissance, du pouvoir et de la responsabilité qui l'accompagnent.

Nous nous dirigeons, gauchement et aveuglément, vers la position de dirigeants responsables du monde.

Nous commettons beaucoup d'erreurs. Nous sommes souvent inconséquents. Nous sommes loin d'être parfaits.

Nous avons très peur de la force du Communisme et de son idéologie toute différente de la nôtre.

Nous sommes en compétition serrée avec les Communistes, et nous sommes irrités et humiliés lorsque les Russes nous surpassent dans quelque domaine.

Nous avons quelques intérêts fort égoïstes à l'étranger, comme le pétrole au Moyen-Orient.

Mais d'autre part, nous ne voulons pas exercer d'empire sur les peuples.

Nous éprouvons des sentiments complexes et contradictoires à l'égard de la liberté, de l'indépendance et de l'auto-détermination des individus et des nations : nous les désirons, nous sommes fiers d'avoir appuyé ces tendances dans le passé, et pourtant nous avons souvent peur de ce qu'elles peuvent vouloir dire.

Nous avons tendance à estimer et à respecter la dignité et la valeur de chaque individu, et pourtant nous les renions dans la peur.

Supposez que nous nous présentions à peu près ainsi, ouvertement et sans fard, dans nos rapports extérieurs. Nous essayerions d'être la nation que nous sommes vraiment, dans toute notre complexité et nos contradictions. Qu'en résulterait-il ? D'après moi, ceci ressemblerait fort à ce que donne l'expérience d'un client, quand il est plus véritablement lui-même. Envisageons quelques-unes des conséquences probables.

Nous nous sentirions beaucoup mieux, parce que nous n'aurions rien à cacher.

Nous pourrions nous concentrer sur le vrai problème sans nous évertuer à prouver que nous sommes moraux ou logiques.

Nous pourrions consacrer toute notre imagination créatrice à la résolution de ce problème, plutôt qu'à notre propre justification.

Nous pourrions ouvertement alléguer nos intérêts personnels, tout comme notre souci d'autrui, et laisser ces désirs contradictoires trouver l'équilibre voulu.

Nous pourrions librement évoluer et grandir dans notre position dirigeante, car nous ne serions plus liés par les concepts rigides de ce que nous avons été, de ce qu'il faudrait que nous soyons, de ce que nous devrions être.

Nous constaterions que les autres nous craindraient beaucoup moins, parce qu'ils seraient moins portés à douter de ce que cache la façade.

Notre propre franchise entraînerait la franchise et le réalisme d'autrui.

Nous nous appliquerions à la solution des problèmes mondiaux, en nous fondant sur la réalité, plutôt que sur les dires fallacieux des négociateurs.

Bref, j'ai voulu vous montrer par cet exemple imaginaire, que les nations et les organisations pourraient découvrir, tout comme l'ont fait les individus, qu'être vraiment soi-même est une expérience des plus enrichissantes. Cette opinion se rapproche davantage d'une manière philosophique d'envisager l'existence, que d'une simple tendance observée chez les clients.

RÉSUMÉ

J'ai commencé cet exposé par la question que se pose tout individu : « Quel est le but, quelle est la fin de mon existence ? »

J'ai voulu vous faire part de ce que m'ont appris mes clients, qui pendant leur traitement, libérés de toute menace et libres de choisir, montrent une similitude de but et de direction dans leur vie.

Je vous ai fait remarquer qu'ils ont tendance à ne plus rien se cacher à eux-mêmes, et à s'écarter de ce que les autres attendent d'eux. Une des caractéristiques de mon client est de s'autoriser librement à être le processus changeant et fluide qu'il est. Il s'ouvre aussi à tout ce qui se passe en lui et apprend à développer sa sensibilité interne. Ainsi se crée en lui une harmonie de sensations et de réactions complexes, plutôt qu'une rigidité pure et simple. Et tout en se mettant à accepter son état d'« être », il en vient à accepter de plus en plus les autres de la même façon attentive et compréhensive. Il apprécie les processus complexes qui se déroulent en lui et leur fait confiance, quand ils se manifestent. Il est réaliste de façon créatrice et créateur de façon réaliste. En étant ainsi, il porte à son maximum le taux de changement et de croissance qui est en lui. Il découvre sans cesse qu'être entièrement soi-même, dans toute sa fluidité, n'est pas synonyme d'être mauvais ou déchaîné. Au contraire, c'est ressentir avec une fierté grandissante qu'on est un membre sensible, ouvert, réaliste, autonome de l'espèce humaine, qui s'adapte courageusement aux situations complexes et changeantes. Cela signifie accéder petit à petit à un mode d'être, conscient et exprimé, qui soit conforme à l'ensemble des réactions « organismiques », ou, selon la définition plus esthétique de KIERKEGAARD : « Être vraiment soi-même ». Je crois avoir assez souligné que ce n'est pas une direction facile à prendre et que jamais on n'atteint la perfection. C'est une continue réorientation de vie.

En recherchant quelles étaient les limites d'un tel concept, je vous ai suggéré que cette direction ne se limite pas nécessairement aux clients traités, ni aux individus qui cherchent à donner un but à leur vie. A mon avis elle aurait le même sens pour un groupe, une organisation, ou une nation, et elle entraînerait les mêmes conséquences bénéfiques.

J'admets parfaitement que s'engager dans cette voie, c'est faire un choix de valeurs qui s'écarte sans aucun doute des buts que l'on choisit habituellement ou sur lesquels on règle sa conduite. Mais comme il s'agit d'individus qui sont plus libres que d'autres de choisir et que cette tendance paraît générale chez ces individus, je l'offre à votre considération.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] JACOB, P. E. *Changing Values in College*. New Haven, Hazen Foundation, 1956.
- [2] KIERKEGAARD, S. *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton University Presse, 1941. (En français : *Post-Scriptum aux Miettes philosophiques*. Traduit du danois par Paul PETIT, Gallimard, 1949.)
- [3] KIERKEGAARD, S. *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, 1941. (En français : *la Maladie de la mort*. Traduit du danois par P.-H. TISSEAU ; chez le traducteur, Bazoges-en-Pareds, Vendée.)
- [4] MASLOW, A. H. *Motivation and Personality*. New York, Harper and Bros., 1954.
- [5] MORRIS, C. W. *Varieties of Human Value*. University of Chicago Press, 1956.
- [6] SEEMAN, Julilus. *The Case of Jim*. Nashville (Tennessee), Educational Testing Bureau, 1957.
- [7] WHYTE., W. H., Jr. *The Organization Man*. New York, Simon and Schuster, 1956. (En français : *L'homme de l'organisation*. Traduit par Yves RIVIÈRE, Plon, 1959.)

CHAPITRE VII

QU'EST-CE QU'UNE « VIE PLEINE ? » LE PLEIN FONCTIONNEMENT DE LA PERSONNE POINT DE VUE PERSONNEL D'UN THÉRAPEUTE

En 1952 ou 1953, au cours d'une de mes escapades hivernales vers un climat plus chaud, j'ai écrit un article intitulé « Le concept de la Personne fonctionnant pleinement ». Il s'agissait de risquer une description de la personne qui émergerait, dans l'hypothèse où la thérapie atteindrait son succès maximum. J'étais quelque peu effrayé par la personne fluide, individuelle, « relative », qui semblait être le produit logique du processus de la thérapie. Deux questions se posaient. Ma logique était-elle correcte ? Si oui, était-ce là le genre de personne auquel j'attachais de la valeur ? Pour me donner le temps de ruminer ces idées, je fis photocopier l'article et, au cours des années suivantes, en distribuai des centaines d'exemplaires à des chercheurs que cela intéressait. Comme j'étais de plus en plus sûr des idées qu'il contenait, je le soumis à l'une des revues de psychologie les plus importantes. L'éditeur m'écrivit qu'il le publierait certainement, mais qu'il convenait d'en présenter le contenu dans un cadre psychologique beaucoup plus conventionnel. Il suggéra de nombreux changements fondamentaux. Ceci me fit penser que mon article n'était probablement pas acceptable pour des psychologues sous la forme sous laquelle il avait été rédigé, et je renonçai à l'idée de le publier. Depuis, il est toujours un centre d'intérêt pour nombre de gens très différents et le docteur HAYAKAWA a écrit un article sur ce concept dans une revue de sémantique. Ce qui fait que c'est un des premiers essais qui me soient venus à l'esprit quand j'ai envisagé d'écrire le présent volume.

Toutefois, en le relisant, je me suis aperçu que, dans les années écoulées depuis sa rédaction, beaucoup de ses idées et de ses thèmes les plus centraux avaient été absorbés, et peut-être mieux exposés, dans

d'autres textes ici inclus. Je l'ai donc, avec quelque regret, mis de côté. et je le remplace par un article dans lequel je donne mon opinion sur la « plénitude de la vie », article qui avait pris pour base « Le plein fonctionnement de la personne », et qui exprime, je pense, les aspects essentiels de l'essai précédent sous une forme plus brève et plus lisible. Ma seule concession a été de donner à ce chapitre un sous-titre.

Mes idées concernant le sens de la « vie pleine » ⁽¹⁾ sont largement fondées sur mon expérience du travail avec des individus dans la relation très étroite et très intime qu'on nomme psychothérapie. Ces idées ont ainsi un fondement expérimental ou expérientiel, dans la mesure où il fait contraste avec un fondement théorique ou philosophique. J'ai appris ce que paraît être la « vie pleine » en observant la lutte de gens perturbés et inquiets pour arriver à cette vie, et en participant moi-même à leur combat.

Je devrais dès le début souligner que l'expérience que j'ai acquise vient d'une orientation particulière donnée à la psychothérapie, orientation qui s'est accentuée avec les années. Il est possible que toutes les formes de psychothérapie soient fondamentalement identiques, mais comme j'en suis moins sûr qu'autrefois, je veux insister sur le fait que mon expérience thérapeutique s'est développée suivant les lignes qui me paraissent les plus efficaces, c'est-à-dire la « thérapie centrée sur le client ».

Je vais essayer de donner une très brève description de ce que serait cette thérapie si elle était parfaitement réussie à tous les points de vue, car je pense que ce que j'ai appris sur la plénitude de la vie vient surtout d'expériences thérapeutiques riches de mouvement. Si la thérapie était parfaitement réussie, intensivement aussi bien qu'extensivement, cela voudrait dire que le thérapeute a réussi à établir avec le client une relation intensément personnelle et subjective — non pas celle du savant avec un objet d'étude, non pas celle du médecin cherchant à faire un diagnostic et à guérir, mais une relation de personne à personne. Cela signifie que le thérapeute considère ce client comme une personne inconditionnellement « valable » : valable quels que soient sa situation, son comportement, ses sentiments. Cela signifie que le thérapeute est sincère, ne se dissimule pas derrière une façade défensive, mais rencontre le client avec les sentiments qu'il éprouve « organiquement ». Cela signifie que le thérapeute est capable de s'abandonner pour comprendre ce client ; qu'aucune barrière intérieure ne l'empêche de sentir ce que ressent le client à tout moment à propos de leurs relations ; et qu'il peut transmettre quelque chose de sa compréhension empathique au client. Cela signifie que le thérapeute est à

(1) Nous avons traduit l'expression « the good life », tantôt par « la vie pleine », tantôt par « la vie épanouissante », sans nous dissimuler le caractère très imparfait de ces traductions, préférables néanmoins à la traduction littérale « la bonne vie » (N.D.T.).

l'aise en entrant pleinement dans cette relation avec le client, sans idée préconçue sur le cheminement à venir, satisfait de servir à établir un climat qui donnera au client la plus grande liberté pour devenir lui-même. Pour le client, la réussite de la thérapie signifierait l'exploration de sentiments de plus en plus étranges et inconnus et dangereux, exploration rendue possible seulement par la conscience progressive qu'il est accepté sans restrictions. Il prend ainsi conscience d'éléments de son expérience auxquels dans le passé il avait refusé la conscience, parce que trop menaçants, trop traumatisants pour la structure du moi. Il s'aperçoit qu'il fait l'expérience entière, totale de ces sentiments, dans sa relation avec le thérapeute, si bien que pour le moment il *est* sa peur, ou sa colère, ou sa tendresse, ou sa force. Et au fur et à mesure qu'il vit ces sentiments variés, dans tous leurs degrés d'intensité, il découvre qu'il fait l'expérience de *lui-même*, qu'il *est* tous ces sentiments. Il s'aperçoit que son comportement change de manière constructive en accord avec le moi dont il vient de faire l'expérience nouvelle. Il va bientôt se rendre compte qu'il n'a plus besoin de craindre ce que l'expérience peut lui proposer, mais qu'il peut l'accueillir librement comme une part de son moi en train de se transformer et de se développer.

Tel est le schéma rapide de ce qu'arrive à être la thérapie centrée sur le client, quand elle est tout à fait réussie. Je donne ce schéma ici simplement comme une image du contexte dans lequel se sont développées mes idées sur la plénitude de la vie.

DESCRIPTION NÉGATIVE

En essayant de vivre et de comprendre les expériences de mes clients, j'en suis arrivé graduellement à une conclusion en termes négatifs au sujet de la plénitude de la vie. Il me semble que la vie pleine n'est pas un état fixe. Ce n'est pas, à mon avis, un état de vertu ou de contentement, ou de nirvana, ou de bonheur. Ce n'est pas un état dans lequel l'individu est adapté, ou comblé, ou actualisé. Pour parler en termes de psychologie, ce n'est pas un état de réduction d'impulsions, de réduction de tensions, d'homéostasie.

Je pense que tous ces termes ont été employés d'une manière qui implique que si un ou plusieurs de ces états sont atteints, alors le but de la vie l'est aussi. Assurément, pour beaucoup de gens, le bonheur, ou l'adaptation, sont considérés comme des états synonymes de la plénitude de la vie. Et les sciences sociales ont souvent parlé de réduction de tension, d'arrivée à l'homéostasie ou d'équilibre, comme si ces états constituaient le but du processus de la vie.

C'est donc avec une certaine surprise et un certain souci que je réalise que mon expérience ne confirme aucune de ces définitions. Si je me

concentre sur l'expérience des individus qui semblent avoir manifesté le degré le plus haut de mobilité au cours de la relation thérapeutique et qui, dans les années qui ont suivi, semblent avoir fait et faire encore les plus grands progrès dans le sens d'une vie pleine, alors il me semble que ces individus ne sont pas adéquatement décrits du tout par l'un quelconque de ces termes qui se réfèrent à des états fixes. Je crois qu'ils se considéraient comme insultés s'ils étaient décrits comme étant « adaptés », et qu'ils seraient mécontents d'être appelés « heureux », ou « contents », ou même « actualisés ». Et de mon côté, je considérerais comme très inexact de dire que toutes leurs tensions impulsives ont été réduites, ou qu'ils sont dans un état d'homéostasie. Je suis donc forcé de me demander s'il existe un moyen par lequel je puisse expliquer leur situation en termes généraux, une définition que je puisse donner de la vie épanouissante qui rende compte des faits tels que je les ai observés. Je ne trouve pas cela facile du tout, et ce qui suit n'est qu'un essai provisoire.

DESCRIPTION POSITIVE

Si j'essaie de condenser en quelques mots ce qui me semble vrai des gens dont je viens de parler, je pense que cela donnera quelque chose comme :

La vie pleine est un *processus*, non un état.

C'est une direction, non une destination.

La direction qui constitue la vie pleine est celle qui est choisie par l'organisme ⁽¹⁾ total, quand il y a liberté psychologique de se mouvoir dans *n'importe quelle* direction.

La direction sélectionnée par l'organisme semble avoir certaines qualités générales assez distinctes qui paraissent identiques chez une grande variété d'individus.

Ainsi, je peux intégrer ces affirmations dans une définition qui peut au moins servir de base à l'étude et à la discussion. La « vie pleine », d'après mon expérience, est le processus de mouvement dans une direction que choisit l'organisme humain quand il est libre intérieurement de se mouvoir dans n'importe quelle direction, et les traits généraux de cette direction choisie semblent avoir une certaine universalité.

CARACTÉRISTIQUES DU PROCESSUS

Spécifions maintenant ce qui apparaît comme les traits caractéristiques de ce processus de mouvement, traits qui surgissent chez une personne après l'autre au cours de la thérapie.

(1) Voir la note p. 20.

OUVERTURE ACCRUE A L'EXPÉRIENCE

Tout d'abord, le processus semble entraîner une ouverture accrue à l'expérience. Cette phrase a de plus en plus de sens pour moi. C'est le pôle opposé à l'attitude défensive. J'ai décrit l'attitude défensive comme étant la réponse de l'organisme à des expériences qui sont perçues ou pressenties comme menaçantes, comme ne cadrant pas avec l'image que l'individu se fait de lui-même, ou de lui-même en relation avec le monde. Ces expériences menaçantes sont rendues temporairement inoffensives en étant déformées par la conscience ou empêchées d'atteindre le niveau de la conscience. Je ne peux littéralement pas voir avec exactitude les expériences, les sentiments, les réactions qui en moi diffèrent sensiblement de l'image de moi-même que je possède déjà. Pour une large part, le processus de la thérapie consiste dans la découverte continue que fait le client de sentiments et d'attitudes dont auparavant il n'était pas conscient, qu'il ne considérait pas comme « siens », comme faisant partie de lui-même.

Si quelqu'un pouvait être complètement ouvert à son expérience, tout stimulus — que son origine soit dans l'organisme ou dans le milieu — serait librement relayé par le système nerveux sans être déformé par un mécanisme de défense. Le mécanisme de « subception », par lequel l'organisme est prévenu de toute expérience menaçante pour le moi, ne serait plus nécessaire ⁽¹⁾. Au contraire, que le stimulus soit le choc d'une configuration de forme, de couleur, ou de son dans le milieu extérieur agissant sur les nerfs sensitifs, ou un souvenir venu du passé, ou une sensation viscérale de peur, de plaisir ou de dégoût, — la personne « vivrait » cette expérience, et en serait pleinement consciente.

Ainsi, l'un des aspects du processus que j'appelle « la vie pleine » apparaît comme un mouvement s'écartant du pôle de défense pour aller vers le pôle d'ouverture à l'expérience. L'individu devient plus capable d'être à l'écoute de lui-même, de faire l'expérience de ce qui se passe à l'intérieur de lui-même. Il est plus ouvert à ses sentiments de peur, de découragement et de souffrance. Il est aussi plus ouvert à ses sentiments de courage, de tendresse, d'admiration. Il est libre de vivre ses sentiments subjectivement, comme ils existent en lui-même, et libre aussi d'être conscient de l'existence de ces sentiments. Il est plus capable de vivre pleinement les expériences de son organisme, au lieu de leur refuser la conscience.

VIE EXISTENTIELLE ACCRUE

Une seconde caractéristique du processus qui pour moi constitue la vie pleine est qu'il implique une tendance croissante à vivre dans le

(1) La notion de *subception*, introduite par Mc CLEARY et LAZARUS (1949), signifie la discrimination d'excitants sans représentation consciente. Dans le cadre des théories de ROGERS, elle renvoie à la capacité du sujet de distinguer le caractère menaçant d'une expérience sans se rendre pleinement compte de ce caractère menaçant. (N.D.T.)

moment présent d'une façon totale. C'est là une idée qui pourrait facilement être déformée et qui est peut-être vague dans mon propre esprit. Je vais essayer de la préciser.

Un être pleinement ouvert à son expérience nouvelle, complètement dépourvu d'attitudes de défense, vivrait, cela me semble évident, chaque moment de sa vie comme nouveau. La configuration complexe d'excitations internes et externes qui existe à tel moment n'a jamais existé auparavant exactement de la même manière. Par conséquent, cet être réaliserait que « ce que je serai au moment suivant, et ce que je ferai, naît du moment présent et ne peut être prédit à l'avance ni par moi ni par d'autres ». Il arrive assez souvent que nous entendions des clients exprimer exactement ce sentiment.

Une manière d'exprimer la fluidité présente dans ce style de vie existentiel est de dire que le moi et la personnalité émergent *de* l'expérience, au lieu que l'expérience soit traduite ou déformée pour s'ajuster à une structure préconçue du moi. Cela veut dire qu'on se met à participer au processus de l'expérience organismique, et à l'observer, au lieu de le contrôler.

Une telle manière de vivre dans l'instant signifie une absence de rigidité, d'organisation étroite, de surimposition de la structure sur l'expérience. Au contraire, elle signifie un maximum d'adaptabilité, la découverte de la structure *dans* l'expérience, une organisation fluente, changeante, du moi et de la personnalité.

C'est cette tendance à un style de vie existentiel qui me paraît très évident chez les gens qui commencent à connaître la plénitude de la vie. On pourrait presque dire que c'est son trait le plus essentiel. Cela signifie qu'on découvre la structure de l'expérience dans le processus par lequel on vit cette expérience. La plupart d'entre nous, d'autre part, apportons à notre expérience une structure et une évaluation préfabriquée, et n'y renonçons jamais, mais pressons et déformons l'expérience pour qu'elle s'ajuste à nos idées préconçues, agacés que nous sommes par les aspects fuyants qui la rendent si difficile à caser dans nos pigeonniers soigneusement construits. Ouvrir son esprit à ce qui se passe *maintenant*, et découvrir dans ce processus présent la structure propre qu'il présente, — ceci est à mon avis une des caractéristiques d'une vie épanouissante, d'une vie adulte, telle que je vois les clients s'en approcher.

CONFIANCE ACCRUE DANS SON ORGANISME

Une autre caractéristique de la personne qui vit le processus d'une vie ainsi épanouissante semble être une confiance accrue dans son organisme comme dans un moyen d'arriver à la conduite la plus satisfaisante dans chaque situation existentielle. Je vais m'expliquer.

En choisissant l'attitude à prendre dans une situation donnée, beaucoup de gens s'appuient sur des principes directeurs, sur un code établi par un groupe ou une institution, sur le jugement d'autrui (de leur femme et de leurs amis jusqu'à Emily Post ⁽¹⁾) ou sur la manière dont ils ont agi dans des situations similaires. Cependant, en observant les clients dont l'expérience de vie m'a tant appris, je m'aperçois que de plus en plus ces individus sont aptes à faire confiance à leur réaction organismique totale à une situation nouvelle, parce qu'ils découvrent à un degré de plus en plus grand que, s'ils sont ouverts à leur expérience, faire ce qu'ils « ressentent comme bon » apparaît finalement comme un guide de conduite compétent et digne de confiance pour mener à une conduite vraiment satisfaisante.

En essayant d'en comprendre la raison, voici ce qui m'apparaît. L'être pleinement ouvert à son expérience aurait accès à toutes les données possibles de la situation, pour fonder sur elles sa conduite : les exigences de la société, ses propres besoins complexes et peut-être contradictoires, ses souvenirs de situations similaires, sa perception du caractère unique de cette situation, etc., etc. Les données seraient en fait très complexes. Mais il pourrait permettre à son organisme total, avec la participation de sa conscience, de pondérer chaque excitation, chaque besoin et chaque exigence, leurs intensités et importances relatives, et, à partir de cette estimation et de ce calcul délicats, découvrir l'attitude qui serait la plus appropriée à satisfaire tous ses besoins dans cette situation. On pourrait comparer cet individu à une gigantesque calculatrice électronique. Du moment qu'il est ouvert à l'expérience, toutes les données venant de ses impressions, de sa mémoire, de son expérience acquise, de ses états viscéraux et internes, sont introduites dans la machine. La machine tient compte de toutes ces tendances et de toutes ces forces qui lui sont données, et calcule rapidement l'action qui serait le vecteur de satisfaction des besoins le plus économique dans cette situation existentielle. Telle est la conduite de notre sujet hypothétique.

Les défauts qui rendent ce processus peu sûr chez la plupart d'entre nous sont l'inclusion d'informations qui *n'appartiennent pas* à la situation présente ou l'exclusion d'informations qui *y appartiennent*. C'est quand des souvenirs et des expériences antérieurs sont fournis comme données aux calculs comme s'ils étaient *cette* réalité, et non des souvenirs et des expériences passées, que des réponses erronées sont fournies ; ou bien quand certaines expériences menaçantes n'ont pas la possibilité d'accéder à la conscience et par conséquent sont soustraites aux calculs ou introduites d'une manière déformée. Or, notre sujet hypothétique trouverait son organisme parfaitement sûr, puisque toutes les données possibles seraient

(1) Auteur d'un « Manuel de Savoir-vivre » célèbre aux Etats-Unis il y a quelque temps déjà (N.D.T.).

utilisées et seraient présentées de façon exacte, sans déformations. Sa conduite par conséquent arriverait presque à satisfaire tous ses besoins — besoins d'être « reconnu », de s'associer à autrui, et d'autres du même genre.

Dans ce calcul, cette estimation, cette pondération, son organisme ne serait nullement infallible. Il donnerait toujours la meilleure réponse possible, tenant compte des données fournies, mais parfois celles-ci seraient insuffisantes. Cependant, grâce à l'élément d'ouverture à l'expérience, toute erreur, toute conduite qui ne donnerait pas satisfaction, serait rapidement corrigée. Les calculs seraient en quelque sorte toujours en train d'être corrigés parce qu'ils seraient toujours vérifiés par la conduite.

Peut-être n'aimez-vous pas ma comparaison avec une machine électronique. Eh bien, revenons aux clients que je connais. Au fur et à mesure qu'ils s'ouvrent davantage à toutes leurs expériences, ils se mettent à avoir de plus en plus confiance en leurs propres réactions. S'ils « ont envie » d'exprimer leur colère, ils le font, et découvrent que le résultat est satisfaisant, parce qu'ils sont également conscients de tous leurs autres désirs, désir d'affection, d'association et de relation. Ils sont surpris de leur propre adresse intuitive à trouver des solutions de comportement à des relations humaines complexes et troublantes. Ce n'est qu'après qu'ils réalisent combien étonnamment sûres ont été leurs réactions internes en leur permettant d'acquiescer un comportement satisfaisant.

LE PROCESSUS DU FONCTIONNEMENT PLUS COMPLET

J'aimerais rassembler ces trois fils qui décrivent le processus de la vie pleine en une image plus cohérente. Il semble que la personne libre psychologiquement aille dans la direction qui l'amène à être une personne fonctionnant plus pleinement. Elle est plus apte à vivre pleinement *dans* chacun de ses sentiments et chacune de ses réactions et *avec* eux. Elle fait usage de plus en plus de son équipement organique pour sentir, aussi exactement que possible, la situation existentielle de l'intérieur et de l'extérieur. Elle fait usage de toute l'information que son système nerveux peut ainsi lui fournir, l'utilisant en pleine conscience, mais reconnaissant que son organisme peut être, et souvent est en effet, plus sage que sa conscience. Elle est plus apte à permettre à son organisme total de fonctionner librement dans toute sa complexité en choisissant, parmi la multitude des possibilités, la conduite qui à ce moment donné sera plus généralement et plus authentiquement satisfaisante. Elle est capable de placer plus de confiance dans son organisme en ce qui concerne ce fonctionnement, non pas qu'il soit infallible, mais parce qu'il peut être pleinement ouvert aux conséquences de chacune de ses actions et les corriger si elles se montrent insatisfaisantes.

Elle est plus apte à éprouver l'ensemble de ses sentiments, et elle a

moins peur d'eux; elle filtre son expérience elle-même, et se montre plus ouverte aux témoignages venant de toutes les sources; elle est complètement engagée dans le processus qui consiste à être et à devenir soi-même, et découvre ainsi qu'elle est profondément et sainement un être social; elle vit plus complètement dans l'instant, mais apprend que c'est la manière de vivre la plus saine en tout temps. Elle devient un organisme fonctionnant plus pleinement, et grâce à cette conscience d'elle-même qui coule librement dans et à travers son expérience, elle devient une personne fonctionnant plus pleinement.

QUELQUES CONSÉQUENCES

Toute idée de ce qui constitue la plénitude de la vie entraîne avec elle bien des conséquences, et celle que j'ai présentée ici ne fait pas exception. J'espère que ces conséquences pourront fournir matière à réflexion. Il y en a deux ou trois que j'aimerais commenter.

LIBERTÉ ET DÉTERMINISME

La première de ces conséquences peut ne pas être apparente à première vue. Elle concerne l'antique problème du « libre-arbitre ». Je m'efforcerai de montrer en quoi ce problème m'apparaît maintenant sous un jour nouveau.

Pendant un certain temps, j'ai été rendu perplexe par le paradoxe vivant qui existe en psychothérapie au sujet de la liberté et du déterminisme. Dans la relation thérapeutique, quelques-unes des expériences subjectives les plus intenses sont celles où le client sent en lui-même le pouvoir du choix, pour ainsi dire, nu. Il est *libre* — de devenir lui-même ou de se dissimuler derrière une façade; d'aller de l'avant ou de rétrograder; de se conduire d'une manière destructrice pour lui-même et pour les autres, ou de manière valorisante; littéralement libre de vivre ou de mourir, à la fois au sens physiologique et au sens psychologique du terme. Et pourtant, quand nous abordons le domaine de la psychothérapie avec des méthodes de recherche objectives, nous sommes, comme tous les savants, obligés d'adopter un strict déterminisme. De ce point de vue, toute pensée, tout sentiment, tout acte du client est déterminé par ce qui l'a précédé, la liberté n'existe pas. Le dilemme que j'essaie de décrire ici n'est pas différent de celui qu'on rencontre dans d'autres domaines, il est simplement plus central et paraît plus insoluble.

On peut cependant considérer ce dilemme dans une perspective nouvelle quand on l'aborde dans les termes de la définition que je viens de

donner de la personne fonctionnant pleinement. On pourrait dire que dans une thérapie optimale, la personne éprouve justement la plus complète et la plus absolue liberté. Elle veut ou choisit la ligne de conduite qui représente le vecteur le plus économique par rapport à toutes les excitations internes et externes, parce que c'est cette conduite qui sera la plus profondément satisfaisante. Mais c'est la même ligne de conduite qui peut d'un autre point de vue être considérée comme déterminée par tous les facteurs de la situation existentielle. Mettons ceci en balance avec l'attitude de la personne qui est sur la défensive. Elle veut ou choisit une certaine ligne de conduite, mais découvre qu'elle *ne peut pas* se conduire de la manière qu'elle choisit. Elle est déterminée par les facteurs de sa situation existentielle, mais ces facteurs incluent son attitude défensive, son refus ou sa déformation d'une partie des données du problème. Il est par conséquent certain que son attitude sera rien moins que pleinement satisfaisante. Sa conduite est déterminée, mais la personne n'est pas libre de faire un choix efficace. La personne fonctionnant pleinement, en revanche, non seulement éprouve, mais utilise la liberté la plus absolue quand elle veut et choisit spontanément, librement et volontairement ce qui est par ailleurs absolument déterminé.

Je ne suis pas assez naïf pour supposer que ceci puisse résoudre complètement le conflit entre le subjectif et l'objectif, entre la liberté et la nécessité. Néanmoins cela signifie pour moi que plus une personne vit une vie pleine, plus elle connaîtra la liberté de choix et plus ses choix seront efficacement traduits dans son comportement.

LA CRÉATIVITÉ COMME ÉLÉMENT DE LA VIE PLEINE

On voit clairement, je pense, qu'une personne impliquée dans le processus orienté auquel j'ai donné le nom de « vie pleine » est une personne créatrice. Avec son ouverture sensible au monde, sa confiance dans son pouvoir d'établir des relations nouvelles avec son milieu, ce serait le genre de personne d'où viendraient des productions créatrices et un style de vie créateur. Elle ne serait pas nécessairement « adaptée » à son milieu culturel et presque certainement ne serait pas conformiste. Mais à n'importe quelle époque et dans n'importe quel milieu, elle vivrait de façon constructive, dans une harmonie suffisante avec son milieu culturel pour obtenir une satisfaction équilibrée de ses besoins. Dans certaines situations culturelles, elle pourrait à certains égards être très malheureuse, mais continuerait à avancer vers le développement de soi et à se comporter de manière à assurer la satisfaction maximum de ses besoins les plus profonds.

Ceux qui étudient l'évolution reconnaîtraient, je pense, dans une personne de ce genre, le type le plus capable de s'adapter et de survivre

dans le cas d'un changement des conditions du milieu. Cette personne serait capable de s'adapter sainement à des conditions nouvelles comme à des conditions anciennes. Elle serait, à juste titre, à l'avant-garde de l'évolution de l'humanité.

LA NATURE HUMAINE EST FONDAMENTALEMENT DIGNE DE CONFIANCE

Il sera évident qu'une autre conséquence des vues que je présente est que la nature fondamentale de l'être humain, quand il fonctionne librement, est constructive et digne de confiance. Ceci est pour moi la conclusion inéluctable d'un quart de siècle d'expérience en psychothérapie. Quand nous réussissons à libérer l'individu de ses attitudes de défense, de façon à ce qu'il s'ouvre au vaste éventail de ses propres besoins, comme au vaste éventail des exigences du milieu et de la société, on peut faire confiance à ses réactions : elles seront positives, dynamiques, constructives. Nous n'avons pas à demander qui le socialisera, car l'un de ses besoins les plus profonds est celui de l'association aux autres et de la communication avec eux. En devenant plus profondément lui-même, il se socialisera de manière plus réaliste. Nous n'avons pas à demander qui contrôlera ses instincts d'agressivité, car au fur et à mesure qu'il deviendra plus ouvert à tous ses instincts, son besoin d'être aimé d'autrui et sa tendance à donner de l'affection seront aussi forts que les instincts qui le poussent à frapper ou à saisir. Il sera agressif dans des situations où l'agressivité est réellement appropriée, mais il n'aura pas de besoin désordonné d'agressivité. Son comportement dans son ensemble, dans ces domaines et dans d'autres, au fur et à mesure qu'il s'ouvrira davantage à toute son expérience, sera plus équilibré et plus réaliste, plus approprié à la survie et au développement d'un être profondément social.

J'ai peu de sympathie pour l'idée assez généralement répandue que l'homme est fondamentalement irrationnel et que ses instincts, s'ils ne sont pas contrôlés, mèneront à sa propre destruction et à celle d'autrui. Le comportement de l'homme est rationnel à l'extrême, évoluant avec une complexité subtile et organisée vers les buts que son organisme s'efforce d'atteindre. La tragédie pour la plupart d'entre nous vient de ce que nos défenses nous empêchent de nous apercevoir de cette rationalité, si bien que consciemment nous allons dans une direction, alors qu'organiquement nous allons dans une autre. Mais dans la personne dont nous parlons, qui vit le processus de la vie épanouissante, le nombre des barrières de ce genre serait de plus en plus faible, et elle participerait de plus en plus à la rationalité de son organisme. Le seul contrôle des instincts qui existerait, ou qui apparaîtrait comme nécessaire, est l'équilibre naturel et interne d'un besoin par rapport à un autre et la découverte de comportements qui suivent le vecteur s'approchant le plus possible de la satisfaction

de tous les besoins. L'expérience de la satisfaction extrême d'un besoin (agressivité, instinct sexuel, etc.) au détriment de la satisfaction d'autres besoins (amitié, tendresse, etc.) — expérience très fréquente pour l'être organisé de façon défensive — serait très sérieusement réduite. La personne dont nous parlons participerait aux activités très complexes d'auto-régulation de son organisme — contrôles thermostatiques psychologiques aussi bien que physiologiques — de façon à vivre de plus en plus en harmonie avec elle-même et avec les autres.

PLUS GRANDE RICHESSE DE VIE

Une dernière conséquence que je voudrais mentionner est que ce processus de la vie épanouissante entraîne un champ plus large, une richesse plus grande que le mode de vie restreint qui est celui de la plupart d'entre nous. Participer à ce processus signifie qu'on est partie prenante de l'expérience souvent effrayante et fréquemment satisfaisante d'un mode de vie plus sensible, avec un champ plus large, plus de variété, plus de richesse. Il me semble que les clients qui ont fait des progrès significatifs au cours de la thérapie vivent dans une intimité plus grande avec leurs sensations douloureuses, mais aussi plus intensément avec leurs sentiments de bonheur ; que la colère leur est plus sensible, mais aussi l'amour ; que la peur est une expérience qu'ils font plus profondément, mais qu'il en est de même du courage. Et la raison pour laquelle ils peuvent ainsi vivre totalement un champ plus large est qu'ils ont en eux-mêmes une confiance sous-jacente qui les fait se considérer comme des instruments dignes de confiance pour affronter la vie.

Je pense qu'on verra bien maintenant pourquoi des adjectifs comme : heureux, satisfait, content, agréable, ne me semblent pas convenir tout à fait à une description générale du processus que j'ai appelé la vie pleine, même si la personne en question éprouvait chacun de ces sentiments à des moments appropriés. Mais les adjectifs qui semblent plus généralement convenir sont : enrichissant, passionnant, qui en vaut la peine, stimulant, significatif. Le processus de la vie pleine n'est pas, j'en suis convaincu, un genre de vie qui convienne aux pusillanimes. Il implique l'étiement et le développement de toutes les possibilités de l'être. Il implique le courage d'exister. Il signifie qu'on se jette en plein dans le courant de la vie. Et cependant ce qu'il y a de profondément passionnant chez les humains est que lorsque l'individu devient libre, c'est cette « vie épanouissante » qu'il choisit comme processus de devenir.

CINQUIÈME PARTIE

OBSERVATIONS DES FAITS LE RÔLE DE LA RECHERCHE EN PSYCHOTHÉRAPIE

J'ai essayé de confronter mon expérience clinique avec la réalité, mais non sans éprouver, du point de vue philosophique, quelque perplexité concernant la question de savoir quelle « réalité » est la plus valable.

CHAPITRE VIII

PERSONNE OU SCIENCE ? UNE QUESTION DE PHILOSOPHIE

Cet article est pour moi l'un de ceux qui m'ont donné le plus de satisfaction à écrire et qui continue d'être une expression satisfaisante de mes opinions. Je crois qu'une de mes raisons de l'aimer est qu'il a été écrit pour moi seul. Je ne songeais ni à le publier, ni à l'employer dans quelque autre but que d'éclairer en moi-même un trouble et un conflit croissants.

Un regard en arrière me permet de reconnaître l'origine du conflit. Ce fut une opposition entre le positivisme logique dans lequel on m'a élevé et pour quoi j'avais un profond respect, et la pensée existentielle orientée subjectivement qui prenait corps en moi parce qu'elle semblait cadrer si bien avec mon expérience thérapeutique.

Je n'ai pas étudié la philosophie existentielle. Ce fut sur l'insistance de quelques étudiants en théologie de Chicago, qui entreprirent un travail avec moi, que je pris contact pour la première fois avec l'œuvre de Søren KIERKEGAARD et celle de Martin BUBER. Ils étaient sûrs que je trouverais dans la pensée de ces hommes un écho à la mienne, et ne se trompèrent pas en cela. Bien que sur divers points KIERKEGAARD, par exemple, n'éveille rien en moi, il y a de temps en temps quelques connaissances et convictions profondes qui expriment merveilleusement des opinions que j'ai eues, mais que je n'ai jamais été capable de formuler. Quoique KIERKEGAARD vécût il y a cent ans, je ne peux m'empêcher de le considérer comme un ami, doué de sensibilité et d'un haut degré de perception. Je crois que cet article montre combien je lui suis redevable,

surtout parce que la lecture de son œuvre m'a détendu et m'a encouragé à avoir confiance en ma propre expérience et à l'exprimer.

Un autre élément qui m'a aidé à écrire cet article est que, à l'époque où j'en rédigeais la plus longue partie, je me trouvais en vacances d'hiver à Taxo, loin de mes collègues. Un an plus tard, alors que je me trouvais dans l'île caribéenne de Grenade, je le complétais en écrivant le dernier chapitre.

Ainsi que je l'avais fait pour d'autres chapitres de ce volume, j'en fis copier plusieurs exemplaires pour mes collègues et pour mes étudiants. Quelques années plus tard, à la demande de personnes intéressées, je le soumis à un éditeur et, j'en fus quelque peu surpris, il fut accepté par l'« American Psychologist ». Je l'ai inclus ici car il me semble exprimer mieux que tout ce que j'ai écrit d'autre le contexte dans lequel j'envisage la recherche, et met en lumière la raison de ma « double vie », de subjectivité et d'objectivité.

INTRODUCTION

Ceci est un document très personnel, écrit d'abord et avant tout pour moi, afin d'éclairer une question qui me tourmentait de plus en plus. Cela ne présente un intérêt pour d'autres que dans la mesure où cette question se pose à eux. Je vais donc écrire dans cette introduction la façon dont cet essai prit forme.

Avec l'expérience que j'ai acquise en tant que thérapeute, en poursuivant l'exaltante et réconfortante expérience de la psychothérapie, et en tenant compte aussi du travail de chercheur scientifique que j'ai accompli pour dénicher la vérité sur la thérapie, je suis devenu de plus en plus conscient du fossé qui sépare ces deux rôles. Plus j'ai amélioré mes capacités de thérapeute (et je crois l'avoir fait), plus j'ai pris conscience de ma subjectivité totale lorsque j'exerce mieux cette fonction. Mais en devenant meilleur chercheur, à la tête plus « dure », et plus scientifique (et je crois l'être devenu), j'ai ressenti une gêne croissante devant la distance séparant mon objectivité rigoureuse en tant que savant, et ma subjectivité presque mystique en tant que thérapeute. Il en a résulté cet essai.

Mon premier acte fut de me laisser aller comme thérapeute et de décrire, aussi brièvement que possible, la nature essentielle de la psychothérapie telle que je l'ai vécue avec beaucoup de clients. J'aimerais souligner que ceci est une formulation très fluide et personnelle, et que si elle était écrite par un autre, ou par moi il y a deux ans, ou dans deux ans, elle présenterait quelques différences. Puis je me suis laissé aller comme savant — en tant qu'esprit tenace à la recherche des faits dans ce royaume

de la psychologie — et je me suis efforcé d'imaginer quelle signification la science pouvait donner à la thérapeutique. A la suite de cela, je poursuivis le débat qui existait en moi, soulevant les questions que chaque point de vue pose légitimement à l'autre.

En étant là de mes efforts, je m'aperçus que je n'avais fait qu'aiguiser le conflit. Les deux points de vue, plus que jamais, semblaient irréconciliables. J'en discutai la matière avec un séminaire de faculté et des étudiants, et leurs commentaires me furent d'un grand secours. Au cours de l'année suivante, je continuai à ruminer ce problème jusqu'à ce que je commence à sentir se lever en moi une intégration des deux opinions. Plus d'un an après avoir écrit les premières pages, j'essayai de formuler cet essai d'intégration — tout provisoire sans doute.

Ainsi le lecteur qui prend la peine de suivre mes luttes en la matière s'apercevra qu'elles ont pris, tout à fait inconsciemment, une forme dramatique, tous les personnages du drame étant réunis en moi-même. Premier protagoniste, Second protagoniste, le Conflit et enfin, la Résolution. Sans plus de préambule je présenterai le premier protagoniste, moi-même en tant que thérapeute, dépeignant aussi bien que je puis ce que l'*expérience* de la thérapie m'apparaît être.

L'ESSENCE DE LA THÉRAPIE EN TANT QU'EXPIÉRIENCE VÉCUE

Je me lance dans la relation thérapeutique avec l'hypothèse ou la conviction que ma sympathie, ma confiance, et ma compréhension du monde intérieur de l'autre mèneront à un important processus de devenir. J'entre dans cette relation non comme savant ou comme médecin capable de donner un diagnostic exact et de guérir, mais en tant que personne entrant dans des rapports personnels. Dans la mesure où je ne le verrais que comme objet, le client tendrait à ne devenir qu'un objet.

Je prends des risques, car si, au fur et à mesure que les rapports s'approfondissent, ce qui a été développé est un échec, une régression, une répudiation de moi et de la relation par le client, alors je sens que je me perdrai, entièrement ou en partie. Ce risque est parfois très réel, et on l'éprouve de façon aiguë.

Je me laisse aller à ce que ces rapports ont d'immédiat, au point que c'est mon organisme entier qui s'en charge et se fait sensible à la relation, non plus seulement ma conscience. Je ne réponds pas consciemment de façon tactique ou analytique, mais je réagis simplement sur l'autre individu sans y réfléchir, ma réaction étant fondée (mais inconsciemment) sur toute ma sensibilité organismique à cette autre personne. Je vis la relation sur cette base.

L'essence de quelques-unes des parties les plus profondes de la thérapie semble être une unité dans l'expérience. Le client peut librement faire l'expérience d'un sentiment dans sa complète intensité, comme une « culture pure », sans inhibitions ou précautions intellectuelles, sans qu'il soit lié par la connaissance de sentiments contradictoires ; et je peux avec la même liberté faire l'expérience de ma compréhension de ce sentiment, sans y penser du tout consciemment, sans aucune appréhension ou souci de savoir où cela me mènera, sans aucune espèce de diagnostic ou de pensée analytique, sans aucune barrière cognitive ou émotionnelle à un « laisser-aller » total dans la compréhension. Lorsqu'il y a cette complète unité, cette unicité, cette plénitude de l'expérience dans les rapports, alors ils prennent cette qualité « céleste » qui a provoqué les remarques de beaucoup de thérapeutes, une sorte de sentiment d'extase dans les rapports dont le client et moi émergeons tous deux à la fin de l'heure comme d'un puits ou d'un tunnel. Il y a, comme le dit BUBER, un vrai rapport de « Je-Tu », un vécu éternel de l'expérience existant *entre* le client et moi. C'est à l'antipode d'une vision du client ou de moi-même comme des objets. C'est le summum de la subjectivité personnelle.

J'ai souvent conscience du fait que je ne *sais* pas, cognitivement, où mènent ces rapports immédiats. C'est comme si tous les deux, le client et moi, nous nous laissions glisser, souvent avec crainte, dans un courant de devenir, un courant de processus qui nous entraîne. C'est le fait que le thérapeute s'est déjà laissé flotter dans ce courant de l'expérience de la vie et s'en est bien trouvé qui lui donne chaque fois moins d'appréhension à plonger. C'est ma confiance qui aide le client à s'embarquer aussi, un peu plus chaque fois. Il semble souvent que ce courant de l'expérience mène à un certain but. Cependant il est probablement plus exact que le caractère de récompense se trouve dans le processus lui-même, et que le plus grand bénéfique est qu'il permette au client et à moi, plus tard, de nous laisser aller, indépendants, au processus du devenir.

Quant au client, il s'aperçoit, au fur et à mesure que se poursuit le traitement, qu'il ose devenir lui-même, en dépit de toutes les conséquences terribles qui l'accableront, il en est sûr, s'il se permet de devenir lui-même. Qu'est-ce que cela veut dire, « devenir soi-même » ? Cela semble indiquer une diminution de la peur des réactions non réfléchies de son organisme, une croissance graduelle de la confiance — accompagnée même d'affection — dans l'assortiment complexe, varié, riche de sentiments et de tendances qui existent en soi au niveau organique ou organismique. La conscience, au lieu d'être la gardienne d'un tas d'impulsions dangereuses et imprévisibles, de sentiments et de pensées, dont peu ont l'autorisation de voir la lumière du jour, s'installe confortablement au milieu d'impulsions, de sentiments et de pensées qui, à l'épreuve, se montrent en état de se

gouverner eux-mêmes de façon très satisfaisante quand on ne les garde pas par peur ou autoritairement.

Être impliqué dans ce processus de devenir soi-même est une expérience profonde de choix personnel. Le client se rend compte qu'il peut choisir de continuer à se cacher derrière une façade ou prendre les risques découlant de devenir soi-même ; qu'il est un agent libre, possédant le pouvoir de se détruire lui-même ou de détruire un autre, et aussi le pouvoir de se rehausser ou de rehausser un autre. Face à cette réalité nue de la décision, il choisit de prendre la direction d'être soi-même.

Mais être soi-même ne « résout pas les problèmes ». Cela ouvre simplement de nouveaux horizons sur un mode de vie plus intense et hausse l'expérience de ces sentiments à un degré plus élevé, sur un champ plus vaste et plus étendu. Le client se sent plus unique, donc plus seul, mais il est tellement plus *vrai* que ses relations avec les autres perdent leur qualité artificielle, deviennent plus profondes, plus satisfaisantes et introduisent dans la relation plus de la réalité de l'autre personne.

On peut considérer ces rapports, ce processus sous un autre angle, comme un apprentissage du client (et aussi du thérapeute à un degré moindre). Mais c'est un mode d'apprentissage bizarre. Il ne se signale presque jamais par sa complexité, et, même lorsqu'il a atteint le plus haut degré, ne semble jamais bien concorder avec les symboles verbaux. Cela prend souvent des formes aussi simples que : « Je *suis* différent des autres » ; « Je le déteste vraiment » ; « J'ai bien peur de me sentir dépendant » ; « Je me plains énormément » ; « Je pourrais être ce que je veux », etc. Mais en dépit de leur simplicité apparente, ces découvertes ont une immense signification dans un nouveau domaine très difficile à définir. Nous pouvons y penser de diverses façons. Il y a les découvertes qu'on s'approprie soi-même, d'abord, fondées de façon ou d'autre sur l'expérience, non sur des symboles. Elles sont analogues à la découverte de l'enfant qui sait que « deux et deux font quatre », et qui un jour, en jouant avec deux objets et deux autres objets, prend tout à coup conscience d'une découverte absolument nouvelle *dans l'expérience* que « deux et deux *font* effectivement quatre ».

On peut aussi interpréter ces découvertes d'une autre manière, comme une tentative à retardement de faire correspondre symboles et significations dans le monde des sentiments, entreprise achevée depuis longtemps dans le domaine de la connaissance. Intellectuellement, nous assortissons soigneusement le symbole choisi avec la signification qu'a pour nous une certaine expérience. Ainsi je dis que quelque chose s'est passé « graduellement » après avoir rapidement (et en grande partie inconsciemment) passé en revue des termes tels que « lentement », « imperceptiblement », « petit à petit », etc., et les avoir rejetés comme n'exprimant pas la nuance de sens exacte de l'expérience. Mais, dans le domaine des sentiments, nous n'avons

jamais appris à rattacher les symboles à l'expérience avec quelque précision de sens. Ce quelque chose que je sens monter en moi, dans la sécurité des rapports d'acceptation, — qu'est-ce ? Est-ce de la tristesse, de la colère, du regret, de la pitié de moi-même, de la colère éveillée par les occasions perdues ? — Je tâtonne en essayant un grand éventail de symboles, jusqu'à ce que l'un d'eux « colle », « soit ça », semble correspondre vraiment à l'expérience organismique. En faisant ce genre de choses 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.

Essayons de donner une autre définition de ce genre d'apprentissage, en décrivant cette fois ce qu'il n'est pas. C'est un genre de découverte qui ne peut s'enseigner. Son essence est cet aspect d'auto-découverte. Le « savoir » tel que nous y pensons habituellement peut s'enseigner d'une personne à l'autre, pourvu que chacune d'elles ait un motif et une capacité appropriés. Mais dans l'apprentissage significatif qui s'opère au cours du traitement, une personne ne *peut pas* enseigner une autre. L'enseignement détruirait la découverte. Ainsi je pourrais apprendre à un client qu'il est en sécurité quand il est lui-même, qu'il n'est pas dangereux de connaître ses sentiments, etc. Plus il apprendrait ceci, moins il l'aurait appris de cette façon signifiante, expérientielle, « auto-appropriante ». KIERKEGAARD considère ce dernier mode d'apprentissage comme la vraie subjectivité et souligne à juste titre qu'il n'est susceptible d'aucune communication directe, ni même indirecte. Le maximum que quelqu'un puisse faire pour le transmettre à quelqu'un d'autre est de créer certaines conditions qui rendent *possible* ce type d'apprentissage. On ne peut le contraindre.

Pour essayer de décrire cet apprentissage, on peut enfin dire que le client apprend peu à peu à symboliser un état total et unifié, dans lequel l'état de l'organisme, en expérience, sentiment et connaissance, puisse être entièrement décrit d'une façon unique et unifiée. Pour rendre les choses plus vagues et insatisfaisantes encore, il ne semble pas nécessaire du tout que cette symbolisation doive être exprimée. Elle l'est en général, parce que le client veut communiquer au moins une partie de lui-même au thérapeute, mais cela n'a probablement rien d'essentiel. Le seul aspect nécessaire est la prise de conscience interne d'un état de l'organisme total, unifié, immédiat, instantané, qui est moi. Par exemple, se rendre pleinement compte qu'en ce moment-ci cette unité en moi est seulement le fait que « j'ai profondément peur de la possibilité de devenir différent » est de l'essence de la thérapie. Le client qui se rendra compte de cela sera tout à fait sûr de reconnaître cet état de son être et d'en prendre conscience quand il se reproduira sous une forme à peu près identique. Selon toutes probabilités, il reconnaîtra aussi certains autres sentiments existentiels qu'il éprouve et en prendra plus pleinement conscience. Ainsi il se dirigera vers un état

dans lequel il sera plus véritablement lui-même. Il *sera* de façon plus unifiée ce qu'il *est* organiquement, et cela semble être l'essence de la thérapie.

L'ESSENCE DE LA THÉRAPIE EN TANT QUE SCIENCE

Je vais maintenant céder la parole au second protagoniste, moi-même en tant que savant ; et je donnerai mon opinion d'homme de science dans le même domaine.

En étudiant les phénomènes complexes de la thérapie par la logique et les méthodes de la science, on prétend aller vers une *compréhension* de ces phénomènes. Pour la science, cela implique une connaissance objective des événements et des rapports fonctionnels entre les événements. La science peut aussi accroître la possibilité de prédiction et de contrôle en ce qui concerne ces événements, mais ce n'est pas un résultat nécessaire de la recherche scientifique. Si le but était atteint en ce domaine, nous saurions sans doute qu'en thérapie certains éléments doivent être associés à certains types de résultats. Sachant cela, il est probable que nous serions capables de prédire que tel type de rapports thérapeutiques aurait tel résultat (entre certaines limites de probabilité) parce que tels éléments se trouvent impliqués. Alors nous pourrions très probablement influencer les résultats du traitement en manipulant les éléments contenus dans les rapports thérapeutiques.

Précisons clairement que quelque profonde que soit notre recherche scientifique, elle ne nous permettrait jamais de découvrir une vérité absolue, mais ne pourrait que décrire des rapports qui auraient une probabilité d'occurrence de plus en plus élevée. Nous ne pourrions jamais non plus découvrir une réalité sous-jacente en ce qui concerne les personnes, les rapports, ou l'univers. Nous ne pourrions que décrire des rapports entre des événements observables. Si en ce domaine la science suivait le même cours que dans les autres domaines, les modèles actifs de la réalité qui émergeraient (au cours de la construction d'une théorie) seraient de plus en plus éloignés de la réalité perçue par les sens. La description scientifique de la thérapie et des rapports thérapeutiques deviendrait de moins en moins *semblable* à ces phénomènes tels qu'on les vit.

Il est évident dès le départ que la thérapie, phénomène complexe, sera difficile à mesurer. Néanmoins, « tout ce qui existe peut se mesurer » et si l'on considère la thérapie comme un ensemble de rapports signifiants, avec des conséquences qui la dépassent de beaucoup, il peut s'avérer que les difficultés valent la peine d'être surmontées pour découvrir les lois de la personnalité et des rapports interpersonnels.

Puisqu'il existe déjà, dans une thérapie centrée sur le client, une

théorie brute (bien que ce ne soit pas une théorie dans une acception strictement scientifique), nous avons un point de départ pour choisir les hypothèses. Pour les besoins de la discussion, prenons quelques hypothèses brutes que l'on peut déduire de cette théorie, et voyons ce que peut en faire une approche scientifique. Nous omettrons pour le moment la traduction de la théorie complète en une logique formelle qui serait acceptable, et nous ne considérerons que quelques hypothèses.

Citons-en d'abord trois sous leur forme brute.

1. — L'acceptation du client par le thérapeute mène à l'accroissement de l'acceptation du client par lui-même.
2. — Plus le thérapeute perçoit le client comme personne plutôt que comme objet, plus le client en viendra à se percevoir lui-même comme personne plutôt que comme objet.
3. — Au cours du traitement il s'effectue chez le client un type de découverte de soi expérientiel et agissant ⁽¹⁾.

Comment nous y prendrions-nous pour traduire chacune d'elles en termes opérationnels et pour prouver ces hypothèses ? Quels seraient les résultats d'une telle démonstration ?

Ce n'est pas le but de cet essai de répondre en détail à ces questions, mais la recherche qui a déjà été effectuée fournit les réponses de façon générale. Dans le cas de la première hypothèse, on choisirait ou inventerait certaines épreuves pour mesurer l'acceptation. Ce pourraient être des tests d'attitudes, objectifs ou projectifs, la technique Q ou quelque chose de ce genre. On emploierait sans doute les mêmes moyens, avec des instructions ou des états d'esprit légèrement différents, pour mesurer l'acceptation du thérapeute envers le client et celle du client envers lui-même. Ainsi on évaluerait mathématiquement le degré d'acceptation du thérapeute. On indiquerait par des prémensurations et des postmensurations un éventuel changement de l'auto-acceptation du client au cours du traitement. On déterminerait si le changement est dû à la thérapie par comparaison entre des changements au cours du traitement et des changements pendant une période de contrôle ou à l'intérieur d'un groupe de contrôle. On serait finalement à même de dire si des rapports existent entre l'acceptation par le thérapeute et l'auto-acceptation du client, définie opérationnellement, et quelle corrélation il y a entre les deux.

La seconde et la troisième hypothèse impliquent une réelle difficulté de

(1) Certains seront peut-être surpris de voir traiter des hypothèses concernant une expérience si subjective comme matière à une science objective. Pourtant la pensée sur la psychologie dans ce qu'elle a de meilleur a de beaucoup dépassé un behaviorisme primitif et a reconnu que l'objectivité de la psychologie comme science dépend de la méthode, non du contenu. Ainsi on peut traiter scientifiquement des sentiments les plus subjectifs, appréhensions, tensions, satisfactions ou réactions, à la seule condition qu'on leur donne une définition opérationnelle bien nette. STEPHENSON, entre autres, expose ce point de vue avec vigueur (dans ses Postulats du behaviorisme) et a largement contribué, par sa technique Q, à objectiver une matière tellement subjective pour une étude scientifique.

mesure, mais il n'y a aucune raison de supposer qu'on ne pourrait pas les étudier objectivement, avec l'accroissement de la complexité dans les mesures psychologiques. On pourrait employer pour la seconde hypothèse une sorte de test d'attitude ou un genre de technique Q, en mesurant l'attitude du thérapeute envers le client, et celle du client envers lui-même. En ce cas, il y aurait continuité de la considération objective d'un objet extérieur à une expérience personnelle et subjective. L'outillage pour la troisième hypothèse pourrait être physiologique, puisqu'il semble probable qu'une découverte expérientielle a des répercussions physiologiques mesurables. On pourrait aussi déduire la découverte expérientielle de ses effets, et dès lors mesurer les effets en divers domaines. Au niveau actuel de notre méthodologie, il se pourrait que l'hypothèse trois nous dépasse, mais il est certain que dans un proche avenir elle pourrait avoir une définition opérationnelle et être testée.

Les résultats de ces études donneraient quelque chose de cet ordre. Partons dans le domaine des suppositions pour être plus concret. Supposons que nous découvriions que l'acceptation du thérapeute mène le client à l'auto-acceptation, et que la corrélation soit aux alentours de .70 entre les deux variables. Pour l'hypothèse deux nous pourrions trouver qu'elle n'est pas justifiée, mais que plus le thérapeute regarde le client comme une personne, plus l'auto-acceptation du client s'accroît. Nous aurions ainsi appris que se centrer sur la personne est un élément d'acceptation, mais qu'il n'a pas grand-chose à voir avec le fait que le client devienne plus une personne à ses propres yeux. Supposons aussi que l'hypothèse trois soit confirmée par la découverte expérientielle de certaines choses descriptibles se produisant beaucoup plus dans la thérapie que dans le groupe de contrôle.

Sans tenir compte des qualifications et ramifications qui apparaîtraient dans les résultats et sans nous référer aux indications nouvelles qui s'accumuleraient à propos de la dynamique de la personnalité (étant donné qu'il est difficile de les imaginer à l'avance), le paragraphe précédent nous fournit pourtant quelque notion de ce que la science peut offrir en ce domaine. La science peut nous donner une description de plus en plus exacte des événements de la thérapie et des changements qui se produisent. Elle peut commencer à formuler quelque essai de lois de la dynamique des relations humaines. Elle peut exprimer — publiquement et d'une manière qui permette la discussion — que s'il existe chez le thérapeute ou dans la relation certaines conditions, définissables opérationnellement, on peut attendre du client certains comportements, avec un degré connu de probabilité. Elle peut sans doute faire cela dans le domaine de la thérapie et des changements de la personnalité comme elle est en passe de le faire dans les domaines de la perception et de l'apprentissage. Finalement des formulations théoriques devraient réunir ces différents domaines, énonçant les lois qui

semblent gouverner la modification du comportement humain, que ce soit dans des situations de perception ou d'apprentissage, ou dans les changements plus globaux et massifs qui adviennent dans la thérapie, impliquant à la fois perception et apprentissage.

QUELQUES QUESTIONS

Voici deux façons très différentes de percevoir les aspects essentiels de la psychothérapie, deux approches différentes dans le domaine qui nous concerne. Telles que nous les exposons ici, et telles qu'elles existent fréquemment, il apparaît qu'il n'y a aucune analogie, aucune commune mesure entre les deux descriptions. Chacune représente une façon propre de voir la thérapie. Chacune semble être une avenue menant aux vérités signifiantes de la thérapie. Quand ces vues sont adoptées par des individus ou des groupes différents, elles constituent une base de désaccord aigu. Quand les deux approches semblent vraies à un seul individu, comme moi, il sent alors en lui un conflit entre elles deux. Bien qu'on puisse les réconcilier superficiellement ou considérer qu'elles se complètent l'une l'autre, elles me semblent antagonistes à la base de plusieurs façons. J'aimerais soulever quelques questions que me posent ces deux points de vue.

QUESTIONS DU SAVANT

Je vais d'abord poser quelques-unes des questions que le point de vue scientifique objecte à l'expérientiel (je n'emploie les mots scientifique et expérientiel que comme étiquettes arbitraires pour désigner ces points de vue). Le savant à la tête solide écoute le rapport expérientiel et soulève plusieurs questions insidieuses.

1. Il demande « comment on peut savoir que ce rapport, ou un rapport quelconque antérieur ou postérieur, est vrai. Comment sait-on qu'il correspond à la réalité ? S'il faut considérer cette expérience intérieure et subjective comme étant la vérité sur les relations humaines ou les façons de modifier la personnalité, alors le yoga, la Christian science, et les illusions d'un psychopathe qui se prend pour Jésus-Christ sont tous vrais, au même titre que ce rapport. Chacun d'eux représente la vérité comme elle est perçue intérieurement, par quelque individu ou groupe d'individus. Si nous voulons éviter cet enchevêtrement de vérités multiples et contradictoires il faut retomber dans la seule méthode connue pour arriver à une approximation de la réalité toujours plus serrée, la méthode scientifique. »

2. En second lieu, l'approche expérientielle interdit d'améliorer son

habileté thérapeutique, ou de découvrir les éléments moins satisfaisants des relations.

A moins de considérer cette description-ci comme parfaite, ce qui est peu probable, ou le niveau actuel d'expérience dans la relation thérapeutique comme le plus agissant possible, ce qui n'est pas davantage probable, alors il y a des défauts, des imperfections, des lacunes dans le rapport tel qu'il est donné. Comment peut-on les découvrir et les corriger ? L'approche expérientielle ne propose rien dans ce sens qu'un processus par essais et erreurs, processus lent et qui n'offre aucune garantie réelle qu'on atteindra ce but. Même les critiques ou suggestions des autres sont de peu de secours, puisqu'elles ne proviennent pas de l'expérience intérieure et n'ont donc pas l'autorité capitale des relations elles-mêmes. Mais la méthode scientifique, et les procédures du positivisme moderne logique, ont beaucoup à offrir. Toute expérience qui peut être décrite peut l'être en termes opérationnels. Des hypothèses peuvent être formulées et vérifiées, et les « justes » qui détiennent la vérité pourront ainsi être séparées des « mauvaises », porteuses d'erreurs. Cela semble être la seule route sûre vers l'amélioration, l'auto-correction, la croissance du savoir.

3. Le savant a une autre remarque à faire. « Votre description de l'expérience thérapeutique semble contenir la notion que certains de ses éléments ne *peuvent* être prédits — qu'il y a quelque espèce de spontanéité ou (excusez le terme) de libre arbitre qui agit. Vous parlez comme si une partie de la conduite du client — et peut-être celle du thérapeute — n'avait pas de cause, ne formait pas un chaînon dans une suite de causes et d'effets. Sans vouloir me lancer dans la métaphysique, puis-je me permettre de demander si ce n'est pas là du défaitisme ? Puisque nous pouvons certainement découvrir ce qui cause une *grande partie* du comportement — vous parlez vous-même de créer des conditions déterminant certains résultats de comportements — pourquoi alors céder sur un autre point ? Pourquoi au moins ne pas *tendre* à découvrir les causes de *tout* le comportement ? Cela ne veut pas dire que l'individu doive se considérer comme un automate, mais, dans notre recherche des faits, nous ne serons plus gênés par la croyance que certaines portes nous sont fermées. »

4. Enfin, le savant ne peut comprendre pourquoi le thérapeute, l'« expérientialiste », mettrait en question le seul outil, la seule méthode qui soit au départ de presque tous les progrès que nous apprécions. « Dans la guérison des maladies, la prévention de la mortalité infantile, dans les moissons plus abondantes, la conservation de la nourriture, dans la manufacture de tout ce qui rend la vie confortable, des livres au nylon, dans la compréhension de l'univers, quelle est la clé de voûte ? C'est la méthode scientifique, appliquée à chacun de ces cas et à beaucoup d'autres problèmes. Il est vrai qu'elle a aussi fait progresser les méthodes de guerre, servant les instincts destructifs de l'homme aussi bien que les constructifs, mais même

ici la potentialité d'utilité sociale est immense. Pourquoi donc douter de cette même approche dans le domaine des sciences sociales ? Sans aucun doute on y avance lentement et on n'y a encore démontré aucune loi aussi fondamentale que la loi de la gravitation, mais allons-nous abandonner cette approche par impatience ? Quelle autre méthode offre pareil espoir ? Si nous sommes d'accord sur le fait que les problèmes sociaux du monde sont pressants, si la psychothérapie permet de comprendre quelque peu la dynamique fondamentale du changement dans le comportement humain ; alors il est évident qu'il faut appliquer à la psychothérapie les canons de la méthode scientifique, et à l'échelle la plus grande possible, afin d'arriver le plus rapidement à la connaissance des lois du comportement humain et du changement d'attitudes. »

LES QUESTIONS DE L' « EXPÉRIENTIALISTE »

Bien que les questions du savant puissent sembler à certains résoudre le problème, ses commentaires sont loin d'être satisfaisants pour le thérapeute qui a vécu l'expérience de la thérapie. Celui-ci a plusieurs remarques à faire concernant le point de vue scientifique.

1. « En premier lieu, remarque cet « expérimentaliste », la science a toujours affaire à l'autre, à l'objet. Divers logiciens de la science, y compris le psychologue STEVENS, montrent que c'est un élément de base de la science de toujours avoir affaire à l'objet observable, à l'autre observable. Ceci est vrai même si le savant fait l'expérience sur lui-même, car dans cette mesure il se traite comme l'autre observable. Cela n'a jamais rien à voir avec *le moi qui vit l'expérience*. Eh bien, ce caractère de la science n'indique-t-il pas qu'elle doive à jamais être étrangère à une expérience telle que la thérapie, qui est intensément personnelle, hautement subjective dans son intériorité et entièrement dépendante des rapports entre deux individus, dont chacun est un Moi vivant l'expérience ? La science peut bien sûr étudier les *événements* qui se produisent, mais toujours en dehors de ce qui se vit. On pourrait dire par analogie que la science est capable de mener à bien une autopsie des événements morts de la thérapie, mais que par nature elle n'est jamais à même de pénétrer la physiologie de la thérapie. C'est pour cette raison que les thérapeutes reconnaissent — d'habitude par intuition — que tout progrès de la thérapie, toute nouvelle connaissance en ce domaine, toute hypothèse valable, doit provenir de l'expérience des thérapeutes et des clients, et ne peut jamais venir de la science. Employons une nouvelle analogie. Certains corps célestes furent *découverts* uniquement en examinant les mesures scientifiques des trajets stellaires. Ensuite les astronomes recherchèrent ces corps hypothétiques et les trouvèrent. Il semble décidément

peu probable qu'il y ait jamais un résultat semblable dans la thérapie, puisque la science n'a rien à dire sur l'expérience personnelle intérieure que *je vis* dans la thérapie. Elle ne peut parler que des événements qui se produisent en *lui*. »

2. « Puisque la science a pour domaine « l'autre », « l'objet », cela veut dire que tout ce qu'elle touche est transformé en objet. Cela n'a jamais posé de problème dans les sciences physiques. Dans les sciences biologiques, cela a causé certaines difficultés. Un certain nombre de médecins se demandent avec inquiétude si la tendance croissante à considérer l'organisme humain comme un objet, en dépit de son efficacité scientifique, ne peut nuire au malade. Ils préféreraient qu'on le considère de nouveau comme une personne. C'est toutefois dans les sciences sociales que cela devient une question vraiment sérieuse. Car les gens étudiés par le sociologue sont toujours des objets. En thérapie, le client et le thérapeute deviendraient tous deux des objets de dissection, mais non des personnes avec qui on entretient des rapports vivants. A première vue, cela peut ne pas paraître important. On peut dire que ce n'est que dans son rôle de savant que l'individu considère les autres comme des objets. Il peut aussi sortir de son rôle et devenir une personne. Mais si on y regarde d'un peu plus près, on s'aperçoit que c'est une réponse superficielle. Si nous nous projetons dans le futur, et en supposant que nous ayons les réponses à la plupart des questions que la psychologie cherche aujourd'hui à résoudre, qu'en adviendrait-il ? Nous nous trouverions alors de plus en plus obligés de traiter tous les autres, et même nous-mêmes, comme des objets. La connaissance de tous les rapports humains serait si grande que nous connaîtrions ces rapports plutôt que de les vivre spontanément. Nous en avons un avant-goût dans l'attitude de parents « avertis » qui savent que l'affection « est bonne pour l'enfant ». Cette connaissance se met fréquemment au travers de leur aptitude à être eux-mêmes, librement, spontanément — affectueux ou non. Aussi le développement de la science dans un domaine comme la thérapie est soit sans rapport avec l'expérience, soit susceptible de rendre plus difficile le vécu des rapports comme événement personnel et expérientiel. »

3. L'expérientialiste a un autre souci. « Lorsque la science transforme les gens en objets, comme il a été dit ci-dessus, elle a un autre effet : le résultat final de la science est de mener à la *manipulation*. C'est moins vrai dans un domaine tel que l'astronomie, mais dans les sciences physiques et sociales, la connaissance des événements et de leurs rapports mène à la manipulation de certains des éléments de l'équation. C'est vrai sans aucun doute en psychologie et serait vrai en thérapie. Si nous connaissons bien les processus de l'apprentissage, nous employons cette connaissance à la manipulation des personnes comme s'il s'agissait d'objets. Cette affirmation ne comporte aucun jugement de valeur sur la manipulation, laquelle peut se

faire de façon hautement morale. Nous pouvons même nous manipuler nous-mêmes comme des objets, en nous servant d'un tel savoir. Ainsi, sachant que l'apprentissage se produit plus rapidement en revoyant de façon répétée que par de longues périodes de concentration sur une seule leçon, je peux employer cette connaissance à manipuler mon apprentissage de l'espagnol. Mais le savoir est un pouvoir. En apprenant les lois de l'apprentissage, je les emploie à manipuler les autres, par des réclames, par la propagande, par la prédiction de leurs réponses et le contrôle de ces réponses. Ce n'est pas trop dire que l'accroissement de la connaissance dans les sciences sociales contient en elle-même une puissante tendance au contrôle social, au contrôle du grand nombre par le petit nombre. Il y a une tendance tout aussi forte vers l'affaiblissement ou la destruction de la personne. Lorsque tout est considéré comme objet, alors l'individu subjectif, la personne intérieure, la personne dans le processus de devenir, la conscience de soi spontanée, tout le côté intérieur d'une vie vivante est affaibli, dévalué ou détruit. Peut-être le meilleur exemple se trouve-t-il dans deux livres. Le *Walden Two* de SKINNER est l'image du paradis vu par un psychologue. SKINNER doit l'avoir estimé désirable, à moins qu'il n'ait voulu l'écrire comme une énorme satire. Tout au moins c'est un paradis de manipulation, où l'on a des chances extrêmement réduites d'être une personne, à moins d'être membre du conseil suprême. *Le meilleur des mondes* de HUXLEY est une franche satire, mais dépeint avec acuité la perte de la personnalité associée pour lui à un accroissement de la connaissance psychologique et biologique. Ainsi, pour parler sans détours, il semble que le développement de la science sociale (tel qu'il est à présent conçu et poursuivi) mène à la dictature sociale et à la perte individuelle de la personnalité. Les dangers que KIERKEGAARD a perçus à ce sujet il y a un siècle semblent beaucoup plus réels maintenant, avec l'accroissement de la connaissance, qu'ils n'ont pu le paraître alors. »

4. « Enfin, dit l'expérientialiste, tout ceci ne prouve-t-il pas que l'éthique est une considération plus fondamentale que la science ? Je vois clairement la valeur de la science comme outil, et je me rends compte qu'elle peut être un outil fort précieux. Mais à moins d'être l'outil de *personnes* morales avec tout ce qu'implique le terme « personnes », son poids ne risque-t-il pas de devenir écrasant ? Nous avons mis longtemps à prendre conscience de ce problème, parce qu'en physique la question éthique a mis des siècles à devenir cruciale, mais elle a fini par le devenir. Dans les sciences sociales les problèmes éthiques sont soulevés beaucoup plus rapidement, parce que des personnes sont en jeu. Mais c'est en psychothérapie que la question se pose le plus vivement et le plus profondément. Ici tout ce qui est subjectif, intérieur, personnel, est porté à son maximum ; ici le rapport est vécu et non examiné, et il en ressort une personne, non un objet. Une personne qui sent, choisit, croit, agit, non comme un automate,

mais comme une personne. Et tel est aussi le but suprême de la science — l'exploration objective des aspects les plus subjectifs de la vie ; la réduction en hypothèses, et finalement en théorèmes, de tout ce qu'on avait jusque-là considéré comme l'aspect le plus personnel, le plus absolument intérieur, le monde le plus parfaitement privé. Et parce que ces deux points de vue sont ici mis si brutalement en lumière, il nous faut faire un choix — un choix de valeurs moral et personnel. Nous pouvons le faire par défaut, en négligeant de soulever la question ; nous pouvons arriver à faire un choix qui réussisse à conserver les deux valeurs, mais le choix demeure nécessaire. Et je demande qu'on réfléchisse longtemps et sérieusement avant d'abandonner les valeurs de la personne, de l'expérience immédiate, du vécu d'une relation, du devenir, du soi en tant que processus, du soi au moment existentiel, du moi intérieur subjectif qui vit. »

LE DILEMME

Voici donc des points de vue opposés, tels qu'ils se présentent quelquefois explicitement, plus souvent implicitement, dans la pensée psychologique courante. Voici le débat tel qu'il existe en moi. Que faire ? Quelle direction prendre ? A-t-on décrit le problème correctement ou est-ce un faux problème ? Quelles sont les erreurs de perception ? Ou s'il est dans son essence tel qu'il est décrit, faut-il choisir un chemin plutôt qu'un autre ? Et dans ce cas, lequel ? Ou y a-t-il quelque formulation plus large qui englobe heureusement les deux vues sans que ce soit au détriment de l'une d'elles ?

UNE NOUVELLE CONCEPTION DE LA SCIENCE

Durant l'année qui s'est écoulée depuis que j'ai écrit ce qui précède, j'ai de temps en temps discuté ces problèmes avec des étudiants, des collègues et des amis. Il y en a à qui je suis particulièrement redevable des idées qui se sont implantées en moi ⁽¹⁾.

La principale erreur était, je crois, de regarder la science comme quelque chose d'extérieur, avec un S majuscule, un « corps de connaissances »

(1) J'aimerais mentionner spécialement combien je suis redevable à Robert M. LIPGAR, Ross L. MOONEY, David A. RODGERS et Eugène STREICH pour les conversations que j'ai eues avec eux et pour leurs essais publiés ou inédits. Ma pensée s'est tant nourrie de la leur et s'est si bien entrelacée avec la leur que je serais fort en peine de reconnaître spécifiquement ce qu'elle leur doit. Je sais seulement que beaucoup de ce qui suit est venu d'eux, à travers moi. J'ai aussi profité de la correspondance d'Ann ROE et de Walter SMER au sujet de cet article.

existant quelque part dans l'espace et dans le temps. De concert avec beaucoup de psychologues, je pensais à la science comme à une collection systématique et organisée de faits plus ou moins vérifiés, et je voyais la méthodologie de la science comme le moyen approuvé par la société d'accumuler ces connaissances et de continuer leur vérification. Cela pourrait se comparer à un réservoir dans lequel tout un chacun puisse plonger son seau pour obtenir de l'eau garantie pure à 99 %. Quand on la voyait de cette façon extérieure et impersonnelle, il n'était pas déraisonnable de donner à la science un caractère hautain et de lui attribuer une certaine dépersonnalisation, une tendance à la manipulation, une dénégation de la liberté de choix fondamentale dont j'ai fait l'expérience en thérapie. J'aimerais maintenant considérer l'approche scientifique sous une perspective différente, et, je l'espère, plus exacte.

LA SCIENCE DANS LES PERSONNES

La science n'existe que dans les gens. Tout projet scientifique a son impulsion créatrice, son développement et son essai de conclusion, dans une ou plusieurs personnes. La connaissance — même la connaissance scientifique — ne peut être communiquée qu'à ceux qui sont prêts subjectivement à en recevoir la communication. De même l'utilisation de la science ne se produit qu'à travers des personnes à la poursuite de valeurs qui ont un sens pour elles. Ces affirmations résument très brièvement quelque chose du changement d'accentuation que je voudrais effectuer dans ma description de la science. Je vais suivre jusqu'au bout ces diverses phases de la science en partant de ce point de vue.

LA PHASE CRÉATRICE

La science trouve son impulsion initiale dans un individu déterminé qui poursuit des buts, des valeurs, qui présentent pour lui une signification personnelle et subjective. Dans le cadre de cette poursuite, dans un certain domaine, le savant « veut trouver ». S'il veut être bon chercheur, il se plongera en conséquence dans l'expérience en question, qu'il s'agisse du laboratoire de physique, du monde de la vie végétale ou animale, de l'hôpital, du laboratoire de psychologie, de la clinique ou de quoi que ce soit. Cette immersion est totale et subjective, semblable à l'immersion du thérapeute dans la thérapie précédemment décrite. Il sent intuitivement le champ qui l'intéresse, il le vit. Il fait plus qu'y « penser », il laisse son organisme réagir à sa place, à la fois à un niveau conscient et à un niveau inconscient. Il en vient à deviner de ce domaine plus qu'il ne lui serait possible

d'exprimer en paroles, et réagit organiquement en termes de rapports qui ne sont pas présents à la conscience.

De cette immersion totale et subjective provient une formation créatrice, un sens de la direction, une vague formulation de rapports inconnus jusque-là. Aiguisée, affûtée, formulée en termes plus clairs, cette formation créatrice devient une hypothèse, l'affirmation d'une conviction provisoire, personnelle et subjective. Le savant dit, en s'appuyant sur toute son expérience connue et inconnue : « J'ai l'intuition qu'il existe telle ou telle relation, et l'existence de ce phénomène correspond à quelque chose dans mes valeurs personnelles. »

Ce que je décris là est la phase initiale de la science, probablement la plus importante, mais que les savants américains, et surtout les psychologues, ont été enclins à minimiser ou à laisser de côté. Ce n'est pas tant qu'on l'ait niée mais on l'a rapidement balayée. Kenneth SPENCE a dit que « cet aspect de la science apparaît tout simplement évident » ⁽¹⁾. Comme pour beaucoup d'expériences qui semblent évidentes, on a tendance à l'oublier. Mais c'est en vérité au sein de cette expérience immédiate, personnelle et subjective, que toute science et toute recherche scientifique individuelle trouvent leur origine.

VÉRIFICATION PAR LA RÉALITÉ

Le savant a donc mis au point son hypothèse, sa conviction provisoire. Mais cette hypothèse correspond-elle à la réalité ? L'expérience nous a montré à tous qu'il est facile de se tromper, de croire quelque chose qu'une expérience ultérieure nous révélera être faux. Comment puis-je dire que cette conviction a un rapport réel avec des faits observés ? Je peux utiliser non pas une catégorie de preuves mais plusieurs. Je peux entourer de multiples précautions mon observation des faits pour m'assurer que je ne me trompe pas. Je peux consulter d'autres personnes qui ont eu aussi à éviter de se tromper elles-mêmes et apprendre à déceler mes croyances injustifiées, fondées sur une mauvaise interprétation des observations. Bref, je peux recourir à toute la méthodologie compliquée, accumulée par la science. Je découvre que le fait de poser mon hypothèse en termes opérationnels évitera de m'égarer dans beaucoup de chemins sans issue ou de tirer de fausses conclusions. Je constate que des groupes de contrôle

(1) Il peut être intéressant de citer le passage dont ces mots sont extraits. « ...les données de toute science ont la même origine — à savoir l'expérience immédiate d'un observateur, le savant lui-même. C'est-à-dire que l'expérience immédiate, la matrice initiale à partir de laquelle toute science se développe, n'est plus en tant que telle digne de l'intérêt du savant. Il l'admet tout simplement et cherche ensuite à décrire les événements qui se produisent et à découvrir et formuler la nature des rapports qu'ils entretiennent entre eux ». Kenneth W. SPENCE, in *Psychological Theory*, pub. par M. H. MARX (New York, Macmillan, 1951, p. 173).

peuvent m'aider à éviter de fausses déductions. J'apprends que les corrélations, les tests, les évaluations critiques et tout l'attirail des procédures statistiques peuvent aussi m'aider à ne tirer que des déductions rationnelles.

On voit ce qu'est vraiment la méthodologie scientifique : un moyen de m'empêcher de me tromper moi-même et de suivre toutes les intuitions et toutes les idées subjectives qui me viennent de mes rapports avec mon matériau. C'est dans ce contexte, et peut-être dans ce contexte seulement, que l'immense arsenal de l'opérationisme, du positivisme logique, des plans de recherche, des tests de signification, etc., trouve sa place. Ceux-ci existent, non pour eux-mêmes, mais pour servir à confronter le sentiment pressenti ou l'hypothèse subjective d'une personne avec le fait objectif.

Et pourtant, malgré l'usage de méthodes si rigoureuses et impersonnelles, les options importantes sont opérées subjectivement par le savant. Parmi toutes ces hypothèses, à laquelle vais-je consacrer mon temps ? Quelle espèce de groupe de contrôle est le plus propice pour éviter de me tromper moi-même dans telle recherche particulière ? Jusqu'où pousserai-je l'analyse statistique ? Jusqu'à quel point puis-je croire à ces découvertes ? Chacun de ces jugements est nécessairement subjectif et personnel, accentuant le fait que la structure splendide de la science a pour base son utilisation subjective par les personnes. C'est le meilleur instrument qu'on a jusqu'ici été capable d'inventer pour vérifier notre intuition organismique de l'univers.

LES DÉCOUVERTES

Si, comme savant, j'apprécie la façon dont j'ai mené mes recherches, si je ne me suis refusé à aucune évidence, si j'ai pris toutes les précautions nécessaires contre les erreurs qui pouvaient provenir de moi-même ou d'autrui, alors j'accorderai ma confiance, une confiance toute provisoire, aux découvertes qui auront été faites. Je les prendrai comme point de départ de recherches et d'investigations ultérieures.

Il me semble que le but premier de la science est de fournir une hypothèse, une conviction, une foi plus satisfaisantes et plus sûres au chercheur lui-même. Dans la mesure où le savant s'efforce de prouver quelque chose à quelqu'un, erreur dans laquelle je suis plus d'une fois tombé, je crois qu'il se sert de la science pour pallier une insécurité personnelle et, l'écartant de son vrai rôle créateur, l'utilise au service de sa personne.

En ce qui concerne les découvertes de la science, leur subjectivité apparaît clairement dans le fait que le savant peut parfois refuser de croire en ses propres découvertes. « L'expérience prouve ceci et cela mais je crois

que c'est faux » est un phénomène que tout savant a connu à un moment donné. Quelques découvertes très fructueuses sont venues du *doute* persistant du savant envers ses propres découvertes et celles des autres. En dernière analyse il peut mettre plus de confiance en ses réactions organiques totales que dans les méthodes de la science. Sans aucun doute il peut en résulter de sérieuses erreurs, mais aussi des découvertes scientifiques ; cela montre une fois de plus le rôle primordial du subjectif dans la science.

COMMUNICATION DES DÉCOUVERTES SCIENTIFIQUES

En me promenant le long d'un récif de corail dans les Caraïbes ce matin, j'ai vu — je crois — un grand poisson bleu. Si vous aussi, tout à fait indépendamment, l'avez vu, j'ai plus confiance en ma propre observation. C'est ce qu'on entend par « vérification intersubjective », et cela joue un rôle important dans notre compréhension de la science. Si je vous fais suivre (dans une conversation ou un écrit ou autrement) les étapes que j'ai suivies dans mes recherches, et qu'il vous semble à vous aussi que je ne me suis pas trompé, que je suis vraiment tombé sur de nouveaux rapports concernant mes valeurs, et que j'ai raison de vouloir croire en ces rapports, alors débute la « Science » avec un grand S. C'est à ce moment-là que nous pouvons penser avoir créé un corps de connaissances. En fait, un tel corps de connaissances n'existe pas. Il n'y a que des convictions provisoires existant subjectivement, en un certain nombre de personnes. Si ces convictions ne sont pas provisoires, alors il s'agit d'un dogme, non de la science. Si d'autre part le chercheur est seul à croire en sa découverte, alors cette découverte est soit une question personnelle, un cas de psychopathologie, soit une vérité exceptionnelle découverte par un génie, que personne n'est encore prêt à croire. Ceci m'amène à dire un mot du groupe de ceux qui sont appelés à partager cette conviction provisoire du chercheur dans une découverte scientifique donnée.

COMMUNICATION AVEC QUI ?

Il est clair qu'on ne peut communiquer les découvertes scientifiques qu'à ceux qui ont accepté les mêmes règles de recherche. L'indigène de la brousse australienne ne sera nullement impressionné par les découvertes de la science en ce qui concerne l'infection bactérienne. Il croit qu'en vérité la maladie est causée par des esprits mauvais. Ce n'est que lorsque lui aussi acceptera les méthodes scientifiques comme de bons moyens de se tromper soi-même, qu'il sera susceptible d'accepter leurs découvertes.

Pourtant, même parmi ceux qui ont accepté les règles de base de la science, beaucoup ne peuvent croire aux découvertes scientifiques que lorsqu'ils sont subjectivement prêts à croire. On pourrait en trouver beaucoup d'exemples. La plupart des psychologues sont prêts à croire que le système des cours expositifs produit une réelle augmentation de savoir, et pas prêts le moins du monde à croire qu'on puisse trouver le revers d'une carte cachée grâce à un don appelé extra-sensoriel. Et pourtant les preuves scientifiques dans ce dernier cas sont beaucoup plus sûres que dans le premier. De même lorsque les « études d'Iowa » firent leur apparition, montrant que l'intelligence pouvait se trouver considérablement influencée par les conditions environnantes, beaucoup de psychologues refusèrent d'y croire et critiquèrent les méthodes scientifiques employées. Les preuves scientifiques de cette découverte ne sont pas bien meilleures aujourd'hui que lorsque les études d'Iowa firent leur première apparition, mais la réceptivité subjective des psychologues à croire à une telle découverte s'est beaucoup modifiée. Un historien de la science a noté que les empiristes, s'ils avaient existé à l'époque, auraient été les premiers à douter des découvertes de Copernic.

Il ressort de tout ceci que la possibilité pour moi d'accorder provisoirement ma confiance aux découvertes effectuées par autrui ou par moi-même dépend en partie de mon état de réceptivité à l'égard de ces découvertes ⁽¹⁾. Une des raisons qui font que nous n'avons pas particulièrement conscience de ce fait subjectif est que, en particulier dans les sciences physiques, nous avons peu à peu reconnu un vaste champ d'expérience dans lequel nous sommes prêts à accepter toute découverte si on peut prouver qu'elle repose sur les règles du jeu scientifique, joué correctement.

L'UTILISATION DE LA SCIENCE

Mais ce n'est pas seulement l'origine, le développement et la conclusion de la science qui n'existent que dans l'expérience subjective des personnes

(1) Un seul exemple suffit. Il est tiré de ma propre expérience. En 1941, une enquête effectuée sous mon contrôle prouvait que la meilleure façon de prédire la réadaptation des délinquants juvéniles était de mesurer le réalisme de leur compréhension de soi et de leur acceptation de soi. C'était un procédé simpliste, mais plus exact que tous les calculs sur l'environnement familial, l'hérédité, le milieu social, etc. A cette époque, je ne parvenais pas à y croire, étant persuadé comme beaucoup de psychologues que le milieu familial et l'influence des compagnons étaient les vrais déterminants de la délinquance éventuelle. Mais au fur et à mesure de mon expérience de la psychothérapie, j'en vins à accorder foi aux découvertes de cette étude et d'une étude postérieure (1944) qui la confirmait. (Voir le rapport de ces deux études dans « The role of self-understanding in the prediction of behavior », par C.R. ROGERS, B.I. KELL et H. McNEIL, *J. Consult. Psychol.*, 12, 1948, pp. 174-186.)

— son utilisation aussi. « La science » ne dépersonnalisera, ne manipulera ou ne contrôlera jamais les individus. Seules des personnes peuvent le faire. C'est là certainement une observation évidente et banale, pourtant, à mon sens, une prise de conscience profonde de ce fait a une signification importante. Cela veut dire que le choix qui sera fait des découvertes scientifiques dans le domaine de la personnalité est et restera une question de choix personnel et subjectif — le même genre de choix que la personne effectue au cours du traitement. Dans la mesure où, sur la défensive, elle a refermé à la conscience certaines régions de l'expérience, la personne sera plus portée à effectuer des choix socialement destructifs. Dans la mesure où elle est ouverte à toutes les phases de son expérience, nous pouvons être sûrs que cette personne emploiera plus probablement les découvertes et les méthodes de la science (ou tout autre instrument ou capacité) d'une manière personnellement et socialement constructive ⁽¹⁾.

Il n'y a donc en vérité aucune entité « Science » qui puisse menacer notre destinée de quelque façon que ce soit. Il n'y a que des personnes. En beaucoup d'entre elles, parce qu'elles se tiennent sur la défensive, sont effectivement une menace et un danger. De plus, la connaissance scientifique moderne multiplie cette menace et ce danger sociaux. Mais ce n'est pas tout : il y a encore deux autres facettes importantes.

1. Il y a beaucoup de gens relativement ouverts à leur expérience, et donc susceptibles d'être socialement constructifs.

2. L'expérience subjective de la psychothérapie et les découvertes scientifiques en ce domaine montrent toutes deux que les individus ont des motifs d'évoluer, et peuvent être aidés à évoluer, dans la direction d'une plus grande ouverture à l'expérience, et donc dans la ligne d'une conduite qui rehausse la personne et la société, plutôt qu'elle ne les détruit.

En bref, la science ne menace jamais. Seules les personnes le peuvent. Et que des individus puissent être immensément destructeurs grâce aux outils que la connaissance scientifique a mis entre leurs mains n'est qu'un aspect du problème. Nous avons déjà une connaissance subjective et objective des principes de base qui permettent aux individus d'arriver au comportement social le plus constructif, selon la nature du processus organisationnel de leur devenir.

UNE NOUVELLE INTÉGRATION

Ce que cette ligne de pensée m'a aidé à atteindre est une nouvelle intégration dans laquelle le conflit entre « l'expérientialiste » et le

(1) J'ai développé plus en détail les raisons logiques de ce point de vue dans un autre essai : *Toward a Theory of Creativity*. (Cf. pp. 245 ss.)

« savant » tend à disparaître. Cette intégration particulière peut être inacceptable pour d'autres, elle a pour moi une réelle signification. Ses principaux constituants sont en grande partie implicites dans ce qui précède, mais je vais essayer de les exposer ici d'une façon qui tienne compte des arguments de l'un et de l'autre.

La science, comme la thérapie, comme tous les autres aspects du vivant, prend sa racine et se fonde dans l'expérience intérieure totale, organismique, qui n'est que partiellement et imparfaitement communicable. C'est une des phases de la vie subjective.

C'est parce que je trouve une valeur et une satisfaction dans les rapports humains que j'entre dans les rapports connus sous le nom de thérapie, où les sentiments et la connaissance objective se fondent en une expérience unique et unifiante, vécue plutôt qu'examinée, dans laquelle la conscience n'est pas réfléchie, et où je participe plutôt que je n'observe. Mais parce que je suis curieux de l'ordonnance exquise qui semble exister dans l'univers et dans ces rapports, je peux m'abstraire de l'expérience et la regarder comme observateur, faisant de moi-même ou des autres des objets d'observation. En tant qu'observateur, je dois peser tous les soupçons qui se dégagent de cette expérience vivante. Pour éviter de me tromper en tant qu'observateur et pour obtenir une image plus exacte de l'ordre qui existe, j'utilise tous les procédés de la science. La science n'est pas quelque chose d'impersonnel, mais simplement une personne vivant subjectivement une autre phase d'elle-même. Une compréhension plus profonde de la thérapie (ou de tout autre problème) peut venir de ce qu'on la vit, ou de ce qu'on l'observe en accord avec les règles de la science, ou de ce qu'on fait communiquer à l'intérieur de la personne les deux types d'expérience. Quant à l'expérience subjective du choix, il n'y a pas qu'en thérapie qu'elle est capitale, mais aussi dans l'emploi de la méthode scientifique par la personne.

Ce que je ferai de la connaissance acquise par la méthode scientifique, soit que je m'en serve pour comprendre, élever, enrichir, ou pour contrôler, manipuler et détruire, est une question de choix subjectif et dépend des valeurs qui ont pour moi une signification personnelle. Si, par peur et défensivité, j'interdis à ma conscience de vastes zones d'expérience, si je ne peux voir que les faits qui soutiennent mes convictions actuelles, et suis aveugle à tous les autres, si je ne peux voir que les aspects objectifs de la vie, et ne peux percevoir ses aspects subjectifs, si d'une façon ou d'une autre je coupe ma perception de toute l'étendue de sa sensibilité réelle, alors je serai probablement socialement destructeur, — que j'emploie comme outil la connaissance ou les instruments de la science, ou le pouvoir et la force émotionnelle des rapports subjectifs. Et d'autre part si je suis ouvert à mon expérience et puis permettre à toutes les intuitions de mon organisme d'être accessible à ma conscience, alors je me consacrerai probablement,

moi-même, mon expérience subjective, *et* ma connaissance scientifique à des fins réalistes et constructives.

Voici donc le degré d'intégration que j'ai pu atteindre couramment entre les deux approches, d'abord éprouvées comme conflit. Cela ne résout pas complètement toutes les questions posées précédemment, mais cela semble aller vers une résolution. On pose à nouveau le problème, on re-perçoit la question, en établissant la personne subjective, existentielle, avec ses propres valeurs, comme base et racine des rapports thérapeutiques et scientifiques. Pour la science également, dès le premier moment, c'est une relation « Je-Tu » avec une ou plusieurs personnes. Et ce n'est que comme personne subjective que je peux entrer dans l'une ou l'autre de ces relations.

CHAPITRE IX

LE CHANGEMENT DE LA PERSONNALITÉ EN PSYCHOTHÉRAPIE

Ce qui nous a spécialement poussé à inclure l'étude qui suit dans ce livre, c'est qu'elle présente, sous une forme succincte, quelques-uns des passionnants progrès que nous avons obtenus dans la mesure de cet aspect changeant, nébuleux, hautement significatif et déterminant de la personnalité qu'est le Moi.

Ce mémoire se propose de présenter quelques-uns des points saillants de l'expérience que mes collègues et moi-même avons faite, lorsque nous avons entrepris de mesurer par des procédés scientifiques objectifs les conséquences d'une forme de psychothérapie individuelle. Afin de faire comprendre ces points saillants, je décrirai brièvement le contexte dans lequel ces recherches ont été poursuivies.

Pendant bien des années, j'ai travaillé avec mes collègues psychologues dans le domaine de la psychothérapie. Nous avons essayé d'apprendre par les expériences que nous poursuivions dans ce domaine ce qui est efficace pour amener un changement constructif dans la personnalité et le comportement de ceux qui, mal adaptés ou troublés, cherchent de l'aide. Nous sommes parvenus graduellement à formuler une méthode de psychothérapie basée sur cette expérience, méthode qui a été qualifiée de non directive ou de centrée sur le client. Cette méthode ainsi que ses fondements théoriques ont été décrits dans un certain nombre de livres [1, 2, 5, 6, 8] et dans de nombreux articles.

Un de nos buts les plus constants a été de soumettre les forces agissantes du traitement ainsi que ses résultats à de rigoureuses recherches expérimentales. Nous sommes persuadés que la psychothérapie est une expérience existentielle, profondément subjective, à la fois pour le client et pour le thérapeute, qu'elle est pleine de subtilités complexes et englobe de nombreuses nuances d'interaction personnelle. Cependant, nous sommes également convaincus que, si nous sommes ici en présence d'une expérience significative dans laquelle de profondes découvertes amènent des changements dans la personnalité, de tels changements devraient être vérifiables par la recherche expérimentale.

Depuis plus de quatorze ans, nous avons fait beaucoup de recherches de ce genre portant à la fois sur le processus et les résultats de cette forme de traitement (voir [5], particulièrement les chapitres 2, 4 et 7, pour un compte rendu résumé de cet ensemble de recherches). Au cours des cinq dernières années au « Centre de Consultation » de l'Université de Chicago, nous avons étendu les limites de cette recherche au moyen d'une série coordonnée d'investigations destinées à jeter quelque lumière sur les résultats de cette forme de psychothérapie. Je désire vous présenter certains traits significatifs du programme de ces recherches encore en cours.

TROIS ASPECTS DE NOTRE RECHERCHE

Les trois aspects de notre recherche qui, je crois, peuvent présenter le plus grand intérêt pour nos lecteurs, sont les suivants.

1. Les critères dont nous nous sommes servis dans notre étude de la psychothérapie, critères qui s'écartent de la manière de penser conventionnelle en ce domaine.
2. Le plan de la recherche dans l'élaboration duquel nous avons résolu certaines difficultés qui avaient jusque-là nui à la netteté des résultats.
3. Le progrès que nous avons accompli en mesurant de subtils phénomènes subjectifs de façon objective.

Ces trois éléments de notre programme pourraient être utilisés dans toute tentative pour mesurer un changement dans la personnalité. Ils sont donc appropriés à des investigations portant sur n'importe quelle forme de psychothérapie, ou à une recherche concernant tout procédé tendant à modifier la personnalité ou le comportement.

Revenons maintenant aux trois éléments que j'ai mentionnés et examinons chacun d'eux.

LES CRITÈRES DE LA RECHERCHE

Quel est le critère de la recherche en psychothérapie ? Voilà une question difficile à laquelle nous avons eu à faire face au début de notre plan de recherche. C'est une idée très répandue que le but de la recherche en ce domaine est de mesurer le degré de « succès » en psychothérapie ou le degré de « guérison » qui a été obtenu. Bien que n'ayant pas été sans

subir l'influence de cette façon de penser, nous avons, après mûre réflexion, abandonné ces concepts parce qu'ils sont indéfinissables, qu'ils sont essentiellement des jugements de valeur et ne peuvent donc être considérés comme scientifiques dans ce domaine. Il n'y a pas d'opinion unanime sur ce qui constitue le « succès ». Est-ce la disparition des symptômes, la résolution des conflits, l'amélioration du comportement social ou quelque autre type de changement ? Le concept de « guérison » est absolument inadéquat, puisque, dans la plupart des désordres en question, nous avons affaire à un comportement acquis, non à une maladie.

En conséquence de notre manière de voir, nous ne nous sommes pas demandé au cours de notre recherche : Un succès a-t-il été obtenu ? La maladie a-t-elle été guérie ? Nous avons, au lieu de cela, posé une question scientifiquement beaucoup plus justifiable, à savoir : « Quels sont les changements concomitants du traitement ? »

Afin d'avoir une base pour répondre à cette question, nous sommes partis de la théorie de la psychothérapie que nous avons peu à peu élaborée et nous en avons tiré la description théorique des changements que nous avons supposé par hypothèse survenir dans le traitement. Le but de la recherche est de déterminer si ces changements surviennent ou non et à un degré qui puisse être mesuré. C'est ainsi que de la théorie du traitement centré sur le client nous avons tiré des hypothèses telles que celle-ci : pendant le traitement, des sentiments qui avaient été précédemment rejetés par la conscience sont éprouvés et sont intégrés dans la conception de soi ; pendant le traitement, la conception du moi devient plus conforme à la conception du moi idéal ; pendant et après le traitement, on peut observer que le comportement du client acquiert plus de sociabilité et plus de maturité, que le client montre une acceptation grandissante de lui-même, ce qui est confirmé par une meilleure acceptation d'autrui.

Ce ne sont là que quelques-unes des hypothèses que nous sommes parvenus à vérifier. On se rendra peut-être compte que nous avons entièrement abandonné l'idée d'un unique critère général de nos études et que nous lui avons substitué un certain nombre d'éléments variables clairement définis, dont chacun s'applique à l'hypothèse en cours d'examen. Cela signifie que nous espérons, dans la recherche, être capables d'exposer nos conclusions sous une forme telle que celle-ci : la psychothérapie centrée sur le client produit des changements mesurables dans les caractéristiques *a*, *b*, *d*, et *f*, par exemple, mais ne produit pas de changements dans les éléments variables *c* et *e*. Lorsque des conclusions de cette sorte sont pos-

(1) Nous avons traduit le terme *concept* dans les expressions telles que « the concept of self », « the concept of the self », « the concept of the ideal self », « the self-concept », etc., par le mot français *conception*. Il s'agit en effet à la fois de l'idée et de l'image que l'individu a de lui-même, de son moi, de son moi idéal. Cette « conception » de soi, ou du moi, est définie opératoirement par l'ensemble des jugements conscients que l'individu porte ou peut porter sur lui-même (cf. p. 182). (N.D.T.)

sibles, le psychologue professionnel et le profane sont en mesure de prononcer un jugement de valeur et de décider s'ils considèrent comme un « succès » un processus qui produit ces changements. Cependant des jugements de valeur de ce genre ne doivent en rien altérer les faits solides qu'établit notre connaissance scientifique des forces agissantes qui produisent un changement dans la personnalité.

Ainsi, dans notre recherche, nous avons utilisé au lieu du critère global habituel de « succès », un grand nombre d'éléments variables fournissant des critères particuliers, tirés chacun de notre théorie du traitement, et définis en termes opératoires.

Cette solution du problème des critères nous a grandement aidé à faire un choix intelligent des instruments de recherche susceptibles d'être utilisés dans notre batterie de « tests ». Nous n'avons pas posé de question au sujet des instruments capables de mesurer le succès ou la guérison, parce qu'il n'y avait pas de réponse possible, mais nous avons posé des questions bien définies relatives à chaque hypothèse. Quel instrument faut-il employer pour mesurer la conception que l'individu a de son moi ? Quel instrument donnera une mesure satisfaisante de la maturité du comportement ? Comment mesurer le degré d'acceptation qu'un individu a d'autrui ? Bien qu'il s'agisse de questions difficiles, des réponses opératoires sont susceptibles d'être découvertes ; c'est pourquoi notre décision à l'égard des critères nous a beaucoup aidé à résoudre le problème entier de l'instrumentation de la recherche.

LE PLAN DE LA RECHERCHE

Le fait qu'il n'y a pas de preuve objective qu'un changement constructif de la personnalité ait été amené par la psychothérapie a été mentionné par un certain nombre d'écrivains sérieux. HEBB constate : « Il n'y a aucun ensemble de faits prouvant que la psychothérapie est valable ([4], p. 271). EYSENCK, après avoir passé en revue quelques-unes des études utilisables, signale que les données « manquent pour prouver que la psychothérapie, qu'elle soit ou non freudienne, facilite le rétablissement des névrotiques » ([3], p. 322).

Cette regrettable situation ayant retenu notre attention, il nous est apparu que notre investigation devait être conduite avec suffisamment de rigueur pour que la confirmation ou la réfutation de nos hypothèses puisse démontrer : a) qu'un changement significatif s'était ou ne s'était pas produit et b) qu'un tel changement, s'il s'était produit, était attribuable au traitement et non à quelque autre facteur. Dans un domaine aussi complexe que le traitement, il n'est pas facile d'imaginer un plan de recherche susceptible d'atteindre ces buts, mais nous croyons avoir fait de réels progrès dans cette direction.

Ayant choisi les hypothèses que nous désirions mettre à l'épreuve et

les instruments les plus appropriés à leur mesure pratique, nous étions maintenant préparés pour l'étape suivante. Une série sélectionnée d'instruments de recherche objective fut utilisée pour mesurer diverses caractéristiques d'un groupe de clients avant leur traitement, immédiatement après l'achèvement de celui-ci et enfin à un moment se situant de six mois à un an plus tard, ainsi que l'indique la figure 1. Les patients étaient approximativement représentatifs de ceux qui venaient au « Centre de Consultation » de l'Université de Chicago. Le but était de rassembler des données — y compris le compte rendu des entretiens — concernant au moins 25 clients. Le nombre ainsi choisi devait permettre une étude approfondie d'un groupe restreint plutôt qu'une analyse plus superficielle d'un groupe plus important.

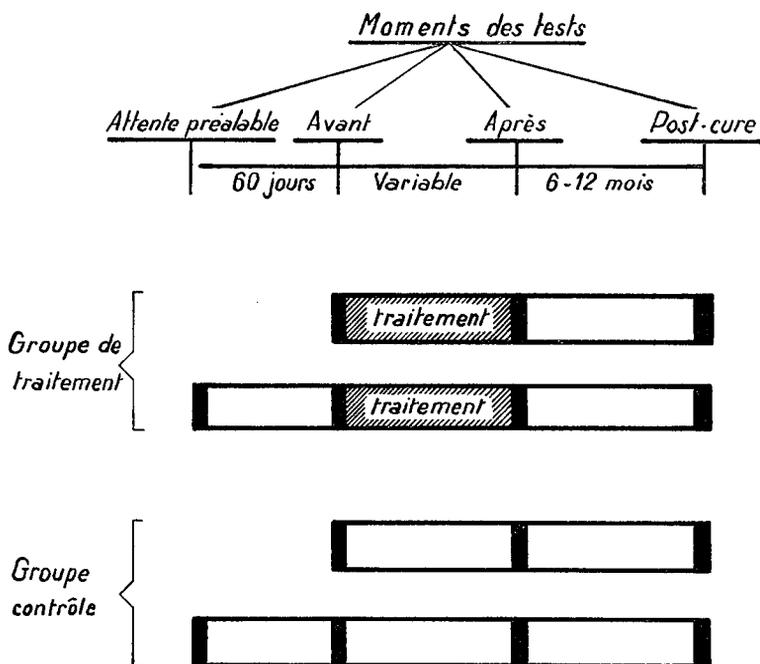


FIG. 1. — *Plan de recherche.*

Une partie du groupe en traitement fut détachée comme « groupe de contrôle interne ». Ce groupe subit l'ensemble des tests de recherche, fut prié d'attendre pendant une période de contrôle de deux mois, puis subit de nouveau les tests avant qu'ait lieu la première séance de traitement — le fondement de cette procédure étant que, si un changement se produit chez des individus simplement parce qu'ils ont pris la décision de subir un traitement ou parce qu'ils ont un certain type de structure de la personnalité, ce changement devrait alors se produire durant la *période* de contrôle.

Un autre groupe composé d'individus qui n'étaient pas en traitement constitua un « groupe de contrôle équivalent ». Ce groupe était en effet équivalent au groupe de traitement quant à l'âge des participants, la distribution de ces âges, la condition socio-économique, le proportion des hommes et des femmes, des étudiants et des non-étudiants. Il fut soumis aux mêmes tests à des intervalles de temps correspondants. La série des tests fut subie quatre fois par une partie de ce groupe, — pendant du « groupe de contrôle interne » dans le groupe de traitement. La raison qui motiva la formation du « groupe de contrôle équivalent » était que si un changement résultant soit de l'écoulement du temps, soit d'influences variables et imprévisibles, ou encore d'une modification artificielle produite par la répétition en série des tests se produisait chez des individus, il pouvait être diagnostiqué à partir des résultats provenant de ce groupe.

La logique suprême de ce plan doublement contrôlé était que, si le groupe en traitement montre, pendant et après la période de traitement, des changements notablement plus grands que ceux qui se produisent pendant la *période* de contrôle interne ou dans le *groupe* de contrôle équivalent, on doit raisonnablement attribuer ces changements à l'influence du traitement.

Je ne puis dans ce bref exposé entrer dans les détails compliqués des divers projets qui ont été menés à bien dans le cadre de ce plan de recherches. Un compte rendu plus complet a été préparé qui décrit treize des projets exécutés jusqu'à présent [7]. Il nous suffira de dire que des données complètes portant sur vingt-neuf clients traités par seize thérapeutes ont été obtenues en même temps que des données complètes portant sur un groupe de contrôle correspondant. L'étude très poussée des découvertes consécutives à ces recherches nous autorise à tirer certaines conclusions telles que celles-ci : de profonds changements se produisent dans le moi perçu par le client, pendant et après le traitement ; il y a un changement constructif dans les caractéristiques aussi bien que dans la structure de sa personnalité, changements qui le rapprochent des caractéristiques de la personnalité d'un individu « fonctionnant bien » ; il y a un changement dans le sens d'une intégration personnelle et d'une adaptation ; il y a des changements dans la maturité du comportement du client, tel qu'il apparaît à des amis de celui-ci. Dans chaque cas, le changement est notablement plus grand que celui que l'on trouve dans le *groupe* de contrôle ou chez les clients pendant la *période* de contrôle interne. Ce n'est que pour les hypothèses concernant des attitudes démocratiques d'acceptation dans les relations avec autrui que les découvertes témoignent d'une certaine confusion et de quelque ambiguïté.

A notre avis, le programme de recherches qui a déjà été accompli a été suffisant pour modifier des déclarations telles que celles d'HEBB et d'EYSENCK. En ce qui concerne la psychothérapie centrée sur le client

tout au moins, il y a maintenant une preuve objective que se produisent des changements positifs dans la personnalité et le comportement, dans des directions qui sont ordinairement regardées comme constructives, et que ces changements sont attribuables au traitement. C'est l'adoption de multiples critères particuliers de recherche et l'emploi d'un plan de recherches rigoureusement contrôlé qui a rendu possible une telle affirmation.

MESURE DES CHANGEMENTS DANS LE MOI

Ne pouvant donner ici qu'un nombre très restreint d'exemples de nos résultats, j'entends les choisir dans le domaine où nous sentons qu'ont été obtenues l'avance la plus significative en méthodologie et les découvertes les plus stimulantes, particulièrement nos tentatives pour mesurer les changements dans la perception que le client a de lui-même, et la relation de la perception de lui-même avec certaines autres variables.

Afin d'obtenir une indication objective de la perception que le client a de lui-même, nous avons fait usage de la nouvelle technique Q exposée par Stephenson [9]. Un vaste « univers » de déclarations auto-descriptives a été tiré d'entrevues enregistrées et d'autres sources. Citons quelques déclarations typiques telles que : « Je suis une personne docile », « Je ne fais pas confiance à mes émotions », « Je me sens détendu et rien ne me tracasse », « J'ai peur des questions sexuelles », « Généralement j'aime les gens », « J'ai une personnalité sympathique », « Je crains ce que les autres pensent de moi ». Je me suis servi comme instrument de travail d'une centaine de ces déclarations prises au hasard que j'ai travaillé à rendre le plus claires possible. Théoriquement, nous avons maintenant à notre disposition une série d'exemples de toutes les façons dont un individu peut se percevoir lui-même. Chacune de ces cent déclarations fut imprimée sur une carte. Ensuite elles furent données au client auquel on demanda de les classer pour se représenter lui-même dans son état actuel. Il devait les répartir en neuf piles, partant des traits les plus caractéristiques de sa personnalité pour aboutir aux moins caractéristiques. On lui dit de placer un certain nombre de ces traits dans chaque pile afin d'obtenir une distribution sensiblement égale de ceux-ci. Le client opérait ce tri aux principaux moments de la cure, avant le traitement, après le traitement, au moment du post-test et aussi en plusieurs occasions au cours du traitement. Chaque fois qu'il classait les cartes pour se dépeindre, on lui demandait également de les trier pour représenter le moi qu'il aimerait être, son moi idéal.

Nous avons ainsi obtenu des représentations objectives et détaillées de la perception que le client avait de lui-même à des moments divers, et sa perception de son moi idéal. Ces divers classements furent alors mis en corrélation entre eux, une haute corrélation entre deux classements indiquant

la similitude ou le manque de changement, une basse corrélation témoignant au contraire d'une dissemblance ou d'un changement marqué.

Afin de rendre plus claire la façon dont cet instrument a été utilisé pour tester quelques-unes de nos hypothèses à l'égard du moi, je présenterai quelques découvertes fournies par l'étude d'un client (tirées de [7], ch. 15) étant donné qu'elles se rapportent à plusieurs hypothèses. Je crois que cela définira la nature stimulante des résultats obtenus d'une façon plus appropriée qu'en présentant les conclusions générales tirées de notre étude de la perception de soi-même, bien que je veuille essayer de mentionner en passant ces résultats généralisés.

La cliente qui m'a fourni les données dont je tirerai ces renseignements était une femme de quarante ans, très malheureuse en ménage. Sa fille, adolescente, avait souffert d'une dépression nerveuse et la cliente s'en sentait coupable. Elle souffrait de troubles assez profonds et on pouvait diagnostiquer chez elle une névrose caractérisée. Ne faisant pas partie du groupe de contrôle interne, elle commença immédiatement le traitement après avoir subi la première série de tests. Après quarante entrevues qui s'étalèrent sur une période de cinq mois et demi, elle cessa le traitement. Des post-tests lui furent administrés au bout de sept mois et elle décida à ce moment d'avoir encore huit entrevues. Une seconde étude de post-cure fut faite cinq mois plus tard. Le thérapeute jugea qu'il y avait eu un mouvement très considérable dans le traitement.

La figure 2 présente quelques-unes des données concernant les changements dans la perception que cette cliente eut d'elle-même. Chaque cercle représente un classement en vue de déterminer le moi idéal ou le moi. Les classements furent opérés avant le traitement, après les septième et vingt-cinquième entretiens, à la fin du traitement et lors des premier et second post-tests. Les corrélations entre ces classements sont données.

Examinons maintenant ces données en ce qui concerne une des hypothèses soumises à examen, à savoir que le moi perçu par le client se modifiera davantage au cours du traitement que pendant une période de non traitement. Dans le cas qui nous intéresse, le changement fut plus grand pendant le traitement ($r = .39$) que pendant l'une des périodes de post-cure ($r = .74, .70$) ou l'ensemble de la période post-cure de douze mois ($r = .65$). L'hypothèse est donc confirmée dans ce cas. A cet égard notre cliente était caractéristique de tous nos autres clients, la découverte générale étant que le changement dans le moi perçu au cours du traitement était nettement plus important que pendant les périodes de contrôle ou de post-cure, et nettement plus important que le changement opéré dans le groupe de contrôle.

Considérons maintenant une seconde hypothèse. Il avait été prédit que pendant et après le traitement, le moi perçu pourrait être évalué plus positivement, c'est-à-dire qu'il deviendrait plus congruent avec le moi idéal.

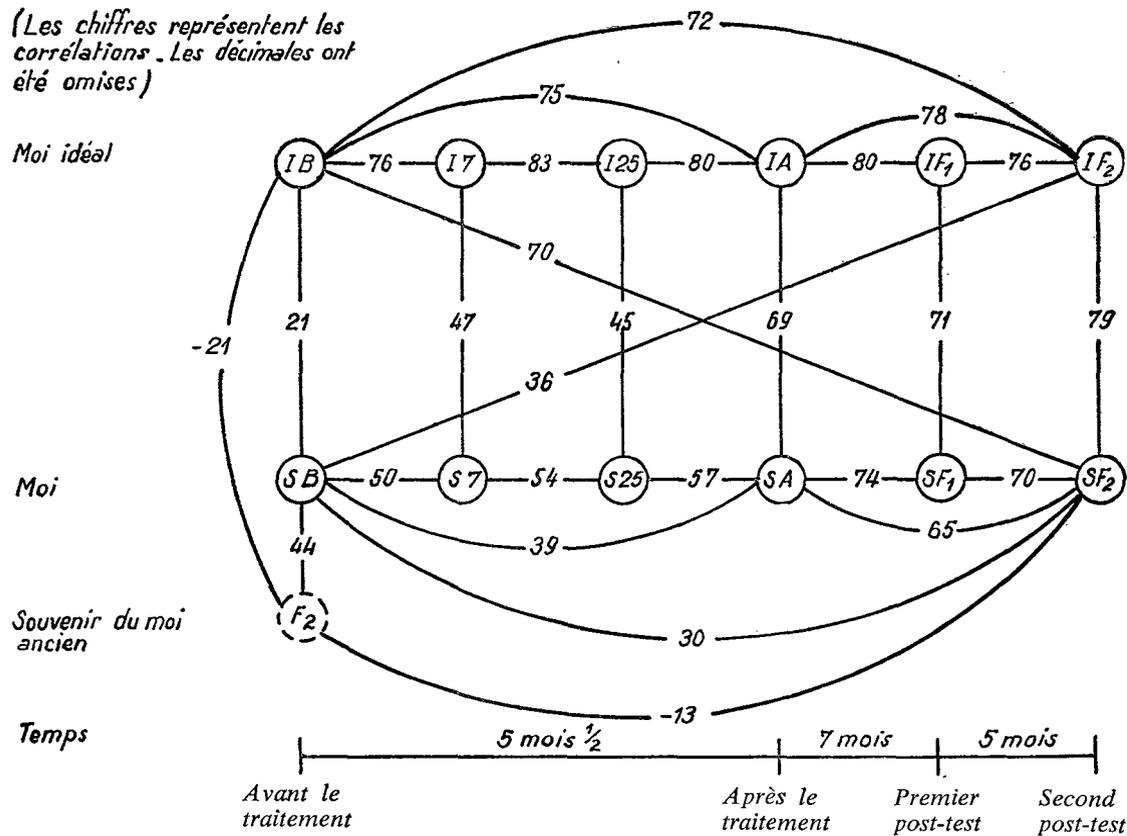


FIG. 2. — Les relations changeantes entre le moi et le moi idéal.

Or, cette cliente montre une divergence considérable entre le moi qu'elle est et celui qu'elle voudrait être, lorsqu'elle entre pour la première fois en relation avec nous ($r = .21$). Pendant et après le traitement, cette divergence diminue, un incontestable degré de congruence existant lors de l'étude finale de post-cure ($r = .79$), confirmant ainsi notre hypothèse. C'est un spécimen typique de nos découvertes générales, qui montrèrent un sensible progrès dans la conformité entre le moi et l'idéal, pendant le traitement, pour le groupe dans son ensemble.

Une étude attentive de la figure 2 montrera qu'à la fin de notre étude, la cliente se perçoit elle-même comme étant devenue très proche de la personne qu'elle désirait être lorsqu'elle commença à être traitée ($r \text{ IB} \cdot \text{SF}_2 = .70$). On peut aussi remarquer que l'idéal d'elle-même qu'elle conçut finalement devint légèrement plus proche de son moi initial ($r \text{ SB} \cdot \text{IF}_2 = .36$) que ne l'était son idéal initial.

Considérons brièvement une autre hypothèse, selon laquelle le changement du moi perçu ne se fait pas au hasard, mais dans une direction que des juges compétents qualifieraient d'adaptation.

En contribution à notre étude, les cartes à classer Q furent données à un groupe de médecins psychothérapeutes non associés à notre recherche et il leur fut demandé de trier les cartes comme le ferait une personne « normalement adaptée ». Nous obtenions ainsi un classement pouvant servir de critère, avec lequel la perception de soi-même de tout client pouvait être comparée. Des coefficients simples furent établis pour exprimer le degré de ressemblance entre la perception que le client avait de lui-même et cette représentation de la personne équilibrée. On l'appela « le coefficient d'adaptation », les coefficients les plus hauts indiquant un degré plus élevé « d'adaptation ».

Dans le cas de la cliente, nous avons considéré que les coefficients d'adaptation pour les six classements successifs du moi indiqués dans la figure 2, commençant par le moi tel qu'il était perçu avant le traitement et finissant au second moment de la post-cure sont les suivants : 35, 44, 41, 52, 54, 51. L'orientation vers une meilleure adaptation, telle qu'on l'a définie, est évidente. C'est également vrai pour le groupe dans son ensemble, un progrès marqué dans le coefficient d'adaptation se produisant pendant toute l'étendue des périodes de traitement, et une très légère régression pendant la période de post-cure. Il n'y eut pratiquement pas de changement parmi les individus du groupe de contrôle. Ainsi, pour cette cliente de même que pour le groupe dans son ensemble, notre hypothèse se trouva confirmée.

Lorsqu'une analyse qualitative des différents classements du moi est faite, les découvertes ultérieures la confirment également. Lorsque la description initiale du moi est comparée avec celles qui ont été obtenues après le traitement, on trouve qu'après le traitement la cliente se perçoit

elle-même comme transformée sous bien des rapports. Elle sent qu'elle a plus de confiance en elle, qu'elle est plus sûre d'elle-même, qu'elle se comprend mieux, qu'elle éprouve un plus grand réconfort intérieur et que ses relations avec autrui sont améliorées. Elle se sent moins coupable, moins agressive, moins angoissée et moins menacée, elle éprouve moins le besoin de se dérober à autrui. Ces changements qualitatifs sont semblables à ceux que montrent les autres clients au cours de la recherche et sont généralement en accord avec la théorie du traitement centré sur le client.

Je désirerais signaler certaines découvertes additionnelles intéressantes qui sont indiquées dans la figure 2.

On verra clairement que la représentation du moi idéal est beaucoup plus stable que celle du moi. Les inter-corrélations sont toutes au-dessus de .70 et la conception de la personne que la cliente aimerait être change relativement peu au cours de toute la période. C'est là une caractéristique commune à presque tous nos clients. Bien que n'ayant pas formulé d'hypothèse sur ce point, nous nous étions attendus à ce que nos clients parviennent à une plus parfaite congruence entre le moi et l'idéal, certains principalement par une modification de leurs valeurs, d'autres par une modification du moi. Les expériences faites jusqu'à ce jour nous ont détrompés, car sauf exceptions occasionnelles il semble que ce soit la conception du moi qui montre le plus grand changement.

Un certain changement s'est cependant produit dans le moi idéal dans le cas de notre cliente, et la direction de ce léger changement est intéressante. Si nous calculons d'après le « coefficient d'adaptation » décrit ci-dessus les représentations successives du moi idéal de cette cliente, nous trouvons que la cotation moyenne pour les trois premières est .57 mais que la moyenne des trois qui ont suivi le traitement est de .51. En d'autres termes, le moi idéal est devenu moins parfaitement adapté ou plus accessible. C'est jusqu'à un certain point un but qui réclame moins d'efforts pénibles. A cet égard également, notre cliente est caractéristique de l'orientation de tout le groupe.

Une autre découverte concerne le « souvenir de l'ancien moi » que nous montre la figure 2. Ce classement a été obtenu en demandant à la cliente, au moment de la seconde étude de post-cure, de trier les cartes une fois de plus pour se représenter telle qu'elle était au début du traitement. Le souvenir de son ancien moi se trouva être très différent de la description qu'elle en avait faite au début de son traitement. Elle ne parvint qu'à une corrélation de .44 avec la représentation du moi donnée à ce moment. En outre, ce fut une description beaucoup moins favorable et beaucoup plus différente de son idéal ($r = -.21$), et ayant un coefficient d'adaptation bas — un coefficient de .26 en regard d'un de .35 pour la description initiale du moi. Cela donne à penser que dans ce classement destiné à retrouver le souvenir de son ancien moi, nous avons une grossière mesure objective de la

réduction des défenses qui s'est produite au cours des dix-huit mois de notre étude. Au contact final, elle est capable de fournir une description bien plus fidèle de sa personnalité mal adaptée et troublée, qu'elle ne l'était au début du traitement, description qui est confirmée, comme nous le verrons, par un autre témoignage. Ainsi le degré de modification du moi pendant la période totale d'un an et demi est peut-être mieux représenté par la corrélation de $- .13$ entre le souvenir de son ancien moi et le moi final que par la corrélation de $.30$ entre le moi initial et le moi final.

Considérons maintenant une nouvelle hypothèse. D'après notre théorie, dans la sécurité psychologique que lui donne la relation thérapeutique, le client est rendu capable d'ouvrir l'accès de sa conscience à des sentiments et à des expériences qui seraient ordinairement refoulés ou refusés à celle-ci. Ces expériences précédemment refusées sont maintenant incorporées dans le moi. Par exemple, un client qui a refoulé tous ses sentiments d'hostilité peut en venir, pendant le traitement, à éprouver cette hostilité librement. Sa conception de lui-même se réorganise alors pour inclure cette prise de conscience qu'il a parfois des sentiments hostiles à l'égard d'autrui. La description de lui-même devient, à ce degré, une représentation ou un plan plus précis de la totalité de son expérience.

Nous avons essayé de traduire ce point de notre théorie dans une hypothèse opérationnelle que nous exprimons de la manière suivante : pendant et après le traitement, il se produit une conformité croissante entre le moi tel que le perçoit le client et le client tel qu'il est perçu par celui qui diagnostique son cas. Nous supposons que, lorsqu'une personne exercée fait le diagnostic psychologique d'un client, elle est plus au fait de la totalité des formes à la fois conscientes et inconscientes de celui-ci, que le client lui-même. Si donc le client assimile dans la description consciente qu'il fait de lui-même bien des sentiments et des expériences qu'il a précédemment refoulés, sa description de lui-même devrait alors se rapprocher de la représentation que se fait de lui le diagnosticien.

Pour l'examen de cette hypothèse, nous avons adopté une méthode consistant à prendre le test projectif (Test d'Aperception Thématique ou T.A.T.) que le client avait subi à chaque étape, et à faire examiner ces quatre tests par un clinicien. Afin d'éviter tout jugement préconçu, le psychologue n'était pas renseigné sur l'ordre dans lequel les tests avaient été subis. On lui demandait alors de classer les cartes Q pour chacun des tests afin de faire un tableau diagnostique de la cliente telle qu'elle était à cette époque. Ce procédé devait donner un diagnostic dont les évaluations étaient exemptes de toute idée préconçue. Elles étaient exprimées dans les termes mêmes que la cliente avait employés pour se décrire, de sorte qu'une comparaison directe et objective était possible grâce à la corrélation des différents classements Q.

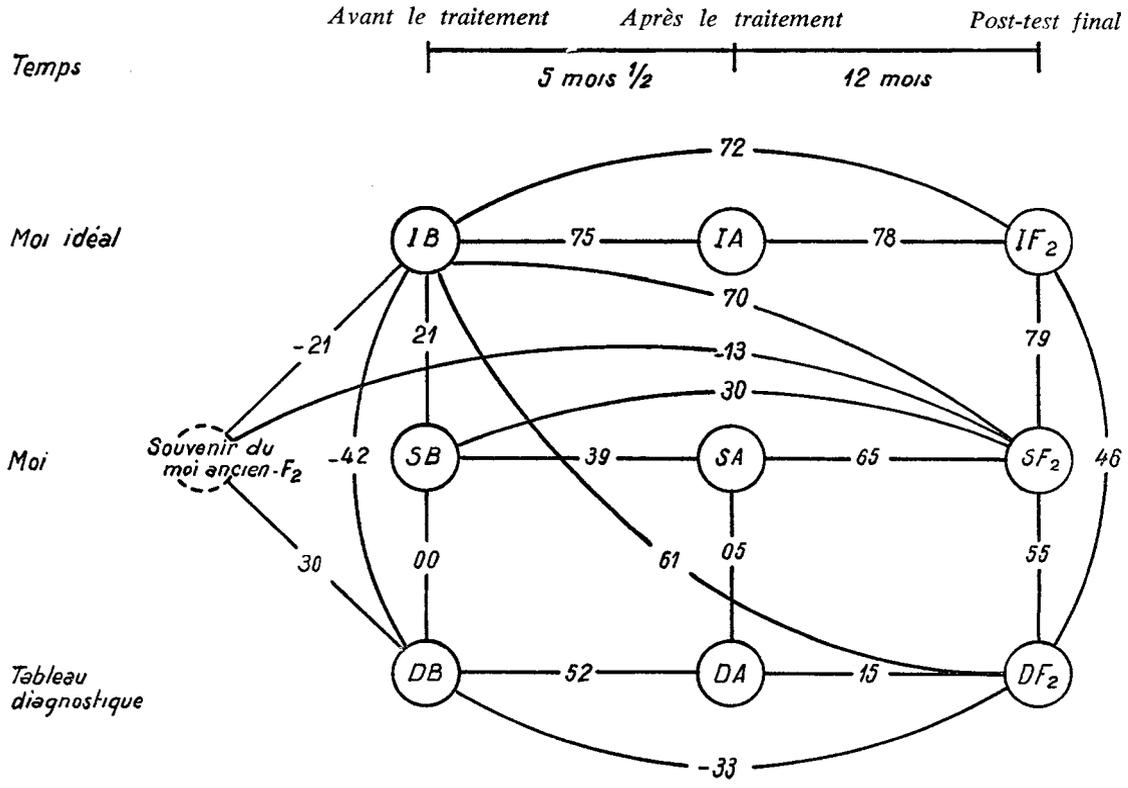


FIG. 3. — Relations entre le moi et le moi idéal et le diagnostic.

Le résultat de cette étude concernant notre cliente précédente est montré dans la figure 3.

La position supérieure du diagramme est simplement une condensation de l'information de la figure 2. La ligne inférieure montre les tris faits par le diagnosticien, et les corrélations nous permettent de tester notre hypothèse. On observera qu'au début du traitement, il n'y a pas de parenté entre la perception que la cliente avait d'elle-même et la perception que le diagnosticien avait de celle-ci ($r = .00$). Même à la fin du traitement, la situation reste la même ($r = .05$). Mais au moment du premier post-test (non indiqué) et du second, la perception que la cliente avait d'elle-même était devenue substantiellement semblable à celle que le diagnosticien avait d'elle (premier post-test, $r = .56$; second post-test, $r = .55$). Ainsi l'hypothèse est clairement confirmée, la conformité entre le moi tel qu'il est perçu par la cliente et la cliente telle qu'elle est perçue par un clinicien s'étant notablement accrue.

D'autres enseignements intéressants ont été tirés de cet aspect de l'étude. On remarquera qu'au moment où commence le traitement, la cliente telle que la perçoit le clinicien est très différente de l'idéal qu'elle concevait pour elle-même ($r = -.42$). A la fin de l'étude, le clinicien la voit comme étant nettement semblable à cet idéal à ce moment ($r = .46$) et même comme étant plus semblable à l'idéal qu'elle avait d'elle-même au début de la cure ($r = .61$). Nous pouvons donc dire que le témoignage objectif indique que la cliente est devenue, dans la perception de son moi et dans la description de sa personnalité totale, substantiellement la personne qu'elle désirait devenir au début du traitement.

Autre point digne d'attention : le changement dans la perception que le diagnosticien a du client est beaucoup plus marqué que le changement dans le moi du client tel que celui-ci le perçoit ($r = -.33$ comparé avec $r .30$). Ce fait est intéressant si on le rapproche de l'opinion générale des psychothérapeutes, en ce qui concerne la surestimation que feraient les clients de leur degré de changement... Il se peut-même, semble-t-il, qu'un individu présente un changement si marqué, après une période de dix-huit mois, qu'à la fin les différences entre sa personnalité et celle qu'il avait au début soient plus importantes que les ressemblances.

Un dernier commentaire sur la figure 3 a trait au « souvenir du moi ancien ». On remarquera que ce tableau du moi tel que le présente le souvenir est en corrélation positive avec l'impression fournie par le diagnostic ($r = .30$). Cela tend à confirmer l'idée qu'il constitue une représentation plus pertinente et moins défensive que celle dont la cliente était capable au début du traitement.

RÉSUMÉ ET CONCLUSION

Dans ce mémoire, nous avons essayé d'indiquer au moins les grandes lignes du vaste plan d'investigation de la psychothérapie telle qu'on le conçoit à l'Université de Chicago. Différents points importants ont été mentionnés.

— Tout d'abord, le rejet d'un critère global dans l'étude du traitement, et l'adoption de critères de changements particuliers définis opérationnellement, basés sur des hypothèses détaillées provenant d'une théorie de la dynamique du traitement. L'usage de plusieurs critères spécifiques nous a permis de faire des progrès scientifiques en déterminant les types de changement qui accompagnent ou non le traitement centré sur le client.

— Ensuite une nouvelle manière d'aborder le problème jusqu'ici non résolu des contrôles dans les études de psychothérapie. Le plan de recherches a compris deux procédés de contrôle : 1) un groupe de contrôle équivalent qui rend compte de l'influence du temps, des séances de tests répétées, des éléments variables fortuits ; et 2) un groupe de contrôle interne dans lequel chaque client en traitement est comparé avec lui-même pendant une période de non-traitement, afin de rendre compte de l'influence des éléments variables de la personnalité et des motivations. Grâce à ce double contrôle, il a été possible de conclure que les changements survenus au cours du traitement et qui ne sont pas expliqués par les éléments variables contrôlés sont dus au traitement lui-même.

— Enfin, la présentation d'un échantillon du progrès qui a été fait en poursuivant une recherche objective rigoureuse des éléments subtils du monde subjectif du client. On a pu rapporter les démonstrations relatives : à l'évolution de la conception de soi chez le client ; au degré croissant de convergence du moi perçu et du moi idéal ; au caractère progressivement plus rassurant et mieux approprié du moi perçu ; à la congruence croissante de la perception que le client a de son moi et de la perception que le diagnosticien a du client. De tels résultats tendent à confirmer la formulation théorique concernant la place de la notion du moi dans le processus dynamique de la psychothérapie.

Il y a deux conclusions que je voudrais tirer en terminant. En premier lieu le programme de recherche que j'ai décrit montre clairement qu'une preuve objective s'accordant aux critères habituels de l'investigation scientifique rigoureuse *peut* être obtenue dans le domaine de la personnalité et des changements dans le comportement amenés par la psychothérapie, et *a été* obtenue pour une orientation psychothérapeutique donnée. Cela signifie que, dans l'avenir, une preuve solide similaire peut être obtenue dans les cas où un changement de personnalité se produirait comme résultat d'autres sortes de traitement.

La seconde conclusion est, à mon avis, encore plus significative. Le progrès méthodologique accompli pendant ces dernières années a pour conséquence que les nombreuses subtilités du processus thérapeutique sont maintenant largement ouvertes à l'investigation. J'ai essayé d'expliquer cela en me fondant sur l'investigation des changements dans la conception du moi. Mais des méthodes similaires rendent également possible d'étudier objectivement la relation évoluant entre client et thérapeute, les attitudes de « transfert » et de « contre-transfert », les sources changeantes du système de valeurs du client, et tout ce qui s'y rapporte. Je crois qu'on peut dire que presque tout édifice théorique qu'on pense être en relation avec le changement de la personnalité ou le processus de psychothérapie peut maintenant être étudié scientifiquement. Cela ouvre de nouvelles perspectives d'investigation scientifique. Les progrès dans cette direction nouvelle devraient jeter beaucoup de lumière sur les forces qui gouvernent la personnalité au sein d'une relation interpersonnelle.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] AXLINE, V. M. *Play Therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1947.
- [2] CURRAN, C.A. *Personality Factors in Counseling*. New York, Grune & Stratton, 1945.
- [3] EYSENCK, H. J. The effects of psychotherapy : an evaluation. *J. Consult. Psychol*, 1952, 16, 319-324.
- [4] HEBB, D.O. *Organization of Behavior*. New York, Wiley, 1949.
- [5] ROGERS, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1951.
- [6] ROGERS, C. R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1942.
- [7] ROGERS, C. R. and R. DYMOND. *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.
- [8] SNYDER, W. U. *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1947.
- [9] STEPHENSON, W. U. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press, 1953.

SIXIÈME PARTIE

QU'EST-CE QUE “VIVRE” IMPLIQUE ?

J'ai trouvé dans l'expérience de la psychothérapie des implications significatives et parfois profondes pour l'éducation, pour les communications interpersonnelles, pour la vie en famille, pour le processus de création.

CHAPITRE X

« ENSEIGNER ET APPRENDRE » RÉFLEXIONS PERSONNELLES

Le chapitre qui suit sera le plus court de cet ouvrage, mais, si j'en juge par mon expérience, il sera aussi le plus révolutionnaire. Il est né de circonstances qui m'ont paru intéressantes.

J'avais accepté, très longtemps à l'avance, de participer à un séminaire organisé par l'Université de Harvard sur le thème suivant : « Comment l'enseignement en classe peut-il influencer le comportement humain ? ». On m'avait demandé de faire une démonstration « d'enseignement centré sur l'élève », c'est-à-dire d'un enseignement fondé sur des principes thérapeutiques que je m'étais efforcé d'appliquer à la pédagogie. Il me semblait cependant qu'il serait extrêmement artificiel et, par conséquent, peu satisfaisant de passer deux heures avec un groupe d'adultes pour essayer de les aider à formuler leurs propres objectifs et pour répondre aux besoins qu'ils manifesteraient. Je n'avais aucune idée de ce que j'allais présenter comme démonstration.

A ce moment-là, je partais pour Mexico comme nous en avions l'habitude au cours du trimestre d'hiver. Là, je passai mon temps à peindre, à écrire, à faire de la photographie, et je me plongeai dans la lecture de Søren Kierkegaard. Je suis convaincu que l'authentique effort que cet auteur fait pour appeler les choses par leur nom m'influença plus que je ne m'en doutais.

Quand approcha le moment de rentrer, je ne pouvais plus me dérober à mes obligations. Je me souvins que j'avais parfois réussi à déclencher en classe des discussions significatives en exprimant d'abord une opinion très personnelle et en essayant ensuite de comprendre et d'accepter les réactions

et les émotions souvent très divergentes qu'elle soulevait chez mes étudiants. Ceci m'apparut comme une méthode possible pour attaquer ma tâche à Harvard.

Je me mis donc à noter de la manière la plus sincère ce qu'avait été mon expérience d'enseignant (selon la définition donnée de ce mot dans le dictionnaire), ainsi que mon expérience d'étudiant, en ne tenant compte ni des psychologues, ni des pédagogues, ni de mes collègues trop prudents. Je notais tout simplement ce que j'éprouvais, convaincu que si j'avais fait quelque erreur, la discussion m'aiderait à retrouver la vérité.

Peut-être était-ce naïveté de ma part, mais je n'avais pas l'impression d'avoir préparé un matériel explosif. Après tout, me disais-je, les participants sont des gens cultivés, des enseignants habitués à l'auto-critique, liés par un intérêt commun pour les méthodes de discussion en matière de pédagogie.

A Harvard, je présentai donc mon point de vue au séminaire tel que je le développe dans ce chapitre — ce qui ne prit que quelques minutes — et je déclarai la discussion ouverte. J'avais espéré une réaction, mais je ne m'attendais pas au tumulte qui s'ensuivit. L'émotion était intense. Les participants avaient l'impression que je les attaquais dans leur profession, que je disais des choses auxquelles je ne pouvais pas croire, et ainsi de suite. De temps en temps pourtant, s'élevait un timide murmure d'appréciation de la part d'un enseignant qui, sans doute, avait éprouvé des sentiments du même genre, mais n'avait jamais osé les formuler.

Sans doute aucun membre du groupe ne se rappelait que le programme de cette réunion devait consister en une démonstration d'enseignement centré sur l'élève ; cependant, je veux espérer qu'à la réflexion chacun des participants comprit qu'il venait de vivre une telle expérience. Je refusai de prendre une position défensive qui aurait consisté à répondre aux questions et aux attaques dont j'étais l'objet et qui venaient de tous les coins de la salle. Je m'efforçai d'accepter les critiques et de sympathiser avec les sentiments d'indignation et de frustration qu'éprouvaient les participants. Je fis remarquer que je n'avais fait qu'indiquer certaines opinions très personnelles. Je n'avais ni demandé ni espéré leur accord. Après une discussion houleuse, les participants se mirent à exprimer, avec une franchise croissante leurs propres et authentiques réactions au sujet de la pédagogie — réactions souvent différentes des miennes comme de celles des autres. Ce fut une séance riche en matière à réflexion. Je doute qu'aucun des participants l'ait jamais oubliée.

C'est le lendemain matin au moment où je me préparais à quitter la ville, que j'entendis le commentaire le plus significatif. L'un des participants me dit : « Vous avez empêché bien des gens de dormir hier soir ! »

Je n'essayai pas de publier ce bref exposé. Aux yeux des psychologues et des psychiatres, mes opinions sur la psychothérapie avaient déjà fait

de moi une personnalité discutable. Je n'avais aucun désir d'ajouter les pédagogues à cette liste. Le texte en fut cependant largement diffusé parmi les membres du séminaire et, quelques années plus tard, deux revues me demandaient l'autorisation de le publier.

Après ce long aperçu historique, le texte lui-même paraîtra peut-être un peu décevant. Pour ma part, je ne l'ai jamais considéré comme révolutionnaire. Il exprime encore aujourd'hui mes sentiments les plus profonds en ce qui concerne la pédagogie.

Je voudrais vous communiquer quelques brèves observations qui, j'espère, susciteront des réactions de votre part, lesquelles, à leur tour, m'aideront à préciser ma pensée.

Rien n'est plus troublant à mon sens que d'essayer de développer une pensée, surtout lorsqu'il s'agit de réfléchir à son expérience personnelle pour chercher à en tirer une signification qui lui appartienne en propre. Au début, ces réflexions peuvent paraître satisfaisantes, en ce qu'elles semblent donner un sens et un certain fil conducteur à une foule de faits disparates. Cependant elles mènent souvent à un certain découragement, lorsque je m'aperçois combien ces observations qui me paraissent si importantes pourraient sembler ridicules à d'autres que moi. J'ai l'impression que presque chaque fois que je cherche à analyser ma propre expérience, j'aboutis à des conclusions généralement considérées comme absurdes.

Dans les quelques minutes qui suivent, je vais essayer de condenser ce que j'ai tiré de mon expérience d'enseignant et de la pratique de la thérapie individuelle et collective. Il ne s'agit pas ici d'avancer des conclusions pour d'autres que moi ni de proposer un modèle sur ce qu'il faut ou ce qu'il ne faut pas faire. Ce sont tout simplement des essais d'explication actuels, en avril 1952, de mon expérience, accompagnés de quelques questions troublantes soulevées par leur absurdité. Je formulerai chacune de mes idées ou de mes explications dans un paragraphe séparé, non pas parce qu'elles suivent un ordre logique, mais parce que, pour moi, chaque explication a une importance à elle propre.

a. Etant donné l'objectif de ce séminaire, je commence par celle-ci : *mon expérience m'a conduit à penser que je ne puis enseigner à quelqu'un d'autre à enseigner.* C'est une tentative qui, pour finir, est futile.

b. *Il me semble que tout ce qui peut être enseigné à une autre personne est relativement sans utilité et n'a que peu ou point d'influence sur son comportement.* Cela me paraît si ridicule que je ne peux m'empêcher d'en douter au moment même où je l'exprime.

c. *Je m'aperçois de plus en plus clairement que je ne m'intéresse qu'aux*

connaissances qui peuvent avoir une influence significative sur le comportement d'un individu. Peut-être s'agit-il là d'une tendance qui m'est purement personnelle.

d. *J'en suis arrivé à croire que les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie.*

e. *Ces connaissances découvertes par l'individu, ces vérités personnellement appropriées et assimilées au cours d'une expérience, ne peuvent pas être directement communiquées à d'autres.*

Dès qu'un individu tente de communiquer directement ce genre d'expérience, souvent avec un enthousiasme sincère, cela devient un enseignement, et les résultats en sont futiles. J'ai été soulagé récemment en voyant que le philosophe danois Søren KIERKEGAARD en est arrivé à la même conclusion, conclusion qu'il a clairement exprimée il y a environ un siècle. Elle me paraît ainsi moins absurde.

f. *La conséquence de ce qui précède, c'est que mon métier d'enseignant n'a plus pour moi aucun intérêt.*

g. Lorsque j'essaie d'enseigner, comme il m'arrive de le faire, je suis consterné par les résultats — lesquels sont à peine plus qu'insignifiants — parce que, parfois, l'enseignement semble atteindre son but. Quand c'est le cas, je m'aperçois que le résultat est préjudiciable : en effet, l'individu perd confiance en sa propre expérience de sorte que toute possibilité de connaissance authentique est écartée. *J'en conclus que les résultats de l'enseignement sont ou insignifiants ou nuisibles.*

h. Quand je fais un retour en arrière pour examiner les résultats de mon enseignement, ma conclusion est identique : ou bien il a fait du mal, ou il n'a rien apporté. Cela me paraît inquiétant.

i. *En conséquence, je m'aperçois que je ne m'intéresse qu'à apprendre et de préférence des choses importantes qui ont une influence sur mon comportement.*

j. *Je trouve satisfaisant d'apprendre, que ce soit en groupe, en relations individuelles comme en thérapie, ou tout seul.*

k. *J'ai découvert que la meilleure façon d'apprendre — bien que la plus difficile — est pour moi d'abandonner mon attitude défensive — au moins provisoirement — pour essayer de comprendre comment une autre personne conçoit et éprouve sa propre expérience.*

l. *Une autre façon d'apprendre est, pour moi, d'exprimer mes incertitudes, d'essayer de clarifier mes problèmes, afin de mieux comprendre la signification réelle de mon expérience.*

m. Toute cette suite d'expériences et les significations que j'y ai découvertes jusqu'à présent m'ont lancé dans un processus qui est passionnant mais parfois un peu effrayant. *Elle m'a conduit à laisser mon expérience me guider dans une direction qui me paraît positive, vers des*

*but*s que je n'aperçois qu'obscurément, tandis que j'essaie de comprendre ce qu'elle signifie. J'éprouve la sensation de voguer sur un fleuve sans cesse grossissant, entraîné par l'espoir de comprendre la complexité de ses constants changements.

Je crains un peu de m'être éloigné non seulement du problème de l'enseignant, mais aussi de celui de l'élève. Pour en revenir à des notions plus pratiques, j'ajouterai que ces interprétations de mon expérience, si elles peuvent paraître étranges, voire aberrantes, n'ont rien en soi de particulièrement choquant. Ce n'est que lorsque je considère leurs *conséquences* que je suis effrayé de voir combien je me suis éloigné des notions de bon sens que tout le monde accepte comme correctes. Pour illustrer ce que je viens d'exprimer, je dirai que si d'autres avaient eu la même expérience et y avaient découvert la même signification, il en découlerait un certain nombre de conséquences :

1. Cette expérience impliquerait qu'il faudrait renoncer à tout enseignement. Ceux qui désireraient apprendre quelque chose se réuniraient pour le faire.

2. On abolirait les examens, puisqu'ils ne sauraient mesurer que des connaissances sans valeur.

3. Pour la même raison, il faudrait abolir tous diplômes et mentions.

4. On abolirait les diplômes en tant que titres de compétence pour la même raison. De plus, un diplôme indique la fin ou la conclusion de quelque chose : or, celui qui veut apprendre ne s'intéresse qu'à un processus continu d'apprentissage.

5. Une autre implication serait qu'il faudrait renoncer à tirer des conclusions, car il est évident que personne n'acquiert de connaissances valables au moyen de conclusions.

Je n'irai pas plus loin de peur de me lancer dans un univers trop fantastique. Ce que je voudrais savoir avant tout, c'est si quelque partie de mes pensées personnelles correspond à votre expérience d'enseignement en classe telle que vous l'avez vécue, et, s'il en est ainsi, quelle est la signification valable pour vous de *votre* propre expérience.

CHAPITRE XI

L'APPRENTISSAGE AUTHENTIQUE EN THÉRAPIE ET EN PÉDAGOGIE

Le Collège Goddard à Plainfield, dans le Vermont, est un petit collège expérimental qui ajoute à ses efforts de formation pour les étudiants l'organisation fréquente, pour les éducateurs, de conférences et de séminaires où ils peuvent traiter des problèmes importants. On m'avait demandé de conduire un de ces séminaires en février 1958, sur le sujet : « Les applications de la psychothérapie à la pédagogie ». Les enseignants et les fonctionnaires de l'enseignement de la moitié Est du pays et spécialement de la Nouvelle-Angleterre se sont frayés la route à travers un épais tapis de neige pour passer ensemble trois journées très denses.

Je tentai pour cette conférence de reformuler mes vues sur l'enseignement et l'apprentissage, en espérant trouver une voie qui soit moins perturbatrice que celle que j'avais adoptée dans le précédent chapitre, sans pour autant amoindrir les implications fondamentales de l'approche thérapeutique. Cet article en est le résultat. Pour ceux qui connaissent la II^e partie de cet ouvrage, les paragraphes sur « Les conditions de l'apprentissage en psychothérapie », et sur « Le processus de l'apprentissage en thérapie » apparaîtront comme redondants et on pourra ne pas s'y attarder, puisqu'ils reprennent simplement l'exposé fait plus haut des conditions de base de la thérapie. Pour moi, cet article représente la formulation la plus satisfaisante que j'aie faite du sens des hypothèses de la thérapie « centrée sur le client » pour le domaine de l'enseignement.

Ce qui est présenté ici est une thèse, un point de vue, se rapportant aux applications de la psychothérapie à l'enseignement. C'est une position que je prends à titre d'essai et avec quelque hésitation. Je laisse beaucoup de questions sans réponses à propos de cette thèse. Mais elle contient, je pense, quelque clarté, et elle peut fournir un point de départ à partir duquel des différences nettes pourront être dégagées.

L'APPRENTISSAGE AUTHENTIQUE EN PSYCHOTHÉRAPIE

Disons pour commencer, que ma longue expérience de thérapeute m'a convaincu que l'apprentissage authentique est facilité en psychothérapie, et qu'il se produit réellement dans ce genre de relation. Par « apprentissage authentique », j'entends un apprentissage qui est plus que la simple accumulation de connaissances. C'est un apprentissage qui provoque un changement dans la conduite de l'individu, dans la série des actions qu'il choisit pour le futur, dans ses attitudes et dans sa personnalité, par une connaissance pénétrante ne se limitant pas à une simple accumulation de savoirs mais qui s'infiltré dans chaque part de son existence.

Maintenant, il ne s'agit pas seulement de mon sentiment personnel sur l'existence d'un tel apprentissage. Ce sentiment se trouve confirmé par des recherches. Dans le cadre qui m'est le plus familier, celui de la thérapie centrée sur le client, qui a donné lieu au plus grand nombre de recherches, nous savons qu'un contact thérapeutique de cette nature produit des connaissances ou des changements tels que :

- La personne en vient à se voir elle-même de façon différente.
- Elle s'accepte et accepte ses sentiments plus totalement.
- Elle devient plus confiante en elle-même et plus autonome.
- Elle devient davantage la personne qu'elle aimerait être.
- Elle devient plus souple, moins rigide, dans ses perceptions.
- Elle adopte des buts plus réalistes pour elle-même.
- Elle se conduit de façon plus mûre.
- Elle change ses conduites mal ajustées, même une conduite établie de longue date, telle que l'alcoolisme chronique.
- Elle devient plus acceptante des autres.
- Elle devient plus ouverte à l'évidence, à la fois pour ce qui se passe à l'extérieur d'elle-même et en elle-même.
- Elle change dans ses caractéristiques personnelles profondes, selon des voies constructives.

Je pense qu'en voilà peut-être assez pour indiquer ce qu'est un apprentissage authentique qui provoque un changement.

L'APPRENTISSAGE AUTHENTIQUE EN PÉDAGOGIE

Je crois être juste en disant que les éducateurs aussi sont intéressés par les façons d'étudier qui provoquent un changement. La simple connaissance des faits a sa valeur. Savoir qui a gagné la bataille de Poltava, ou quand telle œuvre de Mozart a été jouée pour la première fois, peut valoir 64.000 dollars ⁽¹⁾ ou toute autre somme au possesseur de cette information, mais je crois que les éducateurs en général seraient un peu gênés à l'idée que l'éducation se réduise à l'acquisition de pareilles connaissances. Ceci me rappelle une énergique déclaration d'un professeur d'agronomie, lors de mes jeunes années de collègue. Quoique le savoir que j'acquis dans son cours ait été complètement oublié, je me souviens cependant comment, la première guerre mondiale en arrière-plan, il comparait les connaissances à des munitions. Il terminait son petit discours par l'exhortation : « Ne soyez pas un maudit wagon de munitions, soyez un fusil ! » Je pense que la plupart des éducateurs partageront ce sentiment que le savoir existe essentiellement pour être utilisé.

Dans la mesure donc où des éducateurs s'intéressent à des connaissances opératoires, qui provoquent un changement, qui pénètrent totalement la personnalité et ses actes, ils peuvent rechercher alors dans le domaine de la psychothérapie des exemples et des idées. L'utilisation appropriée pour l'enseignement des processus d'acquisition qui interviennent en psychothérapie semble avoir des possibilités prometteuses.

LES CONDITIONS DE L'APPRENTISSAGE EN PSYCHOTHÉRAPIE

Examinons donc ce qui est nécessaire pour rendre possible l'apprentissage en thérapie. J'aimerais énumérer, aussi clairement que je le puis, les conditions qui semblent être réunies quand ce phénomène apparaît.

FACE A UN PROBLÈME

Le client, tout d'abord, est placé dans une situation qu'il perçoit comme un problème sérieux et lourd de sens. Il découvre, par exemple, qu'il se conduit de telle manière qu'il ne peut se contrôler, ou bien qu'il est dominé par des confusions ou des conflits ou encore que sa vie conjugale est en danger, ou qu'il se trouve malheureux dans son travail professionnel. Il est, en bref, en face d'un problème dont il a essayé de venir à bout sans succès.

(1) Allusion à un jeu télévisé (N.D.T.).

Il est donc avide d'apprendre à le résoudre, quoique en même temps il redoute d'être perturbé par ce qu'il aurait à découvrir en lui-même. Ainsi, une des conditions presque toujours présentes dans la situation thérapeutique est, chez le client, un désir inquiet et ambivalent de se connaître ou de se transformer, provenant d'une difficulté ressentie dans l'affrontement de l'existence.

Quelles sont les conditions qu'un tel individu rencontre alors auprès d'un thérapeute ? J'ai formulé récemment un schéma théorique des conditions nécessaires et suffisantes que le thérapeute doit remplir pour qu'un changement constructif ou qu'une connaissance authentique apparaissent. Quoique cette théorie soit couramment vérifiée dans plusieurs de ses aspects par des recherches empiriques, on peut considérer qu'elle est fondée sur l'expérience clinique plutôt que sur des faits prouvés.

Décrivons brièvement les conditions qu'il paraît essentiel que le thérapeute remplisse.

CONGRUENCE

Pour que la thérapie aboutisse, il semble nécessaire que le thérapeute soit, dans ces rapports, une personne unifiée, intégrée ou congruente. Je veux dire ainsi que, dans la relation thérapeutique, il doit être exactement ce qu'il est et non pas une façade, un rôle ou une prétention. J'ai utilisé le terme de « congruence », pour désigner l'affrontement précis de l'expérience vécue en pleine lucidité. C'est quand le thérapeute est pleinement et correctement conscient de ce dont il vit immédiatement l'expérience dans la relation avec autrui, qu'il est pleinement congruent. Si cette congruence n'est pas présente à un degré important, il est peu probable qu'une connaissance authentique puisse apparaître.

Malgré la complexité effective de ce concept, je crois que nous en mesurons communément et de façon intuitive le degré dans les individus auxquels nous avons affaire.

Chez tel individu, nous devinons que non seulement il pense ce qu'il dit, mais que ce qu'il dit exprime ses sentiments les plus profonds. Ainsi quand il est en colère ou affectueux, honteux ou enthousiaste, nous sentons qu'il l'est pareillement à tous les niveaux, dans ce qu'il éprouve profondément au niveau « organismique » aussi bien que dans sa conscience au niveau lucide ou que dans ses mots et ses communications. Bien plus, nous reconnaissons qu'il accepte ses sentiments immédiats. Nous disons d'une pareille personnalité que nous savons exactement « où elle se situe ». Nous avons tendance à nous sentir en confort et en sécurité dans nos relations avec elle. Avec une autre personne par contre, nous devinons que ce qu'elle dit est presque certainement une défense ou une façade. Nous nous demandons ce qu'elle ressent *réellement*, ce qu'elle éprouve

exactement, derrière cette façade. Nous pouvons nous demander aussi si elle a connaissance de ce qu'elle éprouve réellement, devinant qu'elle peut être totalement inconsciente des sentiments qu'elle éprouve effectivement.

Avec une telle personne, nous avons tendance à être circonspect et prudent ; ce n'est pas le genre de relation au cours de laquelle les défenses seraient abandonnées et où une connaissance authentique et un changement apparaîtraient.

Une seconde condition pour la thérapie est par conséquent chez le thérapeute un degré notable de congruence dans sa relation avec autrui. Il est lui-même, librement, profondément et de façon consentante, éprouvant effectivement ses sentiments et ses réactions et en possédant une conscience aigüe dans le temps même où ils apparaissent et se modifient.

CONSIDÉRATION POSITIVE INCONDITIONNELLE

Une troisième condition est que le thérapeute porte une attention chaleureuse au client. Une attention qui ne soit pas possession, qui ne demande aucune gratification personnelle. C'est une manière d'être qui manifeste simplement « je vous porte attention » et non pas « je vous porte attention à *condition* que vous vous comportiez de telle ou telle manière ». STANDAL [11] a donné à cette attitude le nom de « considération positive inconditionnelle » puisqu'elle ne comporte aucune évaluation. J'ai souvent utilisé le terme d'« acceptation » pour décrire cet aspect du climat thérapeutique. Il implique qu'il faut accepter tout autant les sentiments négatifs, « mauvais », de douleur, d'effroi, ou anormaux exprimés par le client, que les sentiments « bons », positifs, mûrs, confiants et sociaux. Il implique que l'on accepte le client et qu'on lui porte attention, comme à une personne indépendante ayant le droit d'avoir ses propres sentiments et expériences, et de leur trouver leurs propres significations.

C'est dans la mesure où le thérapeute peut assurer le climat sécurisant de l'attention positive inconditionnelle qu'un apprentissage authentique a des chances de survenir chez le client.

UNE COMPRÉHENSION « EMPATHIQUE »

La quatrième condition nécessaire à la thérapie est que le thérapeute éprouve une compréhension exacte, « empathique », du monde de son client, comme s'il le percevait de l'intérieur. Sentir le monde privé du client comme s'il était le vôtre, mais sans jamais oublier la qualité de « comme si » — telle est l'empathie, et elle apparaît essentielle à la thérapie. Sentir les colères, les peurs et les confusions du client comme si elles étaient vôtres, et cependant sans que votre propre colère, peur ou confusion ne

retentissent sur elles ; telle est la condition que nous essayons de décrire. Quand le monde intérieur du client est ainsi clair pour le thérapeute, et qu'il s'y meut aisément, alors il peut aussi bien communiquer sa compréhension de ce qui est clairement connu par le client, que proposer des significations de ce que celui-ci éprouve de façon à peine consciente. Qu'une « empathie » aussi pénétrante soit importante pour la thérapie ressort clairement d'une recherche de FIEDLER. Dans celle-ci on voit apparaître, en effet, au premier rang, pour la description de la relation établie par des thérapeutes exercés, des propositions telles que :

Le thérapeute est capable de bien comprendre les sentiments du patient.

Le thérapeute n'a jamais de doute sur ce que le patient entend dire.

Les remarques du thérapeute s'accordent exactement aux dispositions et attitudes du patient.

Le ton de la voix du thérapeute montre sa parfaite capacité à partager les sentiments du patient.

LA CINQUIÈME CONDITION

Une cinquième condition nécessaire à une connaissance authentique en thérapie est que le client éprouve ou perçoive quelque chose de la « congruence » de l'« acceptation » ou de l'« empathie » manifestées par le thérapeute.

Il n'est pas suffisant que ces conditions existent chez le thérapeute. Elles doivent, à quelque degré, avoir été communiquées avec succès au client.

LE PROCESSUS DE L'APPRENTISSAGE EN THÉRAPIE

Notre expérience nous enseigne que lorsque ces cinq conditions sont remplies, il se produit inmanquablement un processus de changement. Les perceptions rigides que le client se faisait de lui-même et des autres se détendent et commencent à s'ouvrir à la réalité. La façon rigide dont il interprétait les significations de son expérience est analysée, et il se trouve remettre en question beaucoup des « faits » de sa vie, découvrant qu'ils ne sont des « faits » que parce qu'il les a considérés comme tels. Il se découvre des sentiments dont il n'était pas conscient, et il les éprouve, souvent de manière vive, au cours de la relation thérapeutique. Il apprend ainsi à être plus ouvert à la totalité de son expérience — en ce qui concerne directement comme en ce qui concerne son entourage. Il apprend à *être* davantage ce qu'il éprouve, à être les sentiments dont il s'est effrayé aussi bien que ceux qu'il a considérés comme plus acceptables. Il devient une personnalité plus « fluide », en évolution, apprenant davantage.

LE MOBILE ESSENTIEL DU CHANGEMENT

Au cours de ce processus, il n'est pas nécessaire pour le thérapeute de « motiver » le client ou de fournir l'énergie qui se manifeste dans le changement. Il n'est pas nécessaire non plus que la motivation soit apportée, au moins d'une manière consciente, par le client. Disons plutôt que la motivation pour connaître et changer jaillit de la tendance à vivre qui s'affirme par elle-même, de la tendance de l'organisme à se jeter dans les différents canaux essentiels de développement, autant qu'ils puissent être éprouvés comme facilitant un accroissement.

Je pourrais m'étendre longtemps sur ces considérations, mais mon intention n'est pas de m'attacher au processus de la thérapie ni aux connaissances qui en résultent et à leurs motivations ; il est d'attirer l'attention sur les conditions qui les rendent possibles. Aussi je conclurai simplement cette description de la thérapie en disant qu'elle est le type d'un apprentissage efficace, et que celui-ci se produit quand sont réunies les conditions suivantes :

Le client se sent placé en face d'un problème sérieux et lourd de signification.

Le thérapeute est une personne congruente dans la relation avec autrui, capable d'être la personne qu'il « est ».

Le thérapeute ressent une considération positive inconditionnelle à l'égard du client.

Le thérapeute éprouve une compréhension empathique et exacte du monde privé du client et la lui communique.

Le client éprouve à un certain degré la congruence, l'acceptation et l'empathie du thérapeute.

CONSÉQUENCES POUR LA PÉDAGOGIE

Quel sens prennent ces conditions si on les applique à la pédagogie ? Les enseignants seront assurément plus aptes que moi à répondre à cette question. Je suggérerai cependant quelques applications possibles.

LE CONTACT AVEC LES PROBLÈMES

En premier lieu, on peut dire qu'une connaissance authentique est plus facilement acquise, quand elle est liée à des situations qui sont perçues comme des problèmes. Je crois avoir trouvé des preuves pour étayer cette affirmation. Dans mes essais variés pour conduire des enseignements et des groupes selon des voies conséquentes avec mon expérience théra-

peutique, j'ai trouvé plus efficaces en ce sens les travaux en séminaire que les cours réguliers, les cours libres que les cours ex cathedra.

Les individus qui viennent dans des séminaires ou dans des cours libres sont ceux qui sont en contact avec des problèmes qu'ils reconnaissent pour leurs. Par contre, l'étudiant qui suit les cours réguliers de l'Université, particulièrement les cours obligatoires, est disposé à les subir comme une expérience au cours de laquelle il s'attend à rester passif ou plein de ressentiment, ou les deux à la fois. Il assiste à une expérience dont il ne voit pas les rapports avec ses problèmes personnels.

Cependant, j'ai constaté aussi, quand les étudiants d'une classe régulière peuvent considérer le cours comme une épreuve qu'ils peuvent utiliser pour résoudre des problèmes importants pour eux, combien sont surprenantes l'impression de soulagement et la progression. Et ceci est vrai pour des matières aussi diverses que les mathématiques ou la psychologie de la personnalité.

Je pense que la situation présente de l'éducation en Russie confirme ce point de vue. Dès qu'une nation tout entière s'aperçoit de façon critique de son retard dans le domaine de l'agriculture, de la production industrielle, du développement scientifique, du progrès des armements, une étonnante masse de connaissances efficaces est acquise, dont les spoutniks ne sont que l'un des exemples observables.

Aussi, la première application à l'éducation pourrait être de permettre à celui qui étudie d'être à chaque niveau en contact réel avec les problèmes qui concernent son existence de telle sorte qu'il distingue ceux qu'il désire résoudre. J'ai conscience que cette application, comme celles que je mentionnerai ultérieurement, va à contre-courant de nos tendances culturelles : j'y reviendrai plus tard. Mais je pense que de notre description de la thérapie résulte clairement une importante conséquence pour la pédagogie : c'est, pour l'enseignant, le devoir de créer dans les classes un climat qui facilite l'acquisition d'une connaissance authentique. Cette conséquence générale peut être analysée en plusieurs paragraphes.

L'AUTHENTICITÉ DE L'ENSEIGNANT

L'apprentissage authentique peut, semble-t-il, être facilité si l'enseignant est « congruent ». Ceci implique qu'il soit véritablement lui-même, et qu'il soit pleinement conscient des attitudes qu'il adopte — ce qui signifie qu'il se sente en état d'acceptation à l'égard de ses sentiments réels. Il devient ainsi une personne authentique dans sa relation spécifique avec les étudiants. Il peut être enthousiaste à propos des sujets qu'il aime, et ennuyé par ceux qu'il n'aime pas. Il peut être agressif, mais il peut

aussi être sensible ou compréhensif. Parce qu'il accepte ses sentiments comme étant vraiment les siens, il n'a pas besoin de les imposer aux étudiants ou d'insister pour qu'ils réagissent de la même façon que lui. Il est une *personne* et non pas l'incarnation abstraite d'une exigence scolaire ou bien un conduit stérile au travers duquel le savoir est transmis d'une génération à l'autre.

Je ne puis apporter qu'une preuve partielle à l'appui de ce point de vue. Quand je repense aux professeurs qui ont facilité mes progrès dans la connaissance, il me semble que chacun a eu cette propriété d'être une personne effectivement présente. Je me demande si votre expérience a été la même. Si oui, convenons qu'il est peut-être moins important pour un enseignant de traiter l'ensemble du programme imposé, ou d'utiliser les méthodes audio-visuelles les mieux reçues, plutôt que d'être « congruent », présent dans la relation avec ses élèves.

ACCEPTATION ET COMPRÉHENSION

Une autre conséquence pour l'enseignant est que l'apprentissage authentique se produit dans la mesure où lui, enseignant, accepte l'étudiant tel qu'il est, et comprend les sentiments que celui-ci éprouve. Si nous prenons les troisième et quatrième conditions nécessaires à la thérapie telles qu'elles ont été précisées ci-dessus, l'enseignant qui peut accueillir avec chaleur, qui peut accorder une considération positive inconditionnelle, qui peut avoir de « l'empathie » pour les sentiments de crainte, d'attente et de découragement inclus dans la rencontre d'une nouvelle matière d'étude, aura fait beaucoup pour établir les conditions d'une véritable connaissance.

Clark MOUSTAKAS, dans son livre *L'Enseignant et l'Enfant* [6], a donné beaucoup d'exemples excellents de situations individuelles et de groupe (se rapportant aussi bien au jardin d'enfants qu'à l'enseignement universitaire), dans lesquelles nous voyons l'enseignant s'efforcer d'atteindre un but de ce genre. Certains auront peut-être du mal à admettre que, lorsque l'enseignant adopte de telles attitudes, en acceptant les sentiments des étudiants, ce ne sont pas seulement les attitudes à l'égard du travail scolaire qui trouvent alors leurs expressions, mais encore des sentiments relatifs aux parents, des sentiments de haine à l'égard des frères et sœurs, ou à l'égard de soi — la gamme totale des attitudes profondes.

A-t-on le droit de laisser se manifester pareils sentiments dans le cadre de l'école ? Selon ma thèse, certainement. Ils sont liés à l'évolution de la personne, à l'efficacité de sa connaissance et de son équilibre pratique ; et le fait de traiter de tels sentiments avec compréhension et acceptation a un lien certain avec celui d'apprendre la géographie du Pakistan ou de savoir faire une longue division.

LES RESSOURCES DISPONIBLES

Ceci m'amène à envisager une autre application de l'expérience thérapeutique à la pédagogie. En thérapie, les ressources dont le moi dispose pour acquérir une connaissance authentique sont en lui. L'aide extérieure que le thérapeute peut apporter est minime, puisque le problème n'existe qu'à l'intérieur de la personne. Ce n'est pas vrai en ce qui concerne la pédagogie. De nombreuses sources de connaissances, de techniques, de théories, constituent des matériaux bruts à utiliser.

Il me semble que l'on peut penser à partir de ce que j'ai dit de la thérapie que ces matériaux, ces ressources, doivent être mis à la disposition des étudiants et non pas imposés. Pour ce faire, une grande sincérité et une grande sensibilité sont chose précieuse.

Je n'ai pas besoin d'énumérer les moyens habituels qui me viennent à l'esprit — livres, cartes, manuels, matériaux, enregistrements, ateliers, outils, etc. Concentrons-nous un instant sur la façon dont l'enseignant s'utilise lui-même, utilise ses connaissances et son expérience au service de son enseignement. Si le professeur adopte le point de vue que j'ai déjà exprimé, il se mettra à la disposition de sa classe au moins dans les différentes formes que voici :

Il voudra informer ses élèves de l'expérience et des connaissances spécifiques qu'il possède dans une matière donnée, et leur faire connaître qu'ils peuvent faire appel à ces connaissances. Cependant il ne voudra pas qu'ils se sentent obligés de l'utiliser ainsi.

Il voudra leur faire connaître que sa propre façon de penser les choses en cette matière et de les organiser est à leur disposition, même sous forme d'exposé s'ils le désirent. Cependant encore, il voudra que ceci soit perçu comme une offre qui pourra être aussi bien refusée qu'acceptée.

Il voudra qu'on le considère comme une source de références ⁽¹⁾. Quelque information que puisse demander un individu ou un groupe tout entier pour consolider ses connaissances, l'enseignant se montrera disposé à en rechercher les possibilités d'obtention.

Il voudra que ses rapports avec le groupe soient tels que ses sentiments personnels puissent être à la libre disposition de tous, sans qu'ils leurs soient imposés ou qu'ils exercent sur eux une influence restrictive. Il pourra ainsi faire partager les enthousiasmes de ses propres acquisitions, sans insister pour que les étudiants suivent ses traces. Il pourra exprimer les sentiments d'indifférence, de satisfaction, d'étonnement ou de plaisir qu'il ressent à l'égard des activités des individus ou du groupe, sans que cela se transforme en carotte ou en bâton pour les étudiants. Il souhaitera pouvoir dire, pour son compte personnel : « cela ne me plaît pas », et que l'étudiant puisse lire avec la même liberté : « et moi cela me plaît ».

(1) En anglais : « resource-finder ». (N.D.T.)

Ainsi quels que soient les moyens qu'il propose : livre, lieu de travail, nouvel outil, occasion d'observer un procédé industriel, exposé fondé sur ses propres travaux, image, graphique ou carte, voire ses propres réactions émotives — il aura le sentiment qu'ils sont offerts à la libre disposition de l'étudiant si celui-ci le juge utile, et il souhaitera qu'ils soient perçus comme tels. Il ne voudra pas en faire des guides ou des choses attendues, ordonnées, imposées ou exigées.

Il se mettra en personne, avec tous les moyens qu'il peut fournir, à leur disposition.

LE MOBILE FONDAMENTAL

Il doit être clair après ceci que l'enseignant placera sa confiance fondamentale dans la tendance de ses étudiants à s'affirmer eux-mêmes. L'hypothèse sur laquelle il veut construire est que les étudiants qui sont en contact effectif avec la vie désirent apprendre, veulent mûrir, cherchent à trouver, espèrent maîtriser, désirent créer.

Il jugera que sa fonction consiste à développer une relation personnelle avec ses étudiants et un climat dans sa classe tels que ces tendances naturelles arrivent à leur pleine maturité.

QUELQUES OMISSIONS

Ces considérations offrent quelques-unes des applications d'un point de vue thérapeutique au processus pédagogique. Pour les rendre plus précises, signalons quelques points qui ne découlent pas nécessairement d'une telle perspective.

Je n'ai pas évoqué les exposés, les discussions ou les conférences sur des sujets déterminés qui sont imposés aux étudiants. Toutes ces procédures peuvent être mises en œuvre, si, explicitement ou implicitement les étudiants le désirent. Cependant, même ici, un enseignant dont le travail s'effectue selon une hypothèse thérapeutique sentira vite s'il s'agit d'un faux-fuyant. Il peut avoir été sollicité pour faire un exposé devant le groupe (et faire un exposé *demandé* est très différent de l'expérience usuelle d'une classe), mais s'il a détecté un manque d'intérêt et un ennui croissants, il y répondra en essayant de comprendre les sentiments qui se sont développés dans le groupe d'étudiants, puisque aussi bien répondre aux sentiments et aux attitudes des étudiants passe avant son intérêt personnel à exposer ce qui relève de sa discipline.

Je n'ai évoqué aucun programme d'évaluation des progrès de l'étudiant en termes de critères extérieurs. Autrement dit je n'ai pas parlé d'examen. Je pense que tester les succès de l'étudiant pour voir s'il atteint quelque critère détenu par l'enseignant est directement contraire à l'application de la thérapie à un apprentissage authentique. En thérapie, les examens sont créés par la *vie*. Le client les aborde, réussissant quelquefois

échouant quelquefois. Il découvre qu'il peut utiliser les ressources et l'expérience que lui offre la relation thérapeutique pour se préparer à passer les tests de la vie de façon plus satisfaisante la prochaine fois. Ce schème vaut aussi pour l'éducation. Imaginons ce que cela voudrait dire.

Dans une telle éducation, les exigences se rapportant à nombre de situations de la vie feront partie des moyens que l'enseignant fournira. L'étudiant saura utilement qu'il ne peut entrer dans une école d'ingénieur sans tel niveau mathématique ; qu'il ne peut obtenir du travail dans telle société à moins d'avoir un diplôme universitaire ; qu'il ne peut devenir psychologue sans faire une thèse de doctorat ; qu'il ne peut être médecin sans connaissances en chimie ; qu'il ne peut même conduire une voiture sans passer un examen sur le code de la route. Ces exigences sont requises non par l'enseignant, mais par la vie. L'enseignant est là pour donner les moyens dont l'étudiant peut user pour apprendre à affronter ces tests.

Il pourrait y avoir d'autres exigences analogues à l'intérieur de l'école. L'étudiant pourrait être confronté avec le fait qu'il ne peut entrer au club de mathématiques avant d'avoir atteint un certain niveau à des tests mathématiques standardisés ; qu'il ne peut développer un film avant d'avoir montré les connaissances adéquates en chimie et dans des techniques de laboratoire ; qu'il ne peut s'inscrire à la section spéciale de littérature avant l'avoir montré à la fois une large culture et des aptitudes à écrire. L'évaluation se place dans la vie comme un ticket d'entrée, et non pas comme un gourdin pour récalcitrant. Notre expérience en thérapie suggérerait qu'il devrait en être de même à l'école. On laisserait l'étudiant libre de choisir, en personne se respectant, se déterminant par elle-même, s'il lésire faire un effort pour obtenir ces tickets d'entrée. On évitera ainsi de l'obliger au conformisme, de sacrifier sa créativité, et de l'amener à vivre selon les standards des autres.

J'ai bien conscience que les deux éléments dont je viens de parler — les cours et conférences imposés au groupe par l'enseignant et l'évaluation de l'individu par l'enseignant — constituent les deux moyens les plus importants de l'éducation courante. Aussi quand je dis que l'expérience en psychothérapie suggère qu'ils doivent être l'un et l'autre de côté, il apparaîtra que les applications de la psychothérapie à l'éducation sont plutôt surprenantes.

LES RÉSULTATS PROBABLES

Si nous devons prendre en considération les changements radicaux que j'ai esquissés, quels seraient les résultats qui les justifieraient ? Il existe certaines recherches sur les résultats d'un type d'enseignement centré sur l'étudiant [1, 2, 4].

Ces recherches sont loin d'être adéquates : d'abord il s'en faut de

beaucoup que les situations étudiées réunissent toutes les conditions que j'ai décrites. Ensuite, la plupart d'entre elles ont duré seulement quelques mois, sauf une étude récente dans une petite classe, qui a duré un an [4]. Enfin quelques-unes ont comporté des contrôles convenables et d'autres, non.

On peut cependant dire que ces études donnent les résultats suivants. Quand la situation dans une classe approche du climat que j'ai décrit, la connaissance des faits et des programmes est en gros égale à celle des classes traditionnelles. Certaines études indiquent qu'elle est légèrement supérieure, d'autres légèrement inférieure. Les classes centrées sur les élèves montrent des gains significativement plus grands que les classes traditionnelles en ce qui concerne l'ajustement personnel, l'acquisition autonome de connaissances hors programme, la créativité, la responsabilité personnelle.

J'en arrive à comprendre, en considérant ces travaux et en me creusant la tête sur le type d'études qui pourraient être plus précises et plus concluantes, que pareilles recherches ne répondront jamais aux questions que nous nous posons, car leurs résultats doivent être évalués en fonction des buts pédagogiques que nous nous assignons.

Si nous accordons une valeur essentielle à l'acquisition du savoir, alors nous pourrions rejeter comme inutiles les conditions que j'ai décrites, puisqu'il n'y a aucune certitude qu'elles conduisent à un degré plus grand ou à une somme plus importante de savoir. Nous pouvons alors favoriser des mesures du genre de celle dont j'ai compris qu'elle était conseillée par nombre des membres du Congrès : modeler les écoles de formation scientifique sur le type des académies militaires. Mais si nous accordons de la valeur à la créativité, si nous déplorons le fait que toutes nos idées fécondes en physique atomique, en psychologie et dans les autres sciences soient empruntées à l'Europe, alors nous voudrions essayer les voies d'une connaissance qui promette plus de liberté à l'esprit. Si nous accordons de la valeur à l'indépendance, si nous sommes choqués par le conformisme croissant du savoir, des valeurs, des attitudes que notre système actuel provoque, alors nous désirerions subordonner l'enseignement à des conditions qui favorisent l'originalité, l'autonomie et l'acquisition personnelle du savoir.

QUELQUES QUESTIONS POUR CONCLURE

J'ai essayé d'esquisser le genre d'enseignement qui pourrait s'inspirer de ce que nous avons appris dans le domaine de la psychothérapie. J'ai tenté de suggérer très brièvement ce qu'impliquerait que l'enseignant concentre ses efforts sur le développement d'une relation, d'un climat conduisant à une connaissance autonome, personnelle et authentique. Une pareille orientation s'éloigne notablement des voies et des tendances tra-

ditionnelles en pédagogie. Mentionnons quelques-unes des questions qui doivent être envisagées si nous réfléchissons de façon constructive à une telle approche.

En premier lieu, comment concevons-nous les buts de l'éducation ? L'approche que j'ai décrite schématiquement offre, je crois, des avantages pour atteindre certains buts, mais non pas d'autres. Nous avons besoin de voir clairement les objectifs que nous nous proposons en éducation.

Quels sont les résultats effectifs du type d'enseignement que j'ai décrit ? Nous avons besoin d'un plus grand nombre de recherches rigoureuses, fortement pensées, pour comparer ses résultats à ceux de l'éducation traditionnelle. Nous pourrions alors choisir sur une base objective.

Au cas où nous essaierions cette approche pour faciliter l'acquisition des connaissances, des difficultés subsisteraient. Pourrions-nous permettre aux élèves d'entrer en contact avec des problèmes réels ? Toute notre culture, par le fait de nos mœurs, de nos lois, des tendances de nos syndicats et de notre patronat, des attitudes des parents et des enseignants, tend à préserver les jeunes de tout contact avec les problèmes réels. Ils n'ont pas à travailler, à porter des responsabilités, à intervenir dans les affaires civiques ou politiques, ils n'ont pas voix au chapitre sur les questions internationales ; ils doivent simplement être préservés de tout contact direct avec les problèmes effectifs de la vie des individus et des groupes. On n'attend pas d'eux qu'ils aident à la maison, qu'ils gagnent leur vie, qu'ils apportent une contribution à la science, qu'ils traitent des questions de morale.

Il y a ici une tendance profondément établie et qui dure depuis plus d'une génération. Peut-elle être renversée ?

Une autre question est de savoir si nous devons permettre que le savoir soit organisé dans et par l'individu, ou *pour* l'individu. En ce point, enseignants et éducateurs forment front avec les parents et les dirigeants nationaux pour demander que l'élève soit guidé. Celui-ci doit être initié au savoir que nous avons organisé pour lui. On ne peut lui faire confiance pour organiser son apprentissage d'une manière rationnelle. Comme Herbert HOOVER le dit de ses étudiants : « Vous ne pouvez pas attendre de ces jouvenceaux qu'ils déterminent sans être tant soit peu dirigés le genre d'enseignement dont ils ont besoin » ⁽¹⁾. Ceci paraît si évident à la plupart des gens, que le simple fait de poser la question paraît manquer de bon sens. Même un recteur d'université se demande si la liberté est vraiment nécessaire en éducation, disant que peut-être nous avons surestimé sa valeur. Il déclare que les Russes ont progressé notablement dans les sciences sans elle, et conclut que nous devrions nous inspirer de leur exemple.

Il y a encore une autre question : désirons-nous résister au violent

(1) *Time*, 2 décembre 1957.

courant qui tend à faire de l'enseignement un dressage au savoir passif. Tous doivent apprendre les mêmes faits de la même façon.

L'amiral RICKOVER tient pour dogme que « nous devons en quelque sorte imaginer un moyen d'introduire des normes uniformes dans l'enseignement américain... En premier lieu, les parents doivent avoir un mètre étalon pour mesurer leurs écoles. Si l'école locale continue à enseigner des sujets aussi agréables que « l'adaptation à la vie », au lieu du français et de la physique, ses diplômes seraient sans grande valeur aux yeux de tous ⁽¹⁾ ». Ceci correspond à une opinion très répandue. Même un homme favorable aux idées avancées en éducation tel que Max LERNER dit quelque part : « Tout ce qu'une école peut espérer faire, c'est d'équiper les élèves d'outils qu'ils puissent plus tard utiliser pour devenir des hommes instruits » ([5], p. 741). Il est évident qu'il désespère qu'une place soit jamais donnée à la connaissance authentique dans notre système scolaire, et qu'il sent qu'elle devra la trouver ailleurs. Tout ce que l'école peut faire est de forger des outils.

L'une des façons les plus caractéristiques d'enseigner un tel savoir passif sans douleur est présentée par la « machine à enseigner », imaginée par B. F. SKINNER et ses associés [10]. Ces gens démontrent que le professeur est un instrument inefficace et démodé pour enseigner l'arithmétique, la trigonométrie, le français, la littérature, la géographie, ou d'autres matières. Il ne fait pas de doute, dans mon esprit, que ces machines à enseigner donnant des récompenses immédiates pour les « bonnes » réponses doivent se développer ultérieurement et être largement utilisées. Il y a ici une contribution nouvelle des sciences du comportement avec laquelle nous aurons à compter. Prend-elle la place de l'approche que j'ai décrite, ou est-elle complémentaire ? C'est un problème que nous devrions considérer si nous nous tournons vers l'avenir. J'espère, en ayant formulé ces interrogations, avoir montré clairement que la double question de ce qu'est la connaissance authentique et de la façon d'y accéder soulève pour tous de profonds et graves problèmes. Nous ne sommes pas à une époque où des réponses timides peuvent suffire. J'ai tenté de donner une définition de la connaissance authentique, telle qu'elle se présente en psychothérapie, et une définition des conditions qui en facilitent l'acquisition.

J'ai tenté d'indiquer les applications possibles de ces conditions à l'enseignement. J'ai, en d'autres termes, proposé une réponse à ces questions. Peut-être pourrions-nous utiliser ce que j'ai dit comme point de départ d'une découverte personnelle d'une réponse nouvelle allant à l'encontre et de l'opinion publique et des connaissances actuelles en ce qui concerne les sciences du comportement.

(1) *Time*, 2 décembre 1957.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] FAW, Volney. A psychotherapeutic method of teaching psychology. *Amer. Psychol.*, 4, 104-109, 1949.
- [2] FAW, Volney. « Evaluation of student-centered teaching ». Manuscrit inédit, 1954.
- [3] FIEDLER, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1950, 14, 436-445.
- [4] JACKSON, John H. The relationship between psychological climate and the quality of learning outcomes among lower-status pupils. Thèse de doctorat inédite, Université de Chicago, 1957.
- [5] LERNER, Max. *America as a Civilization*. New York, Simon & Schuster, 1957.
- [6] MOUSTAKAS, Clark. *The Teacher and the Child*. New York, McGraw-Hill, 1956.
- [7] ROGERS, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1951.
- [8] ROGERS, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, 21, 95-103.
- [9] ROGERS, C. R. et R. DYMOND. *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.
- [10] SKINNER, B. F. The science of learning and the art of teaching. *Harvard Educational Review* 1954, 24, 86-97.
- [11] STANDAL, Stanley. The need for positive regard : A contribution to client-centered theory. Thèse de doctorat inédite. Université de Chicago, 1954.

CHAPITRE XII

LES IMPLICATIONS POUR LA VIE FAMILIALE D'UNE THÉRAPIE CENTRÉE SUR LE CLIENT

Quand on me demanda, il y a plusieurs années, de parler à un groupe local sur un sujet à mon gré, je décidai d'observer spécifiquement les changements de comportement manifestés par nos clients dans leurs relations familiales. Il en résulta cet essai.

En même temps que le nombre de nos thérapeutes et conseillers psychologiques s'occupant d'individus et de groupes en difficulté allait croissant, il se dégagait un accord sur le fait que notre expérience pouvait être appliquée et avait des conséquences dans tous les secteurs des relations interpersonnelles. Nous avons essayé d'exprimer quelques-unes de ces conséquences dans certains domaines — celui de l'enseignement, par exemple, celui de la direction d'un groupe, celui des rapports entre groupes — mais nous n'avons jamais essayé d'en expliciter le retentissement sur la vie familiale. C'est le domaine que je voudrais explorer ici, en essayant de donner une image aussi claire que possible des significations que semble avoir une approche centrée sur le client pour le plus fermé de tous les cercles interpersonnels — le groupe familial.

Je ne voudrais pas aborder la question à un niveau abstrait ou théorique. Mais, au contraire, je voudrais donner un aperçu des changements dont nos clients ont fait l'expérience dans leurs rapports familiaux, alors qu'ils s'efforcent d'atteindre une vie plus satisfaisante dans leurs contacts avec un thérapeute. Je citerai le mot à mot de leurs déclarations

de façon à ce que vous ayez la fraîcheur de leur expérience vécue et que vous tiriez vos propres conclusions.

Bien qu'une partie de l'expérience de nos clients paraisse en désaccord avec les concepts courants de ce qu'implique une vie de famille constructive, je ne tiens pas particulièrement à discuter ces différences. Je ne tiens pas non plus particulièrement à ériger un modèle de la vie familiale en général, ou à proposer la manière dont vous devriez vivre votre situation de famille. Je veux seulement présenter l'essence de l'expérience de quelques personnes très réelles dans quelques situations familiales très réelles et souvent difficiles. Leurs efforts pour vivre de façon satisfaisante peuvent éveiller en vous un écho.

Quelles sont donc les façons dont s'opèrent les changements de comportement des clients dans leur vie de famille, en conséquence d'une thérapie centrée sur le client ?

LES SENTIMENTS SONT PLUS FORTEMENT EXPRIMÉS

Notre expérience nous apprend avant tout que nos clients expriment progressivement plus clairement, aux membres de leur famille comme à d'autres, leurs sentiments réels. Cela vaut pour des sentiments qu'on peut considérer comme négatifs — rancune, colère, honte, jalousie, haine, gêne — comme pour des sentiments que l'on peut considérer comme positifs — tendresse, admiration, affection, amour. C'est comme si le client découvrait dans la thérapie qu'il est possible de laisser tomber le masque qu'il a porté et de devenir plus sincèrement lui-même. Un mari s'aperçoit qu'il se sent de plus en plus furieux contre sa femme, et exprime cette colère, alors qu'avant il avait gardé — ou cru garder — une attitude calme et objective envers elle. C'est comme si la carte de l'expression des sentiments en était venue à correspondre de plus près au territoire de l'expérience émotionnelle réelle. Parents et enfants, maris et femmes se rapprochent de l'expression des sentiments qui existent vraiment en eux, plutôt que de cacher leurs vrais sentiments à l'autre, ou ceux de l'autre envers eux-mêmes.

Peut-être une ou deux illustrations éclaireraient-elles ce point. Une jeune épouse, Mrs. M., vient me demander conseil. Elle se plaint de ce que son mari, Bill, est distant et réservé avec elle, qu'il ne lui parle pas, qu'il ne partage pas ses pensées avec elle, qu'il n'a aucune considération pour elle, qu'ils sont incompatibles sexuellement, et s'éloignent rapidement l'un de l'autre. Au fur et à mesure qu'elle exprime verbalement ses attitudes, le tableau change de façon plutôt saisissante. Elle exprime le sentiment de profonde culpabilité qu'elle ressent en considérant sa vie avant son mariage et les liaisons qu'elle avait alors avec un certain nombre d'hommes, mariés pour la plupart. Elle se rend compte que bien qu'elle soit gaie et spontanée avec la plupart des gens, avec son mari elle est froide, sérieuse, et manque de

spontanéité. Elle s'aperçoit également qu'elle lui demande d'être exactement ce qu'elle souhaite qu'il soit. A ce point, la thérapie est interrompue, le thérapeute étant absent. La cliente continue à lui écrire en exprimant ses sentiments, et elle ajoute : « Si seulement je pouvais lui dire ces choses (à son mari), je pourrais être moi-même à la maison. Mais quel coup cela porterait-il à sa confiance dans les gens ? Me trouveriez-vous ignoble si vous étiez mon mari et si vous appreniez la vérité ? J'aimerais être une « chic fille » au lieu d'être une marionnette. J'ai fait un tel gâchis. »

Suit une lettre dont il nous semble pertinent de citer un long extrait. Elle dit combien elle a été irritable — combien elle a été désagréable un soir où des amis étaient passés chez elle. Après leur départ « j'étais vexée comme un pou de m'être si mal conduite... Je me sentais boudeuse, coupable, en colère contre moi-même et contre Bill, et j'avais autant le cafard qu'avant leur arrivée. »

« Alors je décidai de faire ce que j'avais vraiment envie de faire, ce que j'avais toujours remis au lendemain parce que je sentais que c'était plus que je n'en pouvais attendre d'aucun homme — dire à Bill exactement ce qui me faisait agir si mal. Ce fut encore plus dur que de vous le dire à vous — et c'était déjà bien dur. Je ne pouvais pas le dire si précisément, mais je suis arrivée à exprimer quelques sentiments sordides sur mes parents et puis encore plus envers ces « foutus » hommes. Ce que je l'ai jamais entendu dire de plus gentil fut : « Bon, eh bien je peux peut-être t'aider » — en parlant de mes parents. Et il acceptait complètement ce que j'avais dit. Je lui ai dit combien je me sentais mal à l'aise en certaines circonstances, parce qu'il y a tant de choses qu'on ne m'avait pas permis de faire, même d'apprendre à jouer aux cartes. Nous avons *parlé, discuté*, nous sommes allés jusqu'au plus profond de nos sentiments respectifs. Je ne lui ai pas tout dit sur les hommes que j'ai connus, leurs noms, mais je je lui ai donné une idée du nombre. Eh bien il s'est montré si compréhensif et les choses se sont si bien éclaircies que je lui FAIS CONFIANCE. Je n'ai plus peur maintenant de lui parler de tous ces petits sentiments idiots et illogiques qui m'entrent sans cesse dans la tête. Et si je n'ai pas peur, alors peut-être que bientôt ces choses idiotes s'arrêteront de m'entrer dans la tête. L'autre soir quand je vous ai écrit, j'étais presque prête à tout lâcher — je pensais même quitter la ville purement et simplement (fuir toute l'histoire). Mais je me suis rendu compte que je parviendrais juste à m'en échapper sans être heureuse tant que je n'y ferais pas face. Nous avons discuté au sujet des enfants, et bien que nous ayons décidé d'attendre que Bill soit plus près de la fin de ses études, je suis satisfaite de cette solution. Bill a les mêmes idées que moi en ce qui concerne nos enfants, et surtout sur ce que nous ne voulons *pas* pour eux. Ainsi si vous ne recevez plus de lettres désespérées, vous saurez que tout va aussi bien que possible. »

« Maintenant je me demande. Avez-vous su dès le départ, que c'était

la seule chose que je pouvais faire pour me rapprocher de Bill ? Je me répétais sans cesse que c'était agir injustement vis-à-vis de Bill, j'ai cru que cela détruirait la confiance qu'il a en moi et en tout le monde. Une telle barrière se dressait entre Bill et moi que je le sentais presque comme un étranger. La seule raison qui m'a poussée à agir ainsi fut que je réalisai que si je ne tentais pas de lui demander son avis sur les questions qui me tracassaient, cela serait injuste envers lui — le quitter sans lui donner l'occasion de prouver qu'on peut avoir confiance en lui. Il m'a prouvé bien plus encore. Ses sentiments envers ses parents et en général envers beaucoup de gens le torturaient également. »

Je crois que cette lettre ne nécessite aucun commentaire. J'en déduis simplement que la cliente ayant au cours de la thérapie découvert la satisfaction d'être elle-même et d'exprimer ses sentiments les plus profonds, il lui devint impossible de se conduire différemment avec son mari. Elle s'est aperçue qu'il fallait qu'elle soit et qu'elle exprime ses sentiments les plus profonds, même si cela devait menacer sa vie conjugale.

Il y a un autre élément assez subtil dans l'expérience de nos clients. Ils découvrent, ainsi qu'il est démontré dans cet exemple, que l'expression des sentiments est quelque chose de profondément satisfaisant, alors qu'autrefois cela avait toujours semblé destructif et désastreux. La différence semble découler de ce fait : quand une personne s'abrite derrière un masque, derrière une façade, ses sentiments inexprimés s'accumulent jusqu'au point explosif et éclatent alors pour un rien. Mais les sentiments qui envahissent la personne et s'expriment à un tel moment — pendant un déchaînement de mauvaise humeur, une profonde dépression, un flot d'apitoiement sur moi-même et ainsi de suite — ont souvent un effet malheureux sur les personnes en question parce qu'ils sont fort peu appropriés à la situation spécifique et donc semblent fort déraisonnables. Une explosion de colère à propos d'une contrariété dans les rapports peut en fait représenter les sentiments refoulés ou niés résultant de dizaines de situations semblables. Mais dans le contexte où elle s'exprime elle est déraisonnable et par conséquent on ne la comprend pas.

Voici comment la thérapie aide à briser un cercle vicieux. Lorsque le client est capable de déverser dans tout ce qu'elles contiennent d'angoisse, de violence, de désespoir accumulés, les émotions qu'il a ressenties, et lorsqu'il accepte ces sentiments pour siens, alors ceux-ci perdent leur virulence. Il est donc plus capable d'exprimer, dans n'importe quelle relation familiale spécifique, les sentiments que provoquent ces relations. Puisqu'ils ne sont pas alourdis par le passé, ils sont plus appropriés, et on les comprendra probablement mieux. Graduellement, l'individu découvre qu'il exprime ses sentiments au moment où il les ressent, et non pas beaucoup plus tard, après qu'ils aient brûlé et se soient envenimés en lui.

ON PEUT VIVRE LES RAPPORTS FAMILIAUX SUR UNE BASE AUTHENTIQUE

La thérapie semble produire un autre effet sur la façon dont nos clients font l'expérience de leurs rapports familiaux. Le client découvre, souvent à sa grande surprise, qu'on peut vivre ces rapports sur la base de sentiments réels, plutôt que sur la base d'un semblant défensif. Ceci comporte un sens profond et réconfortant, ainsi que nous l'avons déjà constaté en ce qui concerne Mrs. M. Il est rassurant de découvrir qu'on peut exprimer des sentiments de honte, de colère et d'ennui sans que les rapports en souffrent. C'est un profond réconfort de s'apercevoir qu'on peut exprimer de la tendresse, de la sensibilité et de la crainte sans être trahi. Il semble qu'une raison pour laquelle ceci aboutit à un résultat constructif est la suivante : en psychothérapie, l'individu apprend à reconnaître et à exprimer ses sentiments *en tant qu'ils* sont ses sentiments propres, et non comme un fait concernant une autre personne. Ainsi, dire à son époux : « Tu fais tout de travers », ne mènera probablement qu'à un conflit. Mais dire : « Ce que tu fais m'ennuie beaucoup », exprime un fait sur les sentiments de l'interlocuteur, un fait que personne ne peut nier. Ce n'est plus une accusation portée contre un autre, mais un sentiment qui existe en soi-même. « C'est ta faute si je perds mes moyens » est un point discutable, mais : « Je perds mes moyens quand tu fais ceci ou cela » apporte simplement la contribution d'un fait réel concernant les rapports.

Mais cela ne s'opère pas seulement sur le plan de la parole. La personne qui accepte ses propres sentiments en elle-même s'aperçoit qu'on peut vivre des rapports sur la base de ces sentiments réels. Je vais illustrer cela par une série d'extraits de conversations enregistrées avec Mrs. S.

Mrs. S. vivait avec sa fille de dix ans et sa vieille mère de soixante-dix ans, qui dominait toute la maisonnée avec sa « santé chancelante ». Mrs. S. était sous la domination de sa mère et était incapable de dominer sa fille, Carol. Elle en voulait à sa mère, mais ne pouvait l'exprimer, car « toute ma vie je me suis sentie coupable. J'ai grandi en me sentant coupable parce que je sentais que tout ce que je faisais était... avait une répercussion sur la santé de ma mère. En fait, il y a quelques années, j'en arrivai au point de rêver la nuit que je... secouais ma mère et... je... j'avais l'impression que je voulais qu'elle ne se trouve plus sur mon chemin. Et... je comprends ce que ressent peut-être Carol. Elle n'ose pas... et moi non plus. »

Mrs. S. sait que la plupart des gens pensent que tout irait beaucoup mieux pour elle si elle quittait sa mère. Mais elle ne peut pas. « Je sais que si je la quittais, je ne pourrais pas être heureuse, je me ferais beaucoup de souci pour elle. Et j'aurais tant de remords de laisser une pauvre vieille dame toute seule. »

Tout en se plaignant d'être à un tel point dominée et surveillée, elle

commence à voir le rôle qu'elle joue, un rôle de lâche. « Je me sens les mains liées. C'est peut-être ma faute... plus que celle de ma mère. En fait je le sais, mais je suis devenue lâche quand il s'agit de ma mère. Je ferais n'importe quoi pour éviter qu'elle fasse une scène à propos d'un rien. »

En se comprenant mieux elle-même, elle en vient à la conclusion qu'elle devrait essayer de vivre dans ses rapports selon ce qu'elle croit juste, plutôt qu'en fonction de ce que veut sa mère. Elle fait part de cela au début d'une conversation. « Eh bien, j'ai fait une découverte extraordinaire, c'est peut-être entièrement ma faute si je me suis trop pliée aux exigences de ma mère... si je l'ai gâtée en d'autres termes. Alors je me suis décidée, comme tous les matins, mais je crois que cette fois ça marchera, à essayer de... oh ! d'être bien calme et bien tranquille, et... si elle a effectivement une de ses crises, simplement de l'ignorer plus ou moins, comme on le fait pour un enfant qui se met dans tous ses états juste pour attirer l'attention. Alors j'ai essayé. Et elle s'est mise en colère à propos d'une petite chose. Et elle s'est levée de table et a couru s'enfermer dans sa chambre. Eh bien, je ne me suis pas précipitée en disant, oh pardon, et en la suppliant de revenir. J'ai tout simplement fait comme si de rien n'était. Alors au bout de quelques minutes, elle est revenue, et s'est assise, elle boudait un peu mais c'était fini. Alors je vais essayer d'agir comme cela quelque temps et... »

Mrs. S. se rend parfaitement compte que la base de sa nouvelle conduite est dans son acceptation sincère de ses propres sentiments envers sa mère. Elle dit : « Et pourquoi ne pas regarder les choses en face ? Vous voyez, je me trouvais abominable d'en vouloir à ma mère. Eh bien disons la vérité, d'accord, je lui en veux ; et je le regrette ; mais voyons ça en face et j'essayerai de m'en tirer de mon mieux. »

En s'acceptant davantage elle-même, elle devient beaucoup plus capable de pourvoir à ses propres besoins et à ceux de sa mère. « Il y a un tas de choses que je voulais faire depuis des années et que je vais enfin pouvoir faire. Maintenant ma mère peut bien rester seule là-bas jusqu'à dix heures du soir. Elle a le téléphone près de son lit, et... s'il y a un incendie ou un incident quelconque, il y a des voisins, et si elle tombe malade... Ainsi, je vais suivre des cours du soir dans ces écoles publiques, vous savez, et je vais faire des tas de choses que j'ai voulu faire toute ma vie, et je suis restée à la maison un peu comme une martyre, en lui en voulant... parce qu'il fallait, et en me disant : « Oh ! après tout... » et en ne le faisant pas. Eh bien maintenant je vais le faire. Et je crois qu'après la première fois, quoi, ça se passera très bien. »

Ses sentiments nouvellement découverts sont bientôt mis à l'épreuve dans ses rapports avec sa mère. « Ma mère a eu une crise cardiaque très sérieuse l'autre jour et j'ai dit, bon, tu ferais mieux d'aller à l'hôpital et...

et tu as certainement besoin d'être hospitalisée; et je l'ai embarquée chez le docteur, et le docteur a dit que son cœur n'avait rien du tout, et qu'elle devait sortir et s'amuser un peu. Alors elle va partir une semaine chez une amie, elle ira au théâtre et s'amusera. Alors... quand on en est vraiment venu à se préparer pour aller à l'hôpital, comme je suis cruelle de la contredire devant Carol et tout ça, bon, alors elle s'est rétractée et quand on l'a mise en face du fait qu'elle... et que son cœur est solide comme un roc, bien, elle a pensé qu'elle pourrait aussi bien s'en servir pour s'amuser un peu. Alors ça va bien. Tout va très bien. »

Jusque-là il pourrait sembler que les rapports se sont améliorés pour Mrs. S. mais pas pour sa mère. Il y a pourtant l'autre côté du tableau. Un peu plus tard Mrs S. dit : « J'éprouve encore beaucoup de pitié pour Maman ; je détesterais être comme elle. Et autre chose, vous savez, j'en suis juste venue au point de détester Maman ; je ne pouvais plus supporter de la toucher ou... je veux dire... la frôler ou quoi que ce soit. Je ne veux pas dire sur le moment, quand j'étais en colère ou autre chose, mais... je me suis aussi trouvée... oh !... des sentiments d'affection envers elle, deux ou trois fois je suis entrée l'embrasser et lui souhaiter une bonne nuit sans même y penser, et avant *je faisais un crochet* devant la porte. Et... je me suis sentie plus gentille avec elle ; cette rancœur que j'avais s'en va, avec l'emprise qu'elle avait sur moi, vous voyez. Si bien... que, je l'ai remarqué hier en l'aidant à se préparer et ainsi de suite ; j'étais en train de la coiffer et c'était un moment très long, pendant lequel, d'habitude je ne pouvais supporter de la toucher ; et j'étais occupée à lui mettre ses bigoudis et tout ça ; et je... cela m'est venu tout à coup, eh bien maintenant ça ne m'ennuie plus du tout ; en fait c'est presque amusant. »

Ces extraits de conversation me semblent dessiner un schéma du changement dans les rapports familiaux qui nous est très familier. Mrs. S., bien qu'elle ose à peine l'avouer, même à elle-même, en veut à sa mère et a l'impression de n'avoir aucun droit personnel. Il semble qu'il ne puisse résulter que des difficultés de laisser ces sentiments exister ouvertement dans les rapports. Pourtant comme elle essaie de leur permettre d'entrer dans la situation, elle se trouve agir avec plus d'assurance, plus d'intégrité. Les rapports s'améliorent au lieu de se détériorer. Le plus surprenant de tout, c'est qu'à vivre les rapports sur la base des sentiments réels, elle s'aperçoit que la rancœur et la haine ne sont pas ses seuls sentiments envers sa mère. La tendresse, l'affection et le plaisir font aussi partie des rapports. Il est clair qu'il peut y avoir des moments de discorde, de désaffection, et de colère entre elles deux. Mais il y aura aussi du respect, de la compréhension et de l'amitié. Elles semblent avoir appris ce que beaucoup d'autres clients ont aussi appris, que les rapports ne se vivent pas forcément sur une base de simulation, mais peuvent être vécus sur la base de la diversité fluctuante des sentiments qui existent vraiment.

On pourrait penser, d'après les illustrations que j'ai choisies, que seuls les sentiments négatifs sont difficiles à exprimer ou à vivre. C'est loin d'être vrai. Pour M. K., jeune homme exerçant une profession libérale, ce fut aussi difficile de découvrir les sentiments positifs qui étaient derrière la façade, que les sentiments négatifs. Un court extrait montrera le changement de qualité de ses rapports avec sa fille de trois ans.

Il dit : « En venant ici, ce que je pensais, c'était combien différemment je vois notre petite fille. Je jouais avec elle ce matin et nous avons juste... eh bien... pourquoi les mots sortent-ils si difficilement maintenant ? Ce fut une expérience vraiment merveilleuse, très chaleureuse... et ce fut une chose heureuse et agréable, et il me semble que je la voyais et la sentais si proche de moi. Voilà ce que je crois significatif. — Auparavant, je pouvais parler de Judy. Je pouvais dire des choses positives sur elle et sur les drôles de petites choses qu'elle fait, et parler d'elle juste comme si j'étais et me sentais un père vraiment heureux, mais il y avait une certaine qualité d'irréel... comme si je disais ces choses simplement parce que je *devais* sentir tout ça et que c'est comme ça qu'un père *devrait* parler de sa fille, mais en quelque sorte, ce n'était pas vraiment réel parce que j'avais effectivement de ces sentiments négatifs et mêlés envers elle. Maintenant je pense que c'est la gosse la plus merveilleuse de la terre. »

T. « Avant, vous sentiez comme si « je *devais* être un père heureux ». Ce matin vous *êtes* un père heureux. »

C. « C'est certainement ça que je sentais ce matin. Elle se roulait sur mon lit... et puis elle m'a demandé si je voulais retourner dormir et j'ai dit d'accord et elle a dit bon, je vais chercher mes couvertures... et puis elle m'a raconté une histoire... à peu près trois histoires en une... toutes mélangées, et... j'ai bien senti que *cela* était tout ce que je voulais *vraiment*... je *veux* vivre cette expérience, je me sentais... je suppose que je me sentais adulte. Je me sentais un homme... eh bien ! cela peut sembler étrange mais je me sentais effectivement un père aimant, responsable et adulte, assez grand, assez sérieux, et aussi assez heureux pour être le père de cette enfant. Alors qu'auparavant je me sentais vraiment faible et peut-être presque indigne, incapable d'être aussi important ; parce que c'est très important d'être un père. »

Il avait trouvé possible d'accepter ses sentiments positifs envers lui-même en tant que bon père, et d'accepter pleinement cet amour chaleureux pour sa petite fille. Il n'a plus à faire semblant de l'aimer, de crainte que quelque autre sentiment différent ne rôde en dessous.

Je crois que cela ne vous surprendra pas d'apprendre que peu de temps après il me dit combien il pouvait être plus libre aussi dans l'expression de sa colère et de son irritation envers sa petite fille. Il apprenait que les sentiments qui existent valent qu'on vive d'eux. Ils n'ont pas besoin de s'enrober de vernis.

AMÉLIORATION DE LA COMMUNICATION DANS LES DEUX SENS

En thérapie, l'expérience semble apporter un autre changement dans la façon dont nos clients vivent leurs rapports familiaux. Ils apprennent un peu la manière de provoquer et de maintenir une réelle communication dans les deux sens. Comprendre à fond les pensées et les sentiments d'un autre, ce qu'ils veulent dire pour lui, et être compris à fond en retour par cet autre — c'est l'une des expériences humaines les plus gratifiantes, et elle n'est que trop rare. Des individus qui sont venus à nous pour un traitement rapportent souvent leur plaisir de découvrir qu'une communication si sincère est possible avec des membres de leur propre famille.

Cela semble en partie dû, tout à fait directement, à leur expérience de la communication avec le thérapeute. C'est un tel soulagement, un relâchement des défenses tellement béni, de se sentir compris, que l'individu veut créer cette atmosphère pour les autres. S'apercevoir, dans les rapports thérapeutiques, que ses pensées les plus terribles, ses sentiments les plus bizarres et les plus anormaux, ses rêves et ses espoirs les plus ridicules, ses comportements les plus mauvais, peuvent tous être compris par un autre, est une expérience extrêmement délivrante. On commence à la voir comme une ressource extensible aux autres.

Mais il y a apparemment une raison encore plus fondamentale pour les clients de pouvoir comprendre les membres de leur famille. Quand nous nous abritons derrière une façade, quand nous essayons d'agir d'une façon qui n'est pas en accord avec nos sentiments, alors nous n'osons pas écouter autrui librement. Nous devons toujours être sur nos gardes de peur qu'il ne pénètre le semblant de notre façade. Mais quand un client vit de la façon que j'ai décrite, quand il tend à exprimer ses sentiments réels dans la situation qui les a fait naître, quand ses rapports familiaux sont vécus sur la base de sentiments qui existent vraiment, alors il n'est plus sur la défensive et peut vraiment écouter et comprendre un autre membre de sa famille. Il peut se permettre de voir comment apparaît la vie aux yeux de cette autre personne.

Ce que je viens de dire peut en partie être illustré par l'expérience de Mrs. S., déjà citée dans le paragraphe précédent. Au cours d'une séance de post-cure, on demande à Mrs. S. de donner quelques-unes de ses propres réactions à l'expérience. Elle dit : « Je n'avais pas l'impression que c'était une thérapie. Vous comprenez ? Je pensais que, bien, je parlais simplement mais... en y réfléchissant un peu, je vois que c'était une thérapie et excellente même, parce que j'avais déjà reçu des conseils et d'excellents, de docteurs, de la famille et d'amis et... ça n'a jamais marché. Et je crois que pour atteindre les gens, il ne faut pas dresser des barrières ou des choses comme ça parce qu'alors on n'obtient pas la vraie réaction... mais j'y ai beaucoup réfléchi et je fais ça maintenant un petit peu avec Carol (en riant) ou j'essaie, vous savez. Et... grand-mère lui dit : « Comment peux-

tu être si méchante avec ta pauvre vieille grand-mère malade »... vous savez... et je sais exactement ce que Carol ressent. Elle a tout juste envie de la frapper parce qu'elle est si terrible ! Mais je n'ai trop rien dit à Carol ni essayé de la guider. Mais j'ai essayé de la faire s'exprimer, de lui laisser sentir que je suis avec elle et derrière elle, quoi qu'elle fasse. J'ai essayé qu'elle me dise ce qu'elle ressent, et ses petites réactions aux choses, et ça marche bien. Elle m'a dit : « Oh ! grand-mère est vieille et malade depuis si longtemps, Maman », et j'ai dit « oui ». Et je ne la condamne pas et ne l'approuve pas non plus, et alors juste depuis ce peu de temps, elle commence à... oh ! se débarrasser l'esprit de petites choses... et... sans que j'essaie... alors ça marche assez avec elle, et ça me semble marcher aussi un peu avec ma mère. »

Je crois que nous pouvons dire de Mrs. S. qu'ayant accepté ses propres sentiments et ayant mieux consenti à les exprimer et à les vivre, elle trouve en elle plus de bonne volonté à comprendre sa fille et sa mère, et à ressentir empathiquement leurs propres réactions à la vie. Elle est suffisamment libre d'esprit de défense pour être capable d'écouter d'une manière pleine d'acceptation et de deviner comment la vie leur apparaît. Ce genre de développement semble caractéristique du changement qui se produit dans la vie familiale de nos clients.

ACCEPTATION QU'UN AUTRE SOIT INDÉPENDANT

Il y a une autre évolution que nous avons remarquée et que j'aimerais décrire. Nous avons observé que nos clients tendent à permettre à chaque membre de la famille d'avoir ses propres sentiments et d'être une personne indépendante. Cela peut sembler étrange à dire mais c'est certainement un pas des plus décisifs. Nous sommes peut-être nombreux à être inconscients de la pression énorme que nous avons tendance à exercer sur nos femmes, nos maris et nos enfants, afin qu'ils aient les mêmes sentiments que nous. C'est souvent comme si nous disions : « Si tu veux que je t'aime, alors il faut avoir les mêmes sentiments que moi. Si je trouve que tu te conduis mal, tu dois le trouver aussi. Si je sens qu'il faut atteindre un certain but, il faut que tu le sentes aussi. » Or la tendance que nous observons chez nos clients est à l'opposé de celle-là. Il y a un consentement à ce que l'autre personne ait des sentiments différents, des valeurs différentes des buts différents. Bref, il y a un consentement à ce qu'il soit une personne *indépendante*.

Je crois que cette tendance se développe chez quelqu'un au fur et à mesure qu'il découvre qu'il peut avoir confiance en ses propres sentiments et réactions — que ses instincts profonds ne sont ni destructeurs ni calamiteux et qu'il n'a pas besoin d'être protégé, mais peut affronter la vie sur un fond d'authenticité. En apprenant ainsi qu'il peut se faire confiance, avec tout ce qu'il y a d'unique en lui, il devient plus apte à faire confiance à sa

femme ou à son enfant, ainsi qu'à accepter les sentiments et valeurs uniques qui existent en cette autre personne.

Cette idée se trouve reflétée dans certaines lettres que j'ai reçues d'une femme et de son mari. Ce sont des amis à moi et ils avaient obtenu un exemplaire d'un livre que j'avais écrit, parce qu'ils s'intéressaient à ce que je faisais. Mais l'effet produit à la lecture du livre semble avoir été le même que celui du traitement. La femme m'écrivit et inséra dans sa lettre un paragraphe faisant part de ses réactions.

« De peur que vous ne nous preniez pour d'incorrigibles frivoles, nous avons lu *Client-centered therapy* ⁽¹⁾. Je l'ai presque fini. Ce que vous dites habituellement sur les livres n'est pas exact, pour moi du moins car cela m'a fait le même effet qu'une thérapie. Le livre m'a fait penser à quelques-uns de nos rapports familiaux insatisfaisants, surtout à mon attitude envers Philip (son fils de quatorze ans). Je me suis rendu compte que je ne lui avais pas manifesté d'amour véritable depuis longtemps, parce que je lui en voulais de se moquer des règles qui m'avaient toujours semblé importantes. Depuis que j'ai cessé de prendre la plus grande part de responsabilité concernant ses projets, et que je lui ai répondu comme à une personne, comme je l'ai toujours fait avec Nancy, par exemple, vous seriez surpris de son changement d'attitude. Pas de cataclysme — mais un début d'épanouissement. Nous ne le harcelons plus pour son travail scolaire, et l'autre jour il a annoncé spontanément qu'il avait eu un « bien » à une composition de mathématiques. La première fois cette année. »

Quelques mois plus tard, son mari se manifesta. « Vous ne reconnaissez pas Phil... On ne peut pas dire qu'il soit bavard, mais il n'est plus, de loin, le sphynx qu'il était, il travaille beaucoup mieux en classe, bien que nous ne nous attendions pas à ce qu'il ait ses diplômes avec mention. Une grande partie de cette amélioration vous revient parce qu'il a commencé à s'épanouir quand enfin j'ai commencé à faire confiance à sa personnalité et à cesser d'essayer de le façonner à l'image glorieuse de son père au même âge. Oh ! si l'on pouvait effacer ses erreurs passées ! »

Ce concept de confiance en la personnalité de l'individu en est venu à prendre beaucoup de signification pour moi. Je m'amuse quelquefois à imaginer ce que cela donnerait si on élevait ainsi un enfant depuis sa naissance. Supposez qu'on permette à un enfant d'avoir ses propres sentiments uniques — supposez qu'il n'ait jamais eu à désavouer ses sentiments pour être aimé. Supposez que ses parents soient libres d'avoir et d'exprimer leurs propres sentiments uniques, qui seraient souvent différents des siens, et souvent différents entre eux. J'aime à penser à tout

(1) *Le traitement centré sur le client*, 1951 (N.D.T.)

ce qu'une telle situation voudrait dire. Elle voudrait dire que l'enfant grandirait dans le respect de soi-même en tant que personne unique, cela voudrait dire que même quand il faudrait diriger sa conduite, il pourrait conserver ouvertement la « propriété » de ses sentiments. Cela voudrait dire que sa conduite serait un équilibre réaliste, tenant compte de ses propres sentiments et des sentiments manifestés par les autres. Il serait, je crois, un individu responsable et se dirigeant lui-même, qui n'aurait jamais besoin de se cacher ses sentiments à lui-même, qui n'aurait jamais besoin de vivre derrière une façade. Il serait relativement débarrassé de l'inadaptation qui paralyse un si grand nombre d'individus.

LE TABLEAU COMPLET

Si j'ai pu discerner correctement les différentes tendances qui apparaissent dans l'expérience de nos clients, alors la thérapie centrée sur le client semble indiquer un certain nombre de choses pour la vie de famille. Je vais tenter de les ré-exposer sous une forme un peu plus générale.

Il semble qu'un individu trouve satisfaisant, à long terme, d'exprimer à la personne qu'elles concernent toutes les attitudes émotionnelles fortes ou persistantes dans la situation même où elles naissent, et de les exprimer en allant au plus profond de leur réalité. Ceci est plus satisfaisant que de se refuser à admettre l'existence de tels sentiments, ou de les laisser s'accumuler jusqu'au point d'exploser, ou de les diriger vers quelque situation autre que celle qui les a fait naître.

Il semble que l'individu découvre qu'il est plus satisfaisant à la longue de vivre des rapports familiaux donnés sur la base de sentiments réels interpersonnels qui existent, plutôt que de vivre ces rapports sur une base de feinte. Un aspect de cette découverte est que la crainte de voir la relation détruite si on admet les vrais sentiments n'est habituellement pas fondée, surtout quand on exprime les sentiments comme les siens propres, sans les présenter comme appartenant à une autre personne.

Nos clients s'aperçoivent qu'en s'exprimant plus librement, en faisant correspondre plus étroitement le caractère extérieur des rapports avec les attitudes fluctuantes qui leur sont sous-jacentes, ils peuvent renoncer à certaines attitudes défensives et écouter vraiment l'autre personne. Ils commencent souvent à comprendre pour la première fois ce que ressent l'autre personne, et pourquoi elle sent de cette façon-là. Cette compréhension mutuelle commence à envahir l'interaction interpersonnelle.

Enfin, il y a une acceptation de plus en plus grande que l'autre personne soit elle-même. Au fur et à mesure que j'accepte davantage d'être moi-même, je me trouve plus prêt à vous permettre d'être vous-même, avec tout ce que cela implique. Cela veut dire que le cercle de famille tend

à devenir le lieu de rencontre d'un certain nombre de personnes indépendantes et uniques avec des buts et des valeurs individuels, mais liées ensemble par de véritables sentiments — positifs et négatifs — qui existent entre eux, et par le lien satisfaisant d'une compréhension mutuelle d'une partie au moins des mondes privés de chacun.

C'est de cette façon, je crois, qu'une thérapie qui conduit l'individu à être plus pleinement et plus profondément lui-même, l'amène aussi à trouver de plus grandes satisfactions dans des rapports familiaux réels dont les buts sont identiques : faciliter pour chacun des membres de la famille la possibilité de se découvrir et de devenir lui-même.

CHAPITRE XIII

TRAITEMENT DES TROUBLES DANS LA COMMUNICATION ENTRE PERSONNES ET ENTRE GROUPES

Pour la situer dans le temps, cette étude est une des premières que j'ai rédigées.

Bien que quelques-unes des explications suivantes paraissent maintenant dater quelque peu, je l'inclus cependant ici à cause du point important qu'à mon sentiment elle démontre concernant les tensions entre les groupes nationaux et internationaux. La suggestion concernant les tensions avec l'U.R.S.S. paraissait à l'époque désespérément idéaliste ; je crois qu'à l'heure actuelle elle serait considérée par beaucoup de gens comme relevant du simple bon sens.

Il peut sembler curieux qu'une personne dont toute l'activité professionnelle est consacrée à la psychothérapie puisse s'intéresser au problème de la communication. Quelle relation y a-t-il entre le fait d'assurer une aide thérapeutique aux individus souffrant d'une adaptation émotionnelle déficiente et les préoccupations de cette conférence sur les obstacles qui s'opposent à la communication ? Et pourtant, la relation est certainement très étroite. Toute la tâche de la psychothérapie est de traiter un échec dans la communication. La personne émotionnellement mal adaptée, « le névrosé », est en difficulté, d'abord, parce que la communication avec lui-même s'est rompue, ensuite parce qu'en conséquence sa faculté de communiquer avec autrui s'est détériorée. Si cette idée vous paraît quelque peu étrange, laissez-moi la développer en d'autres termes. Chez le

« névrosé », les parties de lui-même qu'on qualifie d'inconscientes, de refoulées ou de refusées par la conscience, subissent un blocage, de sorte qu'elles ne communiquent plus avec la partie consciente ou dirigeante de sa personnalité. Aussi longtemps que cela est vrai, la façon dont il exprime sa personne à autrui est sujette à des distorsions, et il souffre ainsi à la fois à l'intérieur de lui-même et dans ses relations interpersonnelles. La tâche de la psychothérapie est d'aider la personne à obtenir, grâce à une relation spéciale avec un thérapeute, une bonne communication à l'intérieur d'elle-même. Une fois qu'elle y est parvenue, elle peut communiquer plus librement et plus effectivement avec autrui. Nous pouvons donc dire que la psychothérapie *est* une bonne communication à l'intérieur de l'homme et entre les hommes. Nous pouvons également retourner cette affirmation, elle restera encore vraie. Une bonne communication à l'intérieur de l'homme et entre les hommes est toujours thérapeutique.

C'est donc à partir d'un arrière-plan d'expérience relative aux problèmes de communication en conseil psychologique et en psychothérapie, que je vous présenterai deux idées. Je désire énoncer ce que j'estime être un des plus grands facteurs de blocage et d'empêchement de la communication ; je désire ensuite présenter ce qui, dans notre expérience, s'est révélé un très important moyen d'améliorer ou de faciliter celle-ci.

J'aimerais vous proposer, comme hypothèse à considérer, l'idée que la plus grande barrière qui s'oppose à une communication mutuelle interpersonnelle est notre tendance toute naturelle à juger, à évaluer, à approuver ou désapprouver les dires de l'autre personne ou de l'autre groupe. Permettez-moi de m'expliquer plus clairement en m'aidant de quelques exemples très simples. Lorsque vous quitterez ce soir cette réunion, un des jugements que vous avez des chances d'entendre est le suivant : « Je n'ai pas aimé la conférence de cet homme. » Que répondrez-vous alors ? Presque invariablement votre réponse sera une approbation ou une désapprobation de l'attitude exprimée. Ou bien vous répondrez : « Je ne l'ai pas aimée non plus. Je l'ai trouvée épouvantable. » Ou bien vous aurez tendance à répondre : « Oh ! je pense que c'était vraiment bon. » En d'autres termes, votre première réaction est d'évaluer ce qu'on vient de vous dire, de l'évaluer d'après *votre* point de vue, votre propre cadre de référence.

Prenons un autre exemple. Supposez que je dise d'un air convaincu : « Je pense que les Républicains se comportent en ce moment avec beaucoup de bon sens. » Quelle réponse éveillent mes paroles dans votre esprit ? Selon toute vraisemblance, elle est évaluative ; vous m'approuvez ou vous me désapprouvez ou bien vous énoncez un jugement sur moi : « Ce doit être un conservateur », ou bien : « Il paraît avoir un jugement sûr. » Prenons un autre exemple tiré des relations internationales. L'U.R.S.S. proclame avec véhémence : « Le traité avec le Japon est un complot tramé par les

Etats-Unis pour déclencher la guerre. » Nous nous levons comme un seul homme pour dire : « C'est un mensonge ! »

Ce dernier exemple introduit un autre élément se rapportant à mon hypothèse. Quoique la tendance à porter des jugements de valeur soit courante dans presque tous les échanges verbaux, elle est grandement intensifiée dans les situations lourdement chargées affectivement et émotionnellement. Ainsi, plus nos sentiments sont forts, plus il est probable qu'il n'y aura pas d'échanges réels dans la communication. Il y aura juste deux idées, deux sentiments, deux jugements qui ne se rejoignent pas dans le champ psychologique. Je suis sûr que, fort de votre propre expérience, vous reconnaîtrez la vérité de cette affirmation. Lorsque vous n'avez pas été émotionnellement impliqué vous-même et que vous avez assisté à une discussion passionnée, vous vous en allez souvent en pensant : « Allons ! Ils ne parlaient pas véritablement de la même chose. » Et vous aviez raison car chacun émettait un jugement, faisait une évaluation d'après son propre cadre de référence. Il n'y avait là rien qui pût être appelé communication au sens véritable. Cette tendance à réagir à toute déclaration chargée pour nous d'affectivité par un jugement de valeur, d'après notre propre point de vue est, je le répète, le plus grand obstacle à la communication interpersonnelle.

Mais y a-t-il quelque moyen de résoudre le problème, d'écarter cet obstacle ? J'estime que nous faisons d'impressionnants progrès dans cette voie et je voudrais les décrire aussi simplement que possible. Une réelle communication s'établit et cette tendance à juger est évitée lorsque nous écoutons avec compréhension. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela veut dire percevoir l'idée et l'attitude exprimées du point de vue de l'autre personne, sentir comment elles agissent sur sa sensibilité, assimiler son cadre de référence à l'égard de la chose dont il parle.

Dit ainsi, cela peut paraître ridiculement simple, mais à tort. C'est une voie qui s'est montrée extrêmement efficace dans le domaine de la psychothérapie. C'est l'agent le plus puissant que nous connaissions pour modifier la structure de base de la personnalité d'un individu et améliorer ses relations et ses communications avec autrui. Si je puis écouter les choses qu'il me dit, si je puis comprendre comment elles lui apparaissent, si je puis voir ce qu'elles signifient pour lui, si je puis sentir la saveur émotionnelle qu'elles ont pour lui, je libérerai en lui des forces puissantes de changement. Si je puis réellement comprendre comment il hait son père, l'université ou les communistes, si je puis saisir le goût de sa peur de la démence ou de la bombe atomique, ou de l'U.R.S.S., cela l'aidera puissamment à modifier ces haines, ces craintes mêmes et à établir des relations réalistes et harmonieuses avec les gens et les situations à l'égard desquelles il avait ressenti haine et crainte. Nos recherches nous ont

enseigné qu'une telle compréhension empathique — compréhension *avec* une personne et non à *son sujet* — est une approche si efficace qu'elle peut amener des changements majeurs dans la personnalité.

Quelques-uns d'entre vous ont peut-être le sentiment de bien écouter les gens et de n'avoir jamais vu de semblables résultats. Il y a de grandes chances pour que votre façon d'écouter ne ressemble en aucune manière à celle que j'ai décrite. Heureusement je puis vous suggérer une petite expérience de laboratoire qui vous permettra d'éprouver la qualité de votre compréhension. La prochaine fois que vous aurez une discussion avec votre femme ou avec votre ami ou avec un petit groupe d'amis, arrêtez la discussion pendant un instant et, dans un but expérimental, instituez cette règle : « Chaque personne ne peut parler franchement pour défendre ses idées qu'*après* avoir réexposé les idées et les sentiments de la personne qui a parlé avant elle, exactement et à la satisfaction de celle-ci. » Vous voyez ce que cela signifierait. Cela signifierait simplement qu'avant de donner votre propre point de vue, il vous serait nécessaire d'assimiler le cadre de référence de l'autre personne, de comprendre ses pensées et ses sentiments au point de pouvoir les résumer à sa place. Cela paraît simple, n'est-il pas vrai ? Mais si vous faites cet essai, vous découvrirez que c'est une des choses les plus difficiles que vous ayez jamais tenté de faire. Cependant, lorsque vous aurez été capable de voir le point de vue de l'autre, vos propres commentaires devront être révisés radicalement. Vous découvrirez aussi que la passion se trouve bannie de la discussion, les oppositions réduites et que celles qui demeurent sont de nature rationnelle et compréhensible.

Pouvez-vous imaginer ce qu'une pareille manière d'agir signifierait si on l'utilisait dans des domaines plus étendus ? Qu'advierait-il si une discussion entre ouvriers et patrons était menée de telle manière que les travailleurs, sans être nécessairement d'accord avec la direction, puissent énoncer exactement le point de vue de celle-ci et que la direction, sans approuver pour autant la position des travailleurs, énonce à son tour leur manière de voir d'une manière suffisamment exacte pour rencontrer leur approbation ? Cela signifierait qu'une communication réelle a été établie et on pourrait pratiquement garantir qu'une solution raisonnable en découlerait.

Si une telle façon d'agir permet d'ouvrir la voie à une bonne communication et à de bonnes relations, et je suis sûr que vous serez d'accord avec moi si vous tentez l'expérience que je vous ai proposée, pourquoi n'est-elle pas plus largement tentée et utilisée ? Je vais essayer d'énumérer les difficultés qui empêchent de l'employer.

En premier lieu, cela réclame du courage, qualité qui n'est pas tellement répandue. Je suis infiniment reconnaissant au Dr. S. I. HAYA-

KAWA, le sémantiste, d'avoir fait observer qu'exercer la psychothérapie de cette manière, c'est prendre un risque réel, et que cela nécessite du courage. Si vous comprenez réellement une autre personne de cette façon, si vous êtes disposé à pénétrer dans son univers et à percevoir sous quel jour la vie lui apparaît, sans essayer aucunement de porter des jugements de valeur, vous courez le risque d'être changé vous-même. Vous risquez de voir les choses de la même manière qu'elle et de vous trouver influencé dans vos attitudes ou votre personnalité. Ce risque d'être changé est une des perspectives les plus effrayantes que l'on puisse envisager. Si je pénètre, autant que j'en suis capable dans le monde intérieur d'un névrosé ou d'un malade mental, est-ce que je ne cours pas le risque de me perdre en ce monde-là ? La plupart d'entre nous reculent effrayés devant un pareil danger. Supposons que ce soir nous allons écouter un communiste russe ou le sénateur américain Joseph MCCARTHY. Quels sont ceux parmi nous qui oseraient essayer de voir le monde à travers l'un ou l'autre de ces points de vue ? La grande majorité ne pourrait *écouter*, nous nous trouverions forcés de *juger*, parce qu'*écouter* semblerait trop dangereux. La première condition requise est donc le courage et nous ne le possédons pas toujours.

Mais il y a un second obstacle. C'est justement lorsque les émotions sont les plus fortes qu'il est le plus difficile d'assimiler le cadre de référence de l'autre personne ou de l'autre groupe. Cependant, c'est le moment où cette attitude est le plus nécessaire si on veut établir la communication. Nous n'avons pas trouvé, dans notre expérience de la psychothérapie, que c'était un obstacle insurmontable. Une tierce personne qui est capable de mettre en veilleuse ses propres sentiments et ses propres jugements de valeur peut beaucoup aider en écoutant avec compréhension chaque personne ou chaque groupe et en clarifiant les opinions et les attitudes de chacun. Nous en avons vérifié l'efficacité dans de petits groupes où des attitudes de contradiction ou d'antagonisme existent. Lorsque les participants à une discussion se rendent compte qu'ils sont compris, que quelqu'un voit sous quel jour la situation se présente à eux, les affirmations perdent leur exagération et leur caractère défensif et il n'est plus nécessaire de conserver l'attitude de celui qui déclare : « J'ai raison à 100 %, tu as tort à 100 %. » L'influence d'une telle compréhension jouant dans le groupe le rôle de catalyseur permet aux membres de se rapprocher graduellement de la vérité objective qui est en question. De cette manière, la communication mutuelle est établie et un certain genre d'accord est facilité. Nous pouvons donc dire que, quoique l'intensité des émotions accroisse beaucoup la difficulté d'une entente *avec* un adversaire, notre expérience montre clairement qu'un type de leader ou de thérapeute neutre, compréhensif, jouant le rôle de catalyseur, peut surmonter cet obstacle dans un petit groupe.

Cette dernière phrase fait cependant songer à un autre obstacle dans l'utilisation de la manière de procéder que j'ai décrite. Jusqu'ici, notre expérience provient de petits groupes restreints, divisés par des tensions industrielles, religieuses ou raciales et de groupes de thérapie dans lesquels existent de nombreuses tensions personnelles. Dans ces petits groupes, notre expérience, confirmée par une quantité limitée de recherches, montre qu'une attitude de sympathie attentive mène à une amélioration de la communication, à une plus grande acceptation des autres et par les autres et à des attitudes positives de nature à mieux favoriser la solution des problèmes. Il en résulte des affirmations exagérées, des attitudes de jugement et de critique, une diminution de l'attitude de défense. Mais, ces découvertes ont été faites dans de petits groupes. Que peut-on tenter pour obtenir l'entente entre des groupes plus étendus et éloignés géographiquement ? Ou entre des groupes restreints qui ne parlent pas en leur propre nom, mais simplement en tant que représentants d'autres groupes, tels que les délégués à l'O.N.U. ? Avouons-nous franchement incapables de répondre à ces questions. Je crois que la situation pourrait être présentée ainsi : en tant que chercheurs sociaux, nous possédons une solution approximative du problème de la rupture des communications, obtenue par des expériences de laboratoire. Mais la confirmation de la validité de cette solution, et son adaptation aux énormes problèmes de rupture de communication entre classes, groupes et nations, demanderait des crédits supplémentaires, des recherches beaucoup plus nombreuses et une pensée créatrice d'un niveau très élevé.

Mais, quelque limitée que soit notre connaissance présente, elle nous permet de voir ce qui pourrait être entrepris, même dans des groupes importants, pour augmenter la capacité à écouter *avec* et pour réduire la tendance à porter des jugements de valeur *sur*. Faisons donc travailler, pour un instant, notre imagination et supposons qu'un groupe international d'orientation thérapeutique rencontre les dirigeants soviétiques et leur dise : « Nous voulons arriver à obtenir une compréhension authentique de vos opinions et, ce qui est encore plus important, de vos attitudes et de vos sentiments à l'égard des Etats-Unis. Nous résumerons et re-résumerons ces opinions et ces sentiments si c'est nécessaire jusqu'à ce que vous conveniez que notre description représente la situation telle qu'elle vous apparaît. » Supposez alors que ce groupe entreprenne la même démarche auprès des dirigeants de notre propre pays, qu'il donne la plus grande diffusion possible aux deux positions, décrivant les sentiments clairement mais sans termes injurieux, l'effet n'en serait-il pas considérable ? Cela ne garantirait pas le type de compréhension décrit par moi, mais en augmenterait la possibilité. Nous pouvons comprendre les sentiments d'une personne qui nous hait, beaucoup plus aisément, lorsque ses attitudes nous sont exactement décrites par une tierce personne neutre que lorsqu'elle brandit son poing vers nous.

Mais, décrire une première démarche de ce genre, c'est encore suggérer un autre obstacle à ce mode d'approche par la compréhension. Notre civilisation n'a pas encore suffisamment confiance dans les sciences sociales pour utiliser leurs résultats. Il n'en est pas de même pour les sciences physiques. Pendant la guerre, lorsqu'on trouva, grâce à des expériences de laboratoire, la solution au problème du caoutchouc synthétique, des millions de dollars et une énorme somme de talent furent dépensés pour résoudre le problème de l'utilisation de cette découverte. Si le caoutchouc synthétique pouvait être produit par milligrammes, il pouvait l'être par milliers de tonnes et il le fut. Mais dans le domaine des sciences sociales, si on trouve le moyen de faciliter la communication et la compréhension mutuelle dans de petits groupes, rien ne garantit que la découverte sera utilisée. Il peut se passer une génération ou davantage avant que l'argent et les cerveaux soient mis à contribution pour exploiter cette découverte.

Pour terminer, je voudrais résumer brièvement cette solution du problème des barrières qui s'opposent à la communication et souligner certaines de ses caractéristiques.

J'ai dit que nos recherches et notre expérience jusqu'à ce jour font apparaître la possibilité d'éviter les défauts de communication et la tendance évaluatrice qui est l'obstacle majeur à celle-ci. La solution est obtenue en créant une situation dans laquelle chacune des différentes parties arrive à comprendre l'autre du point de vue de *l'autre*. On y est arrivé en pratique, même lorsque les sentiments se bloquaient, par l'influence d'une personne désireuse de comprendre chaque point de vue d'une manière empathique, agissant ainsi comme le catalyseur qui précipite la compréhension ultérieure.

Cette procédure a d'importantes caractéristiques. Elle peut être entreprise par une des parties sans attendre que l'autre soit prête. Elle peut encore être entreprise par une tierce personne neutre, pourvu qu'elle soit assurée d'un minimum de coopération de la part de l'une des parties.

Cette procédure peut faire face aux manques de sincérité, aux exagérations défensives, aux mensonges, aux hypocrisies qui caractérisent presque tout échec dans la communication. Ces distorsions défensives cessent d'elles-mêmes avec une étonnante rapidité, lorsque les gens se rendent compte que le seul but de l'interlocuteur est de comprendre, non de juger.

Ce mode d'approche conduit régulièrement et rapidement vers la découverte de la vérité, vers une appréciation réaliste des obstacles objectifs à la communication. L'abandon d'un certain esprit défensif par l'une des parties mène à un même abandon ultérieur par l'autre, et des progrès sont faits vers la vérité.

Cette procédure mène graduellement à une communication réciproque. La communication réciproque tend à résoudre les problèmes plutôt qu'à atta-

quer une personne ou un groupe. Elle mène à une situation dans laquelle je vois comment le problème vous apparaît, à vous aussi bien qu'à moi, et vous voyez comment il m'apparaît, à moi aussi bien qu'à vous. Défini ainsi avec précision et réalisme, ce problème sera presque certainement abordé intelligemment, ou bien, s'il est en partie insoluble, il sera accepté aisément comme tel.

Il semble que cela soit une solution de laboratoire au problème des communications défectueuses à l'intérieur de groupes restreints. Est-il possible de prendre en considération cette réponse fondée sur une étude à petite échelle, de la poursuivre plus avant, de la raffiner, de la développer et de l'appliquer aux échecs de communication tragiques pour ne pas dire fatals qui menacent l'existence même de notre monde moderne ? Ceci m'apparaît comme une possibilité à explorer et comme un défi à relever.

CHAPITRE XIV

ESSAI DE FORMULATION D'UNE LOI GÉNÉRALE DES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Il y a quelque temps, j'ai réfléchi à un problème théorique qui me poursuivait : serait-il possible de formuler, en une seule hypothèse, les éléments qui font qu'une relation quelconque ou bien facilite la croissance des individus ou, au contraire, la paralyse ? Je rédigeai, pour mon compte personnel, un court document, et eus l'occasion de le soumettre au jugement d'un groupe de travail et de quelques chefs d'entreprise au cours d'une conférence. Cela parut intéresser tout le monde, en particulier les chefs d'entreprise, qui en discutèrent le pour et le contre à la lumière de problèmes tels que : les relations entre contremaîtres et ouvriers ; les relations entre le personnel et la direction ; la formation des cadres ; les relations interpersonnelles au niveau de la direction.

Je considère ce document comme un simple essai et ne suis pas du tout sûr de son utilité. Je l'inclus dans ce volume parce que, parmi ceux qui l'ont lu, beaucoup l'ont trouvé stimulant, et parce que sa publication pourrait inspirer des études sur la recherche et prouver sa valeur.

Je me suis souvent demandé comment les connaissances acquises dans le domaine de la psychothérapie peuvent s'appliquer aux relations humaines en général. Depuis quelques années, j'ai beaucoup réfléchi à cela, et j'ai essayé d'établir une théorie des relations interpersonnelles qui s'intégrerait à la structure d'ensemble de la théorie concernant la thérapie centrée sur le client ([1], sect. 4). Le présent document s'efforce d'exposer

d'une manière quelque peu différente un des aspects de cette théorie. Il cherche à examiner l'ordonnance sous-jacente qui peut être perçue dans toutes les relations humaines, un ordre qui détermine si la relation va dans le sens de la croissance, de l'amélioration, de l'ouverture et du développement des deux parties, ou bien si elle a pour résultat d'inhiber la croissance psychologique, de créer des processus de défense et des blocages chez les deux parties.

LE CONCEPT DE CONGRUENCE

A la base de tout ce que je cherche à expliquer, on trouvera le terme « congruence ». Ce concept a été forgé pour englober un groupe de phénomènes qui semblent importants dans la thérapie et dans toute interaction interpersonnelle. Je vais essayer de le définir.

Congruence est le terme que nous avons employé pour indiquer une correspondance exacte entre l'expérience et la prise de conscience. Ce terme peut aussi désigner d'une façon plus large l'accord de l'expérience, de la conscience et de la communication. On peut prendre pour exemple un enfant au berceau. S'il éprouve la sensation de faim au niveau physiologique et viscéral, sa conscience semble être en accord avec une expérience et sa communication est également en accord avec sa conscience. Il a faim, il est mécontent et ceci est vrai pour lui à tous les niveaux. Il est à ce moment intégré ou unifié dans cette faim. D'autre part, s'il est rassasié et satisfait, ceci est aussi une congruence unifiée, identique au niveau viscéral, au niveau de la conscience et au niveau de la communication. Il est d'un bout à l'autre une personne unifiée, que nous considérons son expérience au niveau viscéral, au niveau de la conscience, ou au niveau de la communication. Une des raisons pour lesquelles la plupart des gens éprouvent de la sympathie pour les enfants au berceau est probablement qu'ils sont si complètement authentiques, intégrés et congruents. Si un nouveau-né manifeste de l'affection, de la colère, de la satisfaction ou de l'appétit, il n'y a pas de doute dans notre esprit, il *est* cette expérience totalement. Il a peur, il aime, il a faim d'une manière absolument transparente.

Pour prendre un exemple de non-congruence, il nous faudra le chercher chez quelqu'un qui ait dépassé le stade de l'enfance. Nous choisirons un exemple facile à identifier : l'homme qui se laisse emporter par la colère au cours d'une discussion de groupe. Son visage se congestionne, il parle sur un ton furieux, il menace du doigt son adversaire. Et pourtant quand un ami lui dit : « Allons, ne nous mettons pas en colère pour ça ! », il répond avec une sincérité et une surprise évidentes : « Mais, je ne me mets pas en colère ! je ne *ressens* pas cela du tout, je ne fais que souligner les faits ». Les autres personnes du groupe éclatent de rire à cette déclaration.

Que se passe-t-il ici ? Il paraît clair qu'au niveau physiologique, cet

homme éprouve de la colère. Mais sa conscience ne correspond pas à cette expérience. Consciemment, il n'éprouve *pas* cette colère, pas plus qu'il ne la communique (du moins consciemment). Il y a une réelle non-congruence entre expérience et conscience et entre expérience et communication.

Un autre point à noter ici est que sa communication est, en fait, ambiguë et peu claire. En paroles, c'est un exposé logique et objectif. D'après l'inflexion de la voix, et d'après les gestes qui l'accompagnent, elle transmet un message très différent : « Je suis en colère contre vous. » Je crois que cette ambiguïté ou cette contradiction dans la communication est toujours présente quand une personne qui est, à un moment donné, non congruente s'efforce de communiquer.

Un autre aspect encore de ce concept de non-congruence est illustré par le même exemple. L'individu lui-même n'est pas un juge compétent de son propre degré de congruence. C'est ainsi que le rire du groupe indique clairement un jugement d'ensemble : l'homme *éprouve* de la colère, qu'il le pense ou non. Cependant, du point de vue de sa propre conscience, ce n'est pas vrai. En d'autres termes, il apparaît que le degré de congruence ne peut pas être évalué par le sujet lui-même à ce moment. Nous pouvons faire des progrès en apprenant à le mesurer à partir d'un cadre de références extérieur.

Nous avons aussi beaucoup appris en ce qui concerne la non-congruence, de la capacité qu'a le sujet lui-même de reconnaître sa non-congruence dans le passé. Ainsi, si l'homme que nous avons pris pour exemple était en thérapie, il pourrait revivre cet incident dans le climat d'acceptation et de sécurité de l'heure thérapeutique et dire : « Je réalise maintenant que j'étais terriblement en colère contre lui, quoique sur le moment j'aie cru ne pas l'être. » Il est arrivé à reconnaître que son attitude défensive sur le moment l'a empêché d'être conscient de sa colère.

Un nouvel exemple va montrer un autre aspect de la non-congruence. Mrs. BROWN qui a étouffé des baillements, regardé sa montre sans arrêt, dit en prenant congé de son hôtesse : « J'ai passé une *si bonne* soirée, c'était une réunion délicieuse. » Ici, la non-congruence ne se situe pas entre l'expérience et la conscience. Mrs. BROWN est très consciente de s'être beaucoup ennuyée. La non-congruence est entre la conscience et la communication. On peut donc noter que lorsqu'il y a non-congruence entre l'expérience et la conscience, on parle généralement d'attitude défensive ou de refus de conscience. Lorsque la non-congruence est entre la conscience et la communication, on parle généralement de duplicité ou de tromperie.

Il existe un important corollaire du concept de congruence, qui n'est pas du tout évident. On peut l'exprimer ainsi : si un individu est à un moment donné entièrement congruent, comme son expérience physiologique réelle est exactement représentée dans sa conscience et comme sa commu-

nication est exactement congruente avec sa conscience, sa communication ne peut dans ce cas jamais exprimer un fait extérieur. S'il est congruent, il ne peut pas dire : « Cette pierre est dure », « il est stupide », « vous êtes méchant », ou bien « elle est intelligente ». La raison en est que nous ne faisons jamais l'*expérience* de « faits » de ce genre. La conscience exacte de l'*expérience* devrait toujours être exprimée sous forme de sentiments, de perceptions, de déclarations se rapportant à un cadre de références interne. Je ne *sais* jamais qu'il est stupide ou que vous êtes méchant. Je ne peux que percevoir que vous me paraissez l'être. De la même manière, à proprement parler, je ne *sais* pas que la pierre est dure, même si je suis tout à fait sûr que mon *expérience* me dit qu'elle est dure si je tombe dessus (et même alors je puis permettre au physicien de la percevoir comme une masse très perméable d'atomes et de molécules en mouvement). Si une personne est profondément congruente, il est clair que l'ensemble de sa communication se place nécessairement dans un contexte de perceptions personnelles. Ceci a des conséquences très importantes.

On pourrait mentionner entre parenthèses que si une personne parle toujours dans un contexte de perceptions personnelles, cela n'implique pas nécessairement de la congruence, car tout mode d'expression *peut* être utilisé comme un type de réaction défensive. Certes la personne, dans un moment de congruence, communiquerait nécessairement ses perceptions et ses sentiments en tant que tels, et non en tant que *faits* concernant une autre personne ou le monde extérieur, mais l'inverse n'est pas nécessairement vrai.

J'en ai peut-être assez dit pour indiquer que ce concept de congruence est un concept relativement complexe qui comporte nombre de caractéristiques et d'implications. Il n'est pas facile de le définir en termes opérationnels bien que certaines études achevées et que d'autres en cours fournissent des indicateurs opérationnels grossiers de ce qui est éprouvé, en tant que distinct de la conscience de ce qui est éprouvé. On peut estimer que d'autres recherches minutieuses sont possibles.

Pour conclure notre définition de ce concept et pour en faciliter la compréhension, je pense que nous avons tous tendance à reconnaître la congruence ou la non-congruence chez les individus à qui nous avons affaire. Parfois nous nous rendons compte que telle ou telle personne, dans la plupart des domaines, non seulement exprime vraiment sa pensée, mais que sa pensée coïncide exactement avec ses sentiments les plus profonds, qu'il s'agisse de colère, de rivalité, d'affection ou de solidarité. Nous avons alors le sentiment que « nous savons exactement où elle en est ». Face à un autre individu, nous avons l'impression qu'il se retranche derrière une façade, qu'il adopte un masque. Nous nous demandons ce qu'il pense *réellement*. Nous nous demandons si *lui-même* sait ce qu'il

pense. Nous avons tendance à être sur nos gardes et à nous méfier de lui.

Il est donc évident que les divers individus varient dans leur degré de congruence et qu'un même individu présente des degrés de congruence variable à différents moments de sa vie, selon ce qu'il éprouve, et selon qu'il doit se défendre contre ce qu'il éprouve, ou peut l'accepter dans sa conscience.

RAPPORTS DE LA CONGRUENCE ET DE LA COMMUNICATION DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Peut-être la signification du concept de « congruence » dans le domaine des relations interpersonnelles apparaîtra-t-elle, à partir de quelques propositions concernant deux personnages hypothétiques, Smith et Jones.

1. Toute communication de Smith à Jones est marquée par le degré de congruence qui existe chez Smith. Ceci résulte évidemment de ce qui a été dit ci-dessus.

2. Plus la congruence de l'expérience, de la prise de conscience et de la communication est grande chez Smith, plus il est vraisemblable que Jones la ressentira comme une communication *claire*. Je crois que ceci a été nettement établi. Si toutes les indications données par le langage, le ton et les attitudes, sont unifiées parce qu'elles émanent de la congruence et de l'unité chez Smith, il y a beaucoup moins de probabilité que ces indications aient une signification ambiguë et obscure pour Jones.

3. En conséquence, plus la communication venant de Smith est claire, plus Jones répond avec clarté. Ceci veut dire simplement que, bien que Jones puisse être tout à fait *non* congruent dans son expérience du sujet discuté, sa réponse aura néanmoins *plus* de clarté et de congruence que s'il avait expérimenté la communication de Smith comme ambiguë.

4. Plus Smith est congruent dans le cadre du thème au sujet duquel ils communiquent, moins il a à être défensif dans ce domaine, et plus il est capable d'écouter avec précision la réponse de Jones. En d'autres termes, si Smith a exprimé d'une manière authentique ce qu'il ressentait, il est par conséquent plus libre d'écouter. Moins il présente une façade de défense, plus il peut écouter d'une manière adéquate ce que Jones lui communique.

5. Mais, à ce stade-là, Jones se sent empathiquement compris ; il sent que, dans la mesure où il s'est exprimé lui-même (que ce soit d'une manière défensive ou avec congruence), Smith l'a compris à peu près comme il se voit lui-même et dans sa façon de percevoir le problème discuté.

6. Pour Jones, se sentir compris c'est éprouver de la considération positive pour Smith. En effet, sentir qu'on est compris, c'est sentir qu'on a produit une certaine différence positive dans l'expérience d'autrui, dans le cas présent, de Smith.

7. Mais, dans la mesure où Jones

a. ressent Smith comme congruent ou intégré dans ce rapport ;

b. ressent que Smith a pour lui une considération positive ;

c. ressent que Smith le comprend empathiquement ;

dans cette même mesure sont établies les conditions d'une relation thérapeutique.

J'ai essayé dans un autre article [2] de décrire les conditions que nous avons été amenés à considérer comme nécessaires et suffisantes pour la thérapie, et ne me répéterai donc pas.

8. Dans la mesure où Jones fait l'expérience de ces éléments caractéristiques d'une relation thérapeutique, il rencontre de moins en moins d'obstacles dans la communication. Il tend donc à se communiquer avec plus de congruence. Et, petit à petit, ses mécanismes de défense diminuent.

9. S'étant communiqué plus librement, avec moins de défense, Jones est maintenant plus capable d'écouter attentivement, sans éprouver le besoin d'une distorsion défensive, la communication de Smith qui va suivre. Ceci répète le point 4, mais maintenant du point de vue de Jones.

10. Dans la mesure où Jones est capable d'écouter, Smith se sent maintenant empathiquement compris (comme dans le point 5 pour Jones); il éprouve la considération positive de Jones (ce point est parallèle au point 6) et se met à ressentir la relation comme thérapeutique (comme dans le point 7).

Ainsi Smith et Jones sont dans une certaine mesure devenus réciproquement thérapeutiques l'un pour l'autre.

11. Ceci signifie que dans une certaine mesure le processus de la thérapie se produit chez tous les deux et que les fruits de la thérapie se manifesteront dans cette même mesure chez l'un et chez l'autre. Des changements de personnalité dans le sens d'une unité et d'une intégration plus grandes ; moins de conflits et plus d'énergie disponible pour une vie efficace ; des changements de comportements dans le sens d'une maturité plus grande.

12. L'élément limitatif dans cette chaîne d'événements semble être l'introduction d'éléments menaçants. Ainsi si Jones au point 3 fait entrer dans sa réponse plus congruente des éléments nouveaux qui sortent du domaine de la congruence de Smith, touchant à un domaine dans lequel Smith est *non* congruent, Smith peut ne pas être capable d'écouter attentivement : il se défend d'écouter ce que Jones lui communique, il répond avec une communication ambiguë et tout le processus décrit commence à se dérouler à l'envers.

ESSAI DE FORMULATION D'UNE LOI GÉNÉRALE

En tenant compte de tout ce qui précède, il paraît possible d'établir beaucoup plus brièvement un principe général. Le voici.

En supposant :

a. un minimum de bonne volonté de la part de deux personnes en contact ;

b. un minimum de capacité et de bonne volonté de la part de chacune leur permettant de recevoir des communications l'une de l'autre ;

c. le maintien du contact durant un certain temps, — on peut admettre que la relation suivante est vraie.

Plus la congruence de l'expérience, de la conscience et de la communication de la part d'un individu est grande, plus la relation entraînera : une tendance à la communication réciproque avec une congruence accrue ; une tendance à une compréhension mutuelle plus exacte des communications ; un ajustement et un fonctionnement psychologique accrus chez tous les deux ; une satisfaction mutuelle dans leurs rapports.

Inversement, plus la *non-congruence* communiquée de l'expérience avec la conscience est grande, plus la relation entraînera : des communications ultérieures possédant les mêmes caractéristiques ; une désintégration de la compréhension exacte ; un ajustement et un fonctionnement psychologiques moins adéquats chez tous les deux ; et un mécontentement mutuel dans les rapports.

On pourrait formuler avec une exactitude formelle encore plus grande cette loi générale, en montrant que c'est la perception du *récepteur* de la communication qui est cruciale. On pourrait donc formuler la loi en ces termes, en supposant les mêmes conditions préalables de bonne volonté, etc...

Plus Y ressent la communication de X comme étant une congruence de l'expérience, de la conscience et de la communication, plus la relation entraînera... (etc., voir ci-dessus).

Exprimée dans ces termes cette « loi » devient une hypothèse qu'on pourrait soumettre à des tests, puisque la *perception* qu'a Y de la communication de X ne devrait pas être trop difficile à mesurer.

LE CHOIX EXISTENTIEL

J'aimerais évoquer, mais dans une perspective de pure recherche, un autre aspect de la question, aspect qui est fréquemment très réel dans la relation thérapeutique et aussi dans d'autres relations, quoique alors peut-être moins clairement reconnu.

Dans la relation de fait, le client et le thérapeute se trouvent fréquemment devant le choix existentiel : « oserai-je communiquer totalement la congruence que je ressens, oserai-je accorder mon expérience et ma conscience de cette expérience avec ma communication, oserai-je me communiquer tel que je suis ou ma communication doit-elle être inférieure à (ou différente de) ce que j'éprouve ? »

Le problème soulevé est important, car souvent le client perçoit

fortement ici la menace d'un rejet. Communiquer totalement la conscience qu'on a d'une expérience importante équivaut à prendre un risque dans les relations interpersonnelles. Selon qu'on court ou qu'on ne court pas ce risque, il me semble qu'on détermine si une relation donnée deviendra de plus en plus thérapeutique pour les deux individus, ou au contraire conduira à une désintégration.

En d'autres termes, je ne puis pas décider si ma conscience sera congruente avec mon expérience. Ceci est déterminé par mon besoin de défense, et je ne suis pas conscient de ce besoin. Mais il existe un choix existentiel constant : ma communication sera-t-elle ou non congruente avec la conscience que *j'ai* réellement de mon expérience ? Dans ce choix toujours renouvelé peut se trouver la réponse à la question : dans quelle direction ira la relation, d'après les termes de la loi que nous avons posée comme hypothèse ?

BIBLIOGRAPHIE

- [1] ROGERS, Carl R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. In K., S., *Psychology : A Study of a Science*, vol. III. New York, P.C. McGraw-Hill, 1959, 184-256.
- [2] ROGERS, Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, 21, 95-103.

CHAPITRE XV

VERS UNE THÉORIE DE LA CRÉATIVITÉ

En décembre 1952, l'Université de l'Etat d'Ohio invita à un colloque sur la Créativité divers représentants des milieux artistiques et pédagogiques. On avait également fait appel à d'autres professions intéressées par le processus créateur : philosophes, psychiatres, psychologues. A l'occasion de cette réunion qui fut extrêmement intéressante et enrichissante, je rédigeai quelques notes très simples sur la Créativité et les moyens de la développer. Ce sont ces notes que je reprends ici en les développant quelque peu.

J'affirme que la société a désespérément besoin de voir des individus créateurs se conduire de façon créative. Voilà pourquoi il faut essayer d'établir une théorie de la créativité, et déterminer la nature de l'acte créateur, les conditions dans lesquelles il se produit et la façon dont on peut le développer dans un esprit constructif. Une telle théorie peut servir à stimuler et encourager les recherches dans ce domaine.

LE BESOIN SOCIAL

La plupart des critiques sérieuses dirigées contre notre culture peuvent se résumer en ces termes : « manque de créativité ». En voici quelques-unes exposées très brièvement.

L'éducation tend à former des individus conformistes, stéréotypés, qui

ont « achevé » leur éducation, plutôt que des penseurs librement créateurs et originaux.

Dans nos loisirs aussi, les distractions passives et collectives l'emportent de façon écrasante sur les activités créatrices.

Dans le domaine des sciences, il y a une quantité de techniciens largement suffisante, mais le nombre de ceux qui peuvent formuler « créativement » des hypothèses et des théories utiles est en fait bien réduit.

Dans l'industrie, la création est l'apanage de deux ou trois hommes — le directeur, le dessinateur, le chef du bureau d'études — alors que pour tous les autres la vie est dénuée de tout effort original ou créateur.

Il en est de même dans notre vie familiale, dans notre manière de nous habiller, de nous nourrir, de choisir nos lectures, d'avancer des idées...; partout nous retrouvons une forte tendance au conformisme et aux formes stéréotypées. Comme s'il était « dangereux » d'être original ou différent.

Pourquoi nous préoccuper de tout cela ? Si, en tant que peuple, nous préférons le conformisme à la créativité, va-t-on nous interdire ce choix ? A mon avis, un tel choix serait tout à fait raisonnable s'il n'y avait pas une grande ombre au tableau. A une époque où le savoir, constructif et destructif, avance à pas de géant vers une ère atomique absolument fantastique, il me semble que seule une adaptation créatrice peut permettre à l'homme de se maintenir au niveau des changements kaléidoscopiques de notre monde. Au contraire, un peuple passif et traditionnel dans son ensemble ne peut faire face aux questions et aux problèmes qui se posent de plus en plus nombreux. A moins que des individus, des groupes, des nations n'imaginent de nouvelles façons d'aborder ces changements complexes, il n'y aura plus de progrès possible. A moins que l'homme ne trouve une nouvelle façon originale de s'adapter à son entourage aussi rapidement que la science modifie cet entourage, notre culture périra. Ce n'est pas seulement au prix de l'inadaptation individuelle et des tensions entre groupes que nous payerons notre manque de créativité, mais bien au prix de l'anéantissement international.

En conséquence, il me semble que des recherches sur le processus de la créativité, les conditions favorables à son apparition, et les façons dont on peut faciliter ce processus, sont de la plus haute importance.

C'est dans l'espoir de permettre à de telles recherches de progresser que je vous présente ce qui suit.

LE PROCESSUS DE CRÉATIVITÉ

Il y a diverses manières de définir la créativité. Je vais d'abord vous présenter les éléments qui, à mon avis, font partie du processus créateur, puis tenter une définition.

En premier lieu, comme savant, je crois qu'il doit y avoir quelque chose d'observable, de perceptible, qu'il doit exister un produit de cette créativité. Même si toutes les idées que j'imagine sont très originales, on ne peut les qualifier de vraiment créatrices que si elles mènent à un résultat tangible, ou si elles se trouvent traduites sous forme de mots, de poèmes, d'œuvres d'art, ou si elles donnent naissance à une invention.

Tous ces produits doivent être des constructions neuves, originales. Ce caractère de nouveauté ne peut provenir que des qualités uniques de l'individu dans son interaction avec les éléments de l'expérience. La créativité porte toujours la marque de l'individu, et si ce qu'elle produit n'est pas l'individu, ni ses matériaux, elle est bien le résultat de leur interaction.

La créativité, à mon avis, ne se limite pas à quelque domaine spécifique. Je pense qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre le processus créateur tel qu'il apparaît dans la peinture d'un tableau, la composition d'une symphonie, l'invention de nouveaux instruments de torture, le développement d'une théorie scientifique, la découverte de nouvelles procédures dans les rapports humains, et le processus qui développe la personnalité de l'individu en thérapie. (En fait c'est à la suite de mon expérience dans ce domaine que je me suis surtout intéressé à la créativité. Une connaissance intime de la façon dont l'individu se remodèle dans les rapports thérapeutiques, avec originalité et une réelle habileté, nous donne confiance dans le potentiel créateur de tout individu.)

Donc, le processus créateur se définit pour moi comme étant l'émergence dans l'action d'un produit relationnel nouveau, qui se détache de la nature unique de l'individu d'une part, et des événements, des personnes ou des circonstances de sa vie d'autre part.

Il y a quelques remarques à ajouter à cette définition. Elle ne fait pas de distinction entre la « bonne » et la « mauvaise » créativité. Or un homme peut découvrir un moyen de soulager la douleur, et un autre inventer une nouvelle forme de torture plus subtile. Ce sont là deux actions créatives, mais de valeur sociale très différente. Je commenterai plus tard ces évaluations sociales ; aussi ai-je évité de les introduire dans ma définition en raison de leur instabilité. Galilée et Copernic ont fait de grandes découvertes que l'on estima blasphématoires et immorales à leur époque, mais qui actuellement sont considérées comme des découvertes fondamentales et constructives. Nous ne voulons pas encombrer notre définition de données subjectives.

Une autre façon d'envisager cette même question est de noter que pour être considéré historiquement comme présentant un caractère de créativité, un produit doit être acceptable par un certain groupe à un moment donné. Cela ne nous aide guère dans notre définition, à la fois à cause des évaluations changeantes déjà évoquées, et aussi parce que de

nombreux produits n'ont jamais été socialement reconnus, et ont disparu sans avoir jamais été appréciés. Aussi ce concept d'acceptation par un groupe est-il également omis dans notre définition.

De plus, il faut souligner que notre définition ne tient pas compte du degré de créativité, puisque cela aussi est un jugement de valeur extrêmement variable. L'enfant qui invente un nouveau jeu avec ses camarades ; EINSTEIN qui formule une théorie de la relativité ; la ménagère qui invente une nouvelle sauce ; un jeune auteur qui écrit son premier roman..., — tous ces actes sont, d'après notre définition, créateurs, et je n'essaierai pas de les classer d'après leur degré de créativité.

MOTIVATION DE LA CRÉATIVITÉ

La cause première de la créativité semble être cette même tendance que nous découvrons comme force curative en psychothérapie — *la tendance de l'homme à s'actualiser, et à devenir ce qui est potentiel en lui*. Je veux parler de la tendance propre à toute vie humaine de s'étendre, de grandir, de se développer, de mûrir ; je veux parler du besoin de s'exprimer et d'actualiser ses capacités propres. Cette tendance peut être profondément enfouie dans la personne ; elle peut se cacher derrière des façades compliquées qui nient son existence ; je crois pourtant, d'après mon expérience, qu'elle existe en chaque individu et n'attend que l'occasion de se manifester. C'est cette tendance qui est la cause première de la créativité quand — dans son effort pour être plus pleinement lui-même — l'organisme entre dans de nouveaux rapports avec son entourage.

Essayons maintenant de nous attaquer directement au problème épineux de la valeur sociale de l'acte créateur. Je présume que peu d'entre vous se soucient de faciliter une créativité socialement destructrice. Nous ne souhaitons pas consciemment aider au développement d'individus dont le génie créateur serait toujours à la recherche de nouvelles et de meilleures façons de voler, d'exploiter, de torturer ou de tuer d'autres individus ; nous ne souhaitons pas contribuer au développement de nouvelles formes d'organisation politique ou de formes d'art qui mèneraient l'humanité à une auto-destruction physique ou psychologique. Mais comment faire les discriminations nécessaires et encourager une créativité qui soit constructive et non destructive ?

On ne peut faire la distinction en examinant le produit. L'essence même de la création est dans sa nouveauté, aussi n'avons-nous aucune norme qui nous permette de la juger. En fait l'histoire démontre que plus le produit est original, plus ses contemporains risquent de le considérer comme mauvais. La création véritablement significative, que ce soit une idée, une œuvre d'art ou une découverte scientifique, risque d'être considérée

au début comme fausse, mauvaise ou insensée. Plus tard, on la regardera peut-être comme une évidence allant de soi. Et ce n'est que bien plus tard encore qu'on y découvrira une contribution créatrice. Il est clair qu'aucun contemporain ne peut évaluer proprement un produit, lors de sa création ; et plus la création est nouvelle, plus cette affirmation se trouve vérifiée.

Il est également inutile d'examiner les buts de l'individu qui participe au processus créateur. La plupart des créations et des découvertes qui se sont avérées d'une grande valeur sociale ont été motivées davantage par un intérêt personnel qu'en raison de leur valeur sociale, alors que l'histoire montre l'échec de beaucoup de créations (diverses Utopies, la Prohibition, etc.) dont le but avéré était le bien social. Nous ne devons pas oublier que l'individu crée avant tout parce que cela le satisfait, parce qu'il ressent sa conduite comme auto-actualisante, et cela ne nous mène nulle part d'essayer de différencier les buts « valables » de ceux qui ne le sont pas.

Faut-il alors renoncer à toute tentative de distinction entre la créativité potentiellement constructive et celle qui ne l'est pas ? A mon avis, il ne faut pas être aussi pessimiste. De récentes découvertes cliniques dans le domaine de la psychothérapie nous permettent d'espérer. Il a été démontré que lorsque l'individu est entièrement « ouvert » à son expérience, sa conduite devient créative et sa créativité sait être essentiellement constructive.

On peut exposer très brièvement cette différenciation comme suit. Dans la mesure où l'individu refuse à la conscience (ou « refoule », si vous préférez) de vastes zones de son expérience, alors les formations créatrices risquent d'être pathologiques, socialement mauvaises, ou les deux à la fois. Dans la mesure où l'individu est ouvert à tous les aspects de son expérience, à toutes ses sensations et perceptions, les résultats de son interaction avec son entourage tendent à être constructifs pour lui-même et pour autrui. Ainsi, un individu à tendances paranoïaques peut créer une théorie des plus nouvelles sur ses rapports avec son entourage et en trouver la confirmation dans toutes sortes de petits indices. Sa théorie a peu de valeur sociale, peut-être parce qu'il y a un immense champ d'expérience dont cet individu ne peut avoir conscience. SOCRATE, en revanche, alors que ses contemporains le considéraient aussi comme « fou », a développé des idées nouvelles qui se sont avérées socialement constructives. Ceci est probablement dû au fait qu'il était entièrement ouvert à son expérience.

Ce raisonnement vous paraîtra peut-être plus clair dans les paragraphes qui suivent. Je m'appuie d'abord sur la découverte en psychothérapie, qu'au fur et à mesure que l'individu s'ouvre à son expérience et en prend davantage conscience, il a de plus en plus de chances d'agir d'une façon que nous qualifierions de socialisée. S'il prend conscience de ses pulsions hostiles, comme de son désir d'amitié ; de ce qu'il attend de la

culture, mais également de ses buts personnels ; de ses désirs égoïstes, mais aussi de son souci d'autrui, — alors sa conduite sera harmonieuse, intégrée, constructive. Plus il est ouvert à son expérience, plus sa conduite démontre que la nature humaine tend vers un mode de vie social et constructif.

CONDITIONS INTERNES DE LA CRÉATIVITÉ CONSTRUCTIVE.

Quelles sont donc les conditions qui, au sein même de l'individu, sont associées à un acte créateur potentiellement constructif ? Voici les possibilités que j'entrevois.

A. Ouverture à l'expérience : perception réaliste ⁽¹⁾. C'est l'opposé de l'attitude de défense psychologique, où pour protéger l'organisation du « soi » on empêche certaines expériences de venir à la conscience, si ce n'est de façon déformée. Chez une personne ouverte à l'expérience, chaque stimulus est librement transmis par le système nerveux, sans aucune déformation. Que l'origine du stimulus se trouve dans l'entourage, dans l'impact de la forme, de la couleur ou du son sur les nerfs sensitifs, ou qu'on la trouve dans les viscères, ou comme trace de souvenir dans le système nerveux central, ce stimulus est accessible à la conscience. Cela veut dire qu'au lieu de percevoir en catégories prédéterminées (« les arbres sont verts », « l'enseignement universitaire est bon », « l'art moderne est idiot »), l'individu est conscient de ce moment existentiel *tel qu'il est*, et est donc ouvert à beaucoup d'expériences situées en dehors des catégories habituelles (*cet arbre-ci est bleu ; l'enseignement de cette université ne vaut rien ; cette sculpture moderne a beaucoup d'effet sur moi*).

Ceci nous suggère une autre façon de décrire l'ouverture à l'expérience. Elle implique une souplesse, une grande ouverture dans les concepts, les croyances, les perceptions et les hypothèses. Elle tolère l'ambiguïté là où celle-ci existe. Elle implique la possibilité de recevoir beaucoup d'informations contradictoires sans se fermer à l'expérience. Elle implique ce qu'en sémantique générale on appelle une « orientation extensionnelle ».

Cette complète ouverture à ce qui existe au moment présent est, je crois, une des conditions importantes de la créativité. D'une façon tout aussi intense mais plus limitée, elle est sans aucun doute présente en toute créativité. L'artiste profondément inadapté, qui ne peut prendre conscience des sources de son malheur en lui-même, peut néanmoins avoir une conscience aiguë et très sensible de la forme et de la couleur de son expérience. Le tyran (de petite ou de grande envergure) qui ne peut admettre ses propres

(1) Nous traduisons par « perception réaliste » le terme *extensionality*, emprunté au domaine de la sémantique générale. On pourrait également traduire : perception discriminative, non rigide. (N.D.T.)

faiblesses peut cependant être parfaitement conscient des « failles » d'autrui. Dès lors qu'il y a ouverture à une phase de l'expérience, la créativité est possible ; mais parce qu'il n'y a ouverture qu'à une phase de l'expérience, le produit de cette créativité peut être potentiellement destructeur de valeurs sociales. Plus l'individu a conscience de toutes les phases de son expérience, plus sa créativité sera personnellement et socialement constructive.

B. Un centre interne de l'évaluation. La première condition de la créativité est peut-être que la source ou le centre du jugement de valeur soit interne. Le créateur estime sa création valable, non d'après les appréciations et les critiques d'autrui, mais d'après son jugement personnel. Ai-je créé quelque chose qui me satisfait, *moi* ? Cela exprime-t-il une partie de moi-même — mes sentiments, mes pensées, ma douleur ou ma joie délirante ? Ce sont là les seules questions qui importent réellement au créateur, ou à toute personne aux moments de créativité.

Cela ne veut pas dire qu'il oublie les jugements d'autrui ou refuse d'en prendre conscience, mais simplement que la base de l'évaluation du produit créé se trouve en lui, en sa propre réaction organismique et son appréciation. Si la personne a « le sentiment » d'être « un moi en action », d'être une actualisation de ses potentialités, jusque-là inexistantes mais à présent émergentes, alors il y a satisfaction et création, et aucune évaluation extérieure ne peut changer ce fait fondamental.

C. L'habileté à jouer avec les éléments et les concepts. Si cette condition est moins importante que les deux premières, elle me semble cependant nécessaire à la créativité. En plus de la disponibilité et de l'ouverture décrites au premier paragraphe, il faut une certaine habileté à jouer spontanément avec les idées, les couleurs, les formes, les rapports — à faire d'impossibles juxtapositions, à formuler d'in vraisemblables hypothèses, à rendre problématique le donné, à exprimer le ridicule, à traduire d'une forme en une autre, à transformer en d'improbables équivalences. C'est de ce jeu spontané et de cette exploration que jaillit une étincelle, une vision créatrice de la vie, nouvelle et significative. C'est comme si, issues de cette multitude de possibilités, on voyait apparaître une ou deux formes d'évolution avec ces qualités qui leur assurent la durée.

L'ACTE DE CRÉATION, ET CE QUI L'ACCOMPAGNE

Lorsque ces trois conditions sont réunies, la créativité constructive apparaît. Mais on ne peut donner une définition exacte de l'acte créateur, car il est indescriptible par nature. Il est l'inconnu que nous devons accepter comme méconnaissable jusqu'à ce qu'il se présente. Il est l'improbable qui devient probable. C'est uniquement de façon très générale que nous pouvons dire que l'acte de création s'inscrit dans la tendance

naturelle d'un organisme quand celui-ci est ouvert à la totalité de son champ d'expériences intérieur et extérieur et quand il est libre de faire l'expérience de toutes sortes de relations. De cette multitude de possibilités à peine ébauchées, l'organisme, comme une machine électronique, choisit celle qui répond le plus à un besoin intérieur, ou qui est en relation avec le milieu ambiant, ou cette autre qui découvre un ordre plus simple et plus satisfaisant de percevoir la vie.

Il y a cependant une qualité de l'acte créateur que l'on peut décrire. Dans presque tous les produits de la création, on note une sélectivité ou une mise en évidence, un effort d'organisation, un essai de retirer l'essence. L'artiste peint des surfaces ou des toiles sous une forme stylisée, sans tenir compte des variations infimes qui existent dans la réalité. Le savant formule la loi générale de certaines relations, écartant les événements et les circonstances de détail qui pourraient l'infirmier. L'écrivain choisit les mots et les phrases qui donnent de l'unité à son expression. Nous pouvons dire que c'est l'influence de la personne spécifique, du « Je ». La réalité existe éparpillée dans une multitude de faits déroutants, mais le « Je » donne une structure à mes rapports avec la réalité ; j'ai « ma » façon propre de percevoir la réalité, et c'est (inconsciemment ?) cette sélectivité ou abstraction personnelle qui donne à ces produits leur qualité esthétique.

Bien qu'il nous soit impossible de poursuivre plus loin la description de l'acte créateur, certaines de ses incidences dans l'individu peuvent être mentionnées. La première pourrait être le sentiment « d'Eurêka » : « C'est ça », « J'ai trouvé », « Voilà ce que je voulais exprimer ! »

Il faut citer aussi la peur d'être isolé. Je ne crois pas que beaucoup de réalisations vraies se soient faites sans être accompagnées de sentiments tels que : « Je suis seul », « Personne n'a jamais fait cela auparavant », « Je me suis aventuré là où personne n'a jamais été », « Je suis peut-être insensé, j'ai peut-être tort, je suis peut-être anormal ».

Une autre expérience habituellement liée à la créativité est le désir de communiquer. Je doute fort qu'un être humain puisse créer sans souhaiter partager sa création. C'est le seul moyen d'apaiser sa peur d'être seul et de s'assurer qu'il appartient au groupe. Il peut ne confier sa théorie qu'à son journal intime. Il peut transcrire ses découvertes dans quelque code secret. Il peut enfouir ses poèmes dans un tiroir fermé à clef. Il peut pendre ses tableaux dans un placard... Et pourtant il désire communiquer avec un groupe qui le comprenne, même s'il lui faut imaginer l'existence d'un tel groupe. Il ne crée peut-être pas pour communiquer, mais ayant créé, il désire partager ce nouvel aspect de lui-même-en-relation-avec-son-entourage, avec d'autres.

CONDITIONS DU DÉVELOPPEMENT DE LA CRÉATIVITÉ CONSTRUCTIVE

J'ai tâché jusqu'ici de décrire la nature de la créativité, d'indiquer quelle était l'expérience individuelle susceptible de rendre cette créativité constructive, d'établir les conditions nécessaires à l'acte créateur et de montrer quelques-unes de ses implications. Mais pour répondre au besoin social relevé au début de ce chapitre, il nous faut savoir s'il est possible de développer cette créativité constructive, et, si oui, de quelle manière.

De par la nature même des conditions intérieures de la créativité, il est clair que nous ne pouvons la forcer, mais que nous devons lui permettre de se manifester librement. Le jardinier ne peut forcer une plante à pousser ; il ne peut que lui donner de l'engrais et l'arroser, et lui permettre ainsi de développer ses propres potentialités. Il en est de même de la créativité. Comment établir les conditions externes qui permettront le développement des conditions internes décrites ci-dessus ? D'après mon expérience en psychothérapie, je suis amené à croire que dans des conditions psychologiques de sécurité et de liberté, nous aurons un maximum de chances d'avoir une créativité constructive. Je vais vous détailler quelque peu ces conditions, en les appelant X et Y.

X. Sécurité psychologique

Cette sécurité dépend de trois conditions.

1. Accepter la valeur inconditionnelle de l'individu. Quand un professeur, un parent, un thérapeute, ou un autre éducateur sent profondément qu'un individu, quelle que soit sa condition ou sa conduite présente, a une valeur en propre et la développe de façon personnelle, il encourage la créativité de cet individu. Cette attitude n'est sincère que si le professeur, le parent, etc., devine les possibilités de l'individu et peut ainsi mettre en lui une foi inconditionnelle, quel que soit son état présent.

L'individu qui perçoit cette attitude se sent alors dans un climat de sécurité. Il apprend peu à peu qu'il peut être vraiment lui-même, sans feindre, sans se cacher derrière une façade, puisqu'on semble lui accorder de la valeur, quoi qu'il fasse. Il perd alors de sa rigidité, découvre peu à peu ce qu'il est vraiment, et peut essayer de s'actualiser lui-même, spontanément. En d'autres termes, il accède à la créativité.

2. Etablir un climat dont toute évaluation externe soit absente. Lorsque nous cessons de porter des jugements sur autrui, à partir de notre propre point d'évaluation, nous encourageons la créativité. Il est extrêmement libérant pour l'individu de se trouver dans une atmosphère où il ne se sent pas évalué ni mesuré selon quelque norme extérieure.

L'évaluation, en effet, est toujours une menace, elle crée toujours un besoin de défense et implique toujours le refoulement d'une certaine part

de l'expérience. Si un produit est considéré comme bon selon les normes extérieures, je ne puis guère admettre que je ne l'aime pas. Si ce que je fais est considéré comme mauvais, toujours d'après les normes extérieures, je ne puis admettre dans ma conscience que ce fait était moi, était une part de moi-même. Mais si on n'opère pas de jugement fondé sur des normes extérieures, alors je puis être plus ouvert à mon expérience, je puis reconnaître mes propres goûts, la nature des matériaux et de ma réaction envers eux, de façon plus aiguë et plus sensible. Je peux commencer à reconnaître le lieu d'évaluation en moi-même. Et par là j'accède petit à petit à la créativité.

Pour apaiser les doutes et les craintes que pourrait avoir le lecteur, je dois souligner que cesser d'évaluer autrui n'est pas cesser de réagir. Cela peut même, en fait, libérer des réactions. « Je n'aime pas ton idée » (tableau, ou invention, ou écrit) n'est pas une évaluation mais une réaction. Et cette réaction diffère d'une façon subtile mais essentielle du jugement suivant : « Ce que vous faites est mauvais (ou bon), et cette qualité vous est attribuée en fonction de telle source extérieure. » La première affirmation permet à l'individu de maintenir son propre lieu d'évaluation. Elle n'exclut pas la possibilité que je sois, moi, incapable d'apprécier quelque chose de très bon en fait. La seconde affirmation, qu'elle loue ou condamne, tend à soumettre la personne à des forces extérieures. On lui dit qu'elle n'a pas à se demander si telle ou telle chose a une valeur propre pour elle ; elle doit se soucier de ce que pense autrui. On éloigne ainsi cette personne de la créativité.

3. Une compréhension empathique. Cette dernière condition, ajoutée aux deux autres, apporte le maximum de sécurité psychologique. Si je dis que je vous « accepte », mais sans rien savoir de vous, c'est une acceptation bien superficielle et vous vous rendez compte que je peux changer d'avis si j'en viens à vous connaître vraiment. Mais si je vous comprends de façon empathique, si je vous vois, si je pars de votre point de vue pour comprendre ce que vous sentez et ce que vous faites, si je pénètre dans votre intimité et la vois comme vous la voyez et si, après cela, je vous accepte toujours, alors il n'y a plus aucun danger. Dans ce climat, l'individu permet à sa propre personnalité de transparaître et d'exprimer sous des formes nouvelles et variées la manière dont elle se relie au monde qui l'entoure. C'est un des principaux encouragements à la créativité.

Y. *Liberté psychologique*

Quand un professeur, un parent ou un thérapeute permet à l'individu une complète liberté d'expression symbolique, il encourage cet individu à la créativité. Car il lui permet d'être entièrement libre de penser, de sentir,

d'être vraiment lui-même. Il l'encourage à s'ouvrir à tout un éventail de perceptions, de concepts et de significations, ce qui fait partie de la créativité.

Notez bien qu'il s'agit là d'une liberté totale d'expression *symbolique*. Car ce n'est pas toujours une délivrance que d'exprimer dans son comportement tous ses sentiments et toutes ses impulsions. Il y a des cas où la conduite peut être limitée par la société, et c'est ainsi que cela doit être. Mais l'expression symbolique n'a pas besoin d'être limitée. Ainsi, détruire un objet détesté (que ce soit sa mère ou un bâtiment rococo) en détruisant son symbole est libérateur. L'attaquer en réalité peut entraîner un sentiment de culpabilité et restreindre la liberté psychologique. (Je ne suis pas très sûr de ce paragraphe, mais c'est la meilleure formulation que je puisse actuellement donner qui cadre avec mon expérience.)

Cette permissivité que je vous ai décrite n'est pas de la faiblesse, ni de l'indulgence, ni un encouragement. C'est la permission d'être *libre*, et donc aussi responsable. L'individu est libre de craindre une nouvelle expérience, comme il est libre de la désirer de toutes ses forces ; libre de supporter les conséquences de ses fautes comme celles de ses réussites. C'est cette liberté d'être soi-même de façon responsable qui favorise le développement d'une source sûre d'évaluation en soi-même et établit ainsi les conditions intérieures d'une créativité constructive.

CONCLUSION

Je me suis efforcé de vous présenter méthodiquement le processus créateur de façon à mettre certaines de mes idées à l'épreuve, d'une façon rigoureuse et objective. Si j'ai formulé cette théorie en espérant qu'une telle recherche puisse être poursuivie, c'est parce qu'il me semble que le développement actuel des sciences physiques exige de nous, comme condition de survie en tant qu'individus et en tant que culture, une créativité qui nous permette de nous adapter à notre monde nouveau.

SEPTIÈME PARTIE

LES SCIENCES DU COMPORTEMENT ET LA PERSONNE

J'éprouve une forte crainte que le développement des sciences du comportement puisse être employé pour contrôler l'individu ou pour aliéner sa personnalité. Toutefois j'ai la conviction que ces sciences pourraient être utilisées pour rehausser la valeur de la personne.

CHAPITRE XVI

PLACE DE LA PERSONNE DANS LE MONDE NOUVEAU DES SCIENCES DU COMPORTEMENT ⁽¹⁾

La science psychologique, malgré son manque de maturité et tout ce qu'il en faut élaguer, s'est énormément développée dans ces dernières décennies. Préoccupée tout d'abord d'observer et de mesurer, elle a peu à peu évolué jusqu'à devenir une science des conditions et des effets. Je veux dire par là qu'elle s'est appliquée de plus en plus à discerner et à découvrir les relations régies par des lois telles que si certaines conditions sont remplies, on peut prévoir que certains comportements en découleront. Cette science accroît rapidement le nombre des domaines ou des situations dans lesquels on peut dire que, si certaines conditions, susceptibles d'être décrites et mesurées, sont présentes ou peuvent être créées, alors on découvre des comportements prévisibles et définissables qui en résultent.

Or, en un sens, toute personne cultivée en est consciente, mais il me semble que bien peu de gens se rendent compte de la profondeur et de l'étendue de ces progrès en psychologie et dans les sciences du comportement. Et plus rares encore sont ceux qui sont conscients des graves problèmes sociaux, politiques, moraux et philosophiques posés par ces progrès ; je voudrais attirer l'attention sur les conséquences de certains de ces progrès.

Qu'il me soit permis tout d'abord de citer quelques exemples choisis de ce que j'entends par les possibilités accrues de la psychologie à comprendre, prévoir ou contrôler le comportement. Je les ai choisis pour illustrer la grande diversité de ces comportements. Je résumerai et simpli-

(1) Ce chapitre est une traduction d'un article de C. ROGERS. « The Place of the Person in the New World of the Behavioral Sciences », *Personnel and Guidance Journal*, fév. 1961. (N.D.T.)

fierai beaucoup chacun de ces exemples, me contentant d'en indiquer les éléments essentiels. D'une manière générale, je puis dire que chaque exemple que je donnerai est appuyé par une recherche aussi rigoureuse et adéquate que possible bien que, comme toutes les conclusions scientifiques, chacun soit susceptible d'être modifié ou corrigé par des études ultérieures plus exactes et plus ingénieuses.

LA PRÉDICTION DES COMPORTEMENTS

Que sont alors certains des comportements naturels ou acquis ou des réflexes dont nous savons maintenant provoquer les conditions préalables ? Je voudrais souligner que nous savons comment produire ces effets, de la même manière, bien qu'avec moins de précision, que le physicien sait réunir les conditions par lesquelles des substances données passeront par un processus de fission ou de fusion atomiques. Ce sont des exemples de ce que nous sommes capables d'accomplir.

Nous savons provoquer les conditions qui amèneront beaucoup d'individus à déclarer vraies des affirmations contraires au témoignage de leurs sens.

Ainsi ils affirmeront que la figure A a une plus grande surface que la figure B alors qu'au témoignage de leurs sens c'est le contraire qui est vrai. Des expériences faites par ASCH [1], reprises et améliorées ensuite par CRUTCHFIELD [4], montrent que, lorsqu'une personne est amenée à croire que toutes les autres voient A plus grand que B, elle a une forte propension à juger de même, et bien souvent elle est persuadée de la vérité de l'erreur qu'elle affirme.

Non seulement nous sommes capables de prévoir qu'il y aura un certain pourcentage d'individus qui céderont à des pressions de ce genre et refuseront de croire le témoignage de leurs sens, mais encore CRUTCHFIELD a défini les caractéristiques de ces individus, étant ainsi en mesure, par des méthodes de sélection, de former un groupe qui céderait presque unanimement à ces pressions conformistes.

Nous savons modifier dans une direction déterminée les opinions d'un individu sans que celui-ci se doute jamais des stimuli qui ont provoqué ce changement.

Ainsi SPENCE et KLEIN [17] firent l'expérience suivante : ils projetèrent sur un écran le visage immobile et inexpressif d'un homme et demandèrent au public de remarquer les changements d'expression de cet homme. Puis ils projetèrent sur l'écran par intermittence le mot « irrité » avec des temps d'exposition si brefs que les gens n'étaient pas conscients d'avoir vu le mot. Cependant ils avaient l'impression que le visage exprimait un mécontentement de plus en plus évident. Lorsque ce fut le mot « joyeux » qui fut projeté sur l'écran de la même manière, ils crurent que le visage exprimait plus de contentement. Ils subissaient ainsi nettement une influence qui,

enregistrée à un niveau subliminal, n'entraînait pas, ne pouvait pas entrer, dans le champ de leur conscience.

Nous pouvons prévoir d'après la façon dont les individus perçoivent le mouvement d'une tache lumineuse dans une pièce sombre, s'ils ont ou non tendance à former des jugements préconçus.

On a beaucoup étudié l'ethnocentrisme, tendance à établir une distinction rigide et généralisée entre groupes auxquels on appartient et groupes extérieurs, avec une hostilité à l'égard des groupes extérieurs et une attitude de soumission accompagnée de foi en leur rectitude à l'égard des groupes d'appartenance. Une des théories qui se sont dégagées de cette étude est qu'une personne qui se trouve être ethnocentrique à un très haut degré est incapable de tolérer l'ambiguïté et l'incertitude dans une situation donnée. Opérant d'après cette théorie, BLOCK et BLOCK [3] firent établir par certains sujets un compte rendu portant sur le mouvement perçu par eux d'un spot lumineux de faible intensité dans une pièce complètement obscure (en réalité, il ne se produit pas de mouvement bien que, dans cette situation, presque tous les individus en perçoivent un). Ils donnèrent également aux mêmes sujets un test d'ethnocentrisme. Comme on l'avait prévu, on trouva que ceux qui, au cours d'épreuves successives, aboutissaient rapidement à l'établissement d'une norme déterminant la quantité de mouvement perçue par eux avaient tendance à être plus ethnocentriques que ceux dont les estimations du mouvement continuaient à être variables.

Cette expérience fut répétée à plusieurs reprises et avec de légères variations en Australie [18] et les découvertes furent confirmées et étendues. Il se confirma que les individus les plus ethnocentriques étaient moins capables que les autres de tolérer l'ambiguïté et voyaient moins de mouvement que ceux qui n'avaient pas de jugement préconçu. Ils étaient également plus dépendants des autres et lorsqu'ils faisaient leurs estimations en compagnie d'une autre personne, ils avaient tendance à se conformer au jugement de celle-ci.

Il n'est donc pas trop téméraire d'affirmer qu'en étudiant la façon dont un individu perçoit le mouvement d'une faible lumière dans une pièce sombre, nous pouvons dire jusqu'à quel point il est rigide et porté aux jugements préconçus et ethnocentriques.

Nous connaissons les attitudes qui, si elles sont provoquées par un psychothérapeute ou un conseiller, seront selon toute prévision suivies par certains changements constructifs dans la personnalité et le comportement du client.

Cette affirmation a été justifiée par des études que nous avons achevées au cours de ces dernières années, dans le domaine de la psychothérapie [11-13, 19]. Les résultats de ces expériences peuvent être brièvement résumés comme suit :

si le thérapeute parvient à établir une relation dans laquelle il soit :

- a. sincère, logique avec lui-même ;
- b. acceptant et estimant son client comme une personne de valeur ;
- c. plein de compréhension et d'empathie à l'égard de l'univers intérieur,

des sentiments et des attitudes de celui-ci ;
alors, certains changements se produisent chez le client ; voici quelques-uns d'entre eux :

le client devient :

- a. plus réaliste dans ses perceptions de lui-même,
- b. plus confiant et porté à se diriger lui-même,
- c. plus positif dans son appréciation de lui-même,
- d. moins enclin à refouler certains éléments de son expérience,
- e. plus mûr, plus sociable et capable d'adaptation dans son comportement,
- f. moins perturbé par les chocs et plus prompt à s'en remettre,
- g. plus proche d'une personne saine, intégrée, fonctionnant normalement dans la structure de sa personnalité.

Ces changements ne se produisent pas dans un groupe de contrôle et paraissent être précisément associés au fait que le client se trouve dans une relation thérapeutique.

Nous possédons le moyen de faire éprouver aux animaux des sensations très satisfaisantes simplement par une stimulation électrique.

OLDS [6] a découvert qu'il pouvait implanter de minuscules électrodes dans l'espace septal du cerveau de rats utilisés comme cobayes. Lorsqu'un de ces animaux vient à s'appuyer contre un barreau de sa cage, un léger courant passe dans les électrodes, ce qui paraît tellement plaire à l'animal qu'il se livre à une orgie de pressions sur les barreaux souvent jusqu'à en être épuisé. Quelle que soit la nature subjective de cette expérience, elle paraît avoir apporté tant de plaisir à l'animal que celui-ci la préfère à tout autre genre d'activité. Je ne veux pas faire de conjectures sur la possibilité d'appliquer ce procédé à des êtres humains ni sur les conséquences qui en découleraient.

Nous savons comment provoquer les conditions psychologiques capables de produire de fortes hallucinations et d'autres réactions anormales chez des individus normaux à l'état de veille.

Cette connaissance est le sous-produit inattendu de recherches entreprises à l'Université MCGILL [2]. On découvrit que si tous les canaux de la stimulation sensorielle sont coupés ou gênés dans leur fonctionnement, des réactions anormales se produisent. Si des sujets normaux restent couchés sans mouvement afin de diminuer les stimulations kinesthésiques, les yeux protégés par des lunettes translucides qui ne permettent pas de voir, l'ouïe en grande partie atténuée par des oreillers de mousse de caoutchouc aussi bien que par le silence de la pièce, les sensations tactiles réduites

par des manchettes couvrant les mains, alors des hallucinations, d'étranges formations d'idées qui ressemblent à celles des psychotiques, se produisent dans un laps de temps relativement court chez la plupart des sujets. On ne peut savoir ce qui se produirait si la réduction de l'acuité sensorielle se prolongeait, car elle a paru si lourde de dangereuses éventualités que les expérimentateurs se sont refusés à la poursuivre.

J'espère que ces quelques exemples auront donné un sens concret à l'affirmation que les sciences du comportement avancent à grands pas dans la voie de la compréhension, de la prévision et du contrôle du comportement. Nous savons maintenant, dans une large proportion, comment choisir les individus qui manifesteront certains comportements, comment établir les conditions qui, dans les groupes, mèneront à certains comportement de groupe prévisibles, comment provoquer celles qui, chez un individu, conduiront à des résultats déterminés. En ce qui concerne les animaux, notre capacité de comprendre, de prévoir et de contrôler a été poussée encore plus loin, annonçant peut-être des étapes futures en ce qui concerne l'homme.

Vous penserez sans doute comme moi que le tableau que je viens de décrire a des aspects effrayants à côté d'aspects fortement positifs. Malgré l'immaturité d'une science encore jeune et en dépit des vastes zones d'ignorance qu'elle comporte, les connaissances, même dans leur état présent, contiennent de terribles possibilités. C'est peut-être ce qui nous fait mieux comprendre pour quelle raison Robert OPPENHEIMER, un des savants les plus doués dans le domaine des sciences de la nature, jetant un regard hors de son propre champ de recherches et fort de ses expériences dans celui-ci, fait entendre un avertissement. Il existe, dit-il, des ressemblances entre la physique et la psychologie ; une de celles-ci « est la mesure dans laquelle nos progrès créeront de graves problèmes de décision dans le domaine public. Les physiciens ont fait beaucoup de bruit autour des contributions qu'ils ont apportées à la science au cours de la dernière décennie. Il se peut que le temps vienne, étant donné l'ensemble des connaissances objectives qu'acquiert la psychologie sur le comportement et les sentiments humains, où les pouvoirs de contrôle devenus ainsi disponibles poseront des problèmes infiniment plus graves qu'aucun de ceux que les physiciens ont posés » [7].

LA FORMULATION DE LA VIE HUMAINE DANS LES TERMES DE LA SCIENCE

Parmi les chercheurs spécialisés dans les sciences du comportement, il semble, dans une large mesure, aller de soi que leurs découvertes soient destinées à servir à la prévision et au contrôle du comportement humain. Cependant, beaucoup de psychologues et d'autres chercheurs dans ce domaine n'ont guère pensé à ce que cela pourrait signifier.

Je voudrais maintenant présenter, aussi clairement que possible, un tableau simplifié du schéma culturel qui apparaît si nous essayons de définir la vie humaine dans les termes des sciences du comportement. Voici une des deux directions possibles que je veux examiner.

Il y a avant tout le fait admis et presque pris comme postulat que la connaissance scientifique est le pouvoir de manipuler. Le Dr B. F. SKINNER, de Harvard, dit : « Nous devons accepter le fait qu'une sorte de contrôle des affaires humaines est inévitable. Nous ne pouvons agir avec bon sens dans les affaires humaines, à moins que quelqu'un n'entreprenne d'établir le plan et la construction des conditions écologiques qui affectent le comportement des hommes » [14].

Considérons quelques-uns des éléments impliqués dans le concept de contrôle du comportement humain tel qu'il est conçu par l'intermédiaire des sciences du comportement. Quels seraient les éléments du processus suivant lequel une société pourrait s'organiser de façon à formuler la vie humaine selon les termes de la science de l'homme ?

Avant tout viendrait la sélection des objectifs à atteindre. Dans une étude récente [14], le Dr SKINNER suggère qu'un des buts possibles à assigner à la technologie du comportement est le suivant : « Que l'homme soit heureux, informé, habile, qu'il se conduise bien et soit efficace. »

Dans son livre *Walden Two* [16], où il utilise la forme de la fiction pour exprimer ses opinions, il devient plus explicite. Son héros dit : « Eh bien ! Que dites-vous de la planification des personnalités ? Cela vous intéresserait-il ? Et le contrôle du caractère ? Fournissez-moi les spécifications requises et je vous fournirai l'homme ! Que diriez-vous du contrôle des motivations pour créer les intérêts qui rendront l'homme plus efficace et lui assureront de très grandes réussites ? Cela vous paraît-il utopique ? Cependant quelques-unes des techniques sont dès maintenant utilisables et on peut obtenir davantage expérimentalement. Pensez aux possibilités !... Contrôlons les vies de nos enfants et voyons ce que nous pouvons en faire. »

Ce que SKINNER dit essentiellement ici est que la connaissance courante des sciences du comportement, augmentée de celle que l'avenir apportera, nous rendra capables de spécifier à un degré qui aujourd'hui paraîtrait incroyable le genre de résultats que nous désirons obtenir dans le comportement et la personnalité.

Le second élément de ce processus serait familier à tout chercheur qui a travaillé dans le domaine de la science appliquée. Etant donné le but proposé, nous procédons par la méthode scientifique, l'expérimentation contrôlée, pour découvrir les moyens d'arriver à ces fins. La méthode scientifique est une méthode d'auto-correction, parvenant ainsi à des moyens toujours plus efficaces d'atteindre le but choisi.

Le troisième élément du contrôle scientifique du comportement humain implique la question du pouvoir. Les méthodes ou les conditions par

lesquelles nous pouvons atteindre notre but ayant été découvertes, certaines personnes ou certains groupes obtiennent le pouvoir d'établir ces conditions ou d'employer ces méthodes, mais on n'a pas porté une attention suffisante au problème que cela suppose. Espérer que le pouvoir qui est rendu utilisable par les sciences du comportement sera exercé par des savants ou des groupes bien intentionnés me semble un espoir que l'histoire ancienne ou récente ne confirme guère.

Il semble beaucoup plus probable que les chercheurs des sciences du comportement maintiendront leurs attitudes présentes et seront dans la position des chercheurs allemands spécialisés dans les fusées et dans les missiles téléguidés. Ils ont d'abord travaillé avec dévouement pour Hitler pour détruire l'U.R.S.S. et les Etats-Unis. Maintenant qu'ils dépendent de ceux qui les ont capturés, ils travaillent avec dévouement pour l'U.R.S.S., pour détruire les Etats-Unis ou pour les Etats-Unis pour détruire l'U.R.S.S. Si les savants du comportement se préoccupent uniquement du progrès de leur science, il semble fort probable qu'ils serviront les desseins de tout groupe ou de tout individu en possession du pouvoir.

Pourtant, en un sens, tout cela n'est qu'une digression. Le point capital est qu'une certaine personne ou un certain groupe auront le pouvoir de mettre à exécution les méthodes qui auront été découvertes pour atteindre le but désiré et qu'ils utiliseront ce pouvoir.

La quatrième étape du processus par lequel une société pourrait formuler sa vie dans les termes des sciences du comportement serait l'exposition des individus aux méthodes et aux conditions mentionnées. Lorsque les individus sont exposés aux conditions prescrites, cela mène, avec un haut degré de probabilité, au comportement qui a été désiré. Les hommes deviennent alors efficaces, si tel a été le but, ou soumis, ou font ce qu'on a décidé de faire d'eux.

Pour vous donner un aperçu de cet aspect du processus tel qu'il a été vu par un de ses tenants, qu'il me soit permis de citer à nouveau le héros de *Walden Two* : « Maintenant que nous savons comment opère le renforcement positif et pourquoi le renforcement négatif n'opère pas », dit-il, commentant la méthode pour laquelle il plaide, « nous pouvons agir plus délibérément et par conséquent mieux réussir dans notre plan culturel. Nous pouvons obtenir une sorte de contrôle par lequel les sujets qui sont contrôlés, quoique soumis à un code beaucoup plus impératif que cela fut jamais le cas sous l'ancien système, néanmoins *se sentiront libres*. Ils feront ce qu'ils désirent, non ce qu'ils seront forcés de faire. C'est la source du terrible pouvoir du renforcement positif : pas de contrainte, pas de révolte. Grâce à un plan culturel mûrement réfléchi, nous ne contrôlons pas le comportement final, mais *l'envie de se comporter* : les motifs, les désirs, les souhaits. Chose curieuse à signaler, dans ce cas *la question de la liberté ne se pose jamais* » ([16], p. 218).

LE SCHÉMA SCIENTIFIQUE DE L'HOMME ET SES CONSÉQUENCES

Peut-on résumer très brièvement les caractéristiques de l'influence exercée par les sciences du comportement sur les individus et sur la société, telle que cette influence est vue explicitement par le Dr SKINNER et telle qu'elle est vécue implicitement dans les attitudes et le travail de beaucoup, peut-être de la plupart des chercheurs des sciences du comportement ? La science du comportement est nettement en progrès ; le pouvoir croissant de contrôle qu'elle permet sera détenu par une personne ou par un groupe ; cet individu ou ce groupe choisira certainement les desseins et les buts qu'il voudra atteindre ; et la plupart d'entre nous seront contrôlés toujours davantage par des moyens si subtils que nous ne les percevrons même pas comme moyens de contrôle. Ainsi, si une assemblée de sages psychologues (n'y a-t-il pas de contradiction dans les termes ?) ou un Staline ou un « Grand Frère » possède le pouvoir, et si le but est le bonheur ou la productivité, ou la résolution du complexe d'Œdipe ou la soumission, ou l'amour pour le « Grand Frère » ⁽¹⁾, nous nous trouverons inévitablement dirigés vers le but choisi, pensant probablement que nous-mêmes le désirons. Donc, si ce raisonnement est correct, il semble qu'on voie venir une certaine forme de société complètement contrôlée, un *Walden Two* ou un « 1984 ». Le fait qu'elle se formerait sûrement petit à petit et non tout d'un coup ne change pas beaucoup les résultats fondamentaux. L'homme et son comportement deviendraient un produit planifié de la société scientifique.

Vous demanderez peut-être : « Qu'advientra-t-il de la liberté individuelle ? du concept démocratique des droits de l'individu ? » Ici encore, le Dr SKINNER est tout à fait formel ; il dit sans ménagement : « L'hypothèse que l'homme n'est pas libre est essentielle pour l'application de la méthode scientifique à l'étude du comportement humain. L'homme intérieur qui est libre et tenu responsable de son comportement... n'est qu'un substitut pré-scientifique pour les différentes sortes de causes que l'on découvre au fur et à mesure de l'analyse scientifique. Toutes les causes diverses sont *extérieures* à l'individu » ([15], p. 447).

J'ai essayé jusqu'ici de tracer une image objective de quelques-uns des développements des sciences du comportement et une image objective du genre de société qui pourrait sortir de ces développements. Mais je fais cependant de fortes objections personnelles contre le genre de monde que je viens de décrire, un monde que SKINNER explicitement (et beaucoup d'autres savants implicitement) attendent et espèrent dans l'avenir. Pour moi, cette sorte de monde détruirait la personne humaine telle que j'ai pu la connaître dans les phases cruciales de la psychothérapie. Dans de tels

(1) Nom donné dans le roman « 1984 » (G. Orwell) au chef d'un Etat totalitaire. (N.D.T.).

instants, je suis en relation avec une personne qui est spontanée, qui est librement responsable, c'est-à-dire qui est consciente de sa liberté de choisir qui elle veut être et également consciente des conséquences de son choix. Croire, comme l'affirme SKINNER, que tout cela est une illusion et que la spontanéité, la liberté, la responsabilité et le choix n'ont pas d'existence réelle me serait impossible.

J'ai le sentiment d'avoir, dans les limites de mes possibilités, joué mon rôle dans le progrès des sciences du comportement, mais si le résultat de mes efforts et de ceux des autres est que l'homme devienne un robot créé et contrôlé par une science créée par lui de toutes pièces, alors je suis vraiment très malheureux. Si la « vie pleine » dans le futur de l'humanité consiste en un conditionnement des individus par le contrôle de leur milieu et des satisfactions qu'ils reçoivent, de telle sorte qu'ils soient rendus inexorablement efficaces, bien élevés, heureux ou tout ce qu'on voudra, alors je n'en veux pas. A mes yeux ce n'est qu'une caricature de la vie pleine qui comprend tout sauf ce qui fait la véritable plénitude.

Aussi je me demande s'il n'y a pas quelque faille dans la logique de cette conception ? et s'il n'existe pas quelque autre manière de concevoir ce que les sciences du comportement pourraient signifier pour l'individu et la société ? Il me semble bien m'être rendu compte de l'existence de cette faille et je crois avoir trouvé une autre solution. C'est ce que je désirerais exposer.

OBJECTIFS ET VALEURS DE LA SCIENCE

Il me semble que la conception dont je viens de parler repose sur une mauvaise perception du rapport de la science avec les valeurs et les objectifs humains. La portée du *but* d'une recherche scientifique est, à mon avis, grossièrement sous-estimée. La thèse que je voudrais exposer renferme deux affirmations qui d'après moi méritent considération. Je me propose de m'étendre plus longuement ensuite sur le sens qu'il convient de leur donner.

1. Toute tentative scientifique, qu'il s'agisse de science pure ou de science appliquée, nécessite un choix antérieur personnel et subjectif du but ou de la valeur que ce travail est censé servir.

2. Ce choix subjectif de valeur qui est à l'origine de la recherche scientifique doit toujours rester en dehors d'elle et ne peut jamais faire partie de la science dont il est question.

Je vais illustrer le premier point en me référant à des écrits du Dr SKINNER. Lorsqu'il indique que la tâche des sciences du comportement est de rendre l'homme efficace, bien élevé, etc., il est évident qu'il fait un choix. Il aurait pu aussi bien choisir de le rendre soumis, dépendant,

grégaire par exemple. Cependant, d'après ce qu'il affirme lui-même dans un autre contexte, la « capacité qu'a l'homme de choisir » sa liberté, d'opter pour une ligne de conduite et d'entreprendre une action, sont des attributs qui n'existent pas dans le schéma scientifique de l'homme. C'est là que se trouve à mon avis la contradiction ou le paradoxe profonds. Qu'il me soit permis d'expliquer cela aussi clairement que possible.

La science repose indubitablement sur l'admission du fait que le comportement a une cause, qu'un événement particulier est suivi d'un autre événement qui en est la conséquence ; donc que tout est déterminé, que rien n'est libre, que le choix est impossible. Mais rappelons que la science elle-même et toute tentative scientifique particulière, tout changement de direction dans une recherche scientifique, toute interprétation de la signification d'une découverte scientifique, et toute décision concernant l'application de la découverte, reposent sur un choix personnel subjectif. Ainsi la science, en général, se trouve dans la même situation paradoxale que le Dr SKINNER lui-même. Un choix personnel subjectif fait par l'homme met en mouvement les opérations de la science et celle-ci, à son tour, proclame qu'il n'existe rien qui ressemble à un choix personnel subjectif. Je ferai plus loin quelques commentaires au sujet de ce paradoxe continu.

J'ai insisté sur le fait que chacun de ces choix, qu'il commence ou continue l'aventure scientifique, est un choix de valeur. Le savant recherche une chose plutôt qu'une autre parce qu'il sent que la première investigation a plus de valeur pour lui ; il choisit une méthode plutôt qu'une autre pour son étude parce qu'il lui attribue une plus haute valeur. Il interprète ses découvertes d'une façon plutôt que d'une autre, parce qu'il croit que la première interprétation est plus proche de la vérité ou plus solide, en d'autres termes qu'elle se rapproche d'un critère dont il apprécie la valeur. Or ces choix de valeur n'appartiennent jamais à l'entreprise scientifique elle-même ; liés à une entreprise scientifique particulière, ils restent toujours et nécessairement en dehors d'elle.

Je ne veux pas dire que les valeurs ne peuvent pas être des sujets de recherches scientifiques. Je désire le faire bien comprendre. Il n'est pas vrai que la science ne s'occupe que de certaines classes de « faits » et que ces classes ne comprennent pas les valeurs. Les choses se présentent d'une façon un peu complexe ainsi que le démontrent ci-dessous un ou deux exemples.

Si j'attribue comme but à l'enseignement le fait de savoir lire, écrire et compter, les méthodes scientifiques peuvent me donner des informations toujours plus exactes sur la manière d'atteindre ce but ; si le but de l'enseignement est la capacité de résoudre les problèmes, ces mêmes méthodes pourront m'apporter une aide du même ordre.

Or, si je désire déterminer si la capacité de résoudre les problèmes est

« supérieure » au fait de savoir lire, écrire et compter, la méthode scientifique peut également étudier ces deux valeurs mais seulement, et cela est très important, par rapport à quelque autre valeur que j'aurai choisie subjectivement. Il m'est loisible d'attribuer une valeur aux succès universitaires ; je puis déterminer alors si la capacité de résoudre les problèmes ou le fait de savoir lire, écrire et compter est plus étroitement associé à ce critère. Je puis attribuer de la valeur à la sociabilité ou au succès professionnel ou aux responsabilités civiques. Je puis déterminer s'il vaut mieux résoudre des problèmes ou savoir lire, écrire et compter pour réaliser quelqu'une de ces valeurs. Mais la valeur ou le but qui donne sa signification à une recherche scientifique particulière doit toujours rester en dehors de cette recherche.

Bien que nous nous préoccupions ici surtout de science appliquée, ce que je viens de dire semble également vrai pour ce qu'il est convenu d'appeler science pure. Dans la science pure le choix habituel préalable et subjectif des valeurs est la découverte de la vérité. Mais c'est un choix subjectif et la science ne peut jamais dire si c'est le meilleur, sauf à la lueur d'une autre valeur. Les généticiens, par exemple, en U.R.S.S. ont eu à faire un choix subjectif, se demandant s'il valait mieux poursuivre la vérité ou découvrir des faits confirmant un dogme gouvernemental. Quel choix était le « meilleur » ? Nous pourrions nous livrer à une investigation scientifique de ces alternatives, mais seulement à la lumière d'une autre valeur choisie subjectivement. Si par exemple nous attribuons une valeur à la survivance de la culture, nous pourrions commencer à examiner par les méthodes scientifiques la question de savoir si c'est la poursuite de la vérité ou la confirmation du dogme gouvernemental qui est le plus étroitement associé à la survivance culturelle.

Ce que je désire établir est donc que toute tentative scientifique, qu'il s'agisse de science pure ou appliquée, est poursuivie dans l'espoir d'atteindre un but (ou une valeur) choisi subjectivement par des personnes. Il est important que ce choix soit rendu explicite, puisque la valeur particulière que l'on recherche ne peut jamais être évaluée ou mise à l'épreuve, confirmée ou niée par la recherche scientifique à laquelle elle donne naissance et signification. La valeur ou le but qui sont à l'origine se trouvent toujours et nécessairement en dehors du champ d'action de l'effort scientifique qu'ils mettent en action.

Peut-être pense-t-on cependant qu'une recherche scientifique continue dégagera ses propres buts ; les découvertes initiales devant changer l'orientation, et les découvertes subséquentes continuant cette évolution, la science, d'une manière ou d'une autre, développerait son propre objectif. Telle est, semble-t-il, l'opinion soutenue implicitement par beaucoup de savants et elle est certainement raisonnable, bien qu'elle ignore un élément de ce développement continu : l'intervention du choix subjectif, per-

sonnel à chaque changement de direction. Les découvertes d'une science, les résultats d'une expérience ne nous disent pas et ne peuvent jamais nous dire quel nouveau but scientifique nous devons poursuivre. Même dans la science la plus pure, le savant doit décider ce que signifient ses découvertes et choisir subjectivement quel nouveau pas en avant sera le plus profitable pour atteindre son but. Et si nous parlons de l'application de la connaissance scientifique, il est d'une évidence tragique que l'accroissement de la connaissance scientifique de la structure de l'atome ne porte pas nécessairement en lui un choix concernant le but auquel cette connaissance sera appliquée. C'est un choix subjectif personnel qui doit être fait par beaucoup d'individus.

Ainsi donc, je reviens à la proposition par laquelle débute cette série de remarques et que maintenant je répète sous une autre forme. La science a sa signification en tant que poursuite objective d'un but qui a été choisi subjectivement par une ou plusieurs personnes. Ce but ou cette valeur ne peuvent jamais être soumis à examen par l'expérience scientifique particulière ou la recherche auxquelles ils ont donné naissance et signification. En conséquence, toute discussion du contrôle des êtres humains par les sciences du comportement doit tout d'abord et de façon très approfondie se préoccuper des buts, choisis subjectivement, qu'une telle application de la science veut atteindre.

UN AUTRE ENSEMBLE DE VALEURS

Si mon raisonnement est valable, il nous ouvre de nouvelles portes. Si nous envisageons franchement le fait que la science part d'un ensemble de valeurs choisies subjectivement, nous sommes alors libres de choisir les valeurs que nous désirons poursuivre. Nous ne sommes pas limités à des buts aussi ridicules que la production d'un état contrôlé de bonheur, de productivité ou d'autres choses du même ordre. J'aimerais suggérer un autre but radicalement différent.

Supposons que nous commençons par un ensemble d'objectifs, de valeurs, de buts tout à fait différents du type d'objectifs que nous avons considérés jusqu'ici. Supposons que nous fassions cela tout à fait ouvertement en les montrant comme un choix possible de valeurs susceptibles d'être acceptées ou rejetées. Supposons que nous choisissons un ensemble de valeurs qui se concentrent sur les éléments variables du processus plutôt que sur des attributs statiques. Nous pourrions alors évaluer :

— l'homme comme un processus de devenir, comme un processus d'acquisition de valeur et de dignité par le développement de ses possibilités ;

— l'être humain individuel comme un processus d'auto-réalisation avançant sans cesse vers des expériences plus enrichissantes et qui provoque le dépassement de soi ;

— le processus par lequel la connaissance se transcende elle-même, et toujours neuf ;

— le processus par lequel l'individu s'adapte à un mode changeant comme, par exemple, la théorie de la relativité a transcendé la physique de NEWTON, pour être elle-même transcendée, un jour ou l'autre, par une nouvelle conception.

Si nous choisissons des valeurs telles que celles-ci, nous revenons à notre science et à notre technologie du comportement avec un ensemble très différent de questions. Nous voudrions connaître des choses telles que celles-ci :

— la science peut-elle nous aider à découvrir de nouveaux modes de vie plus pleins et plus riches ? Des modes de relations interpersonnelles plus significatifs et plus satisfaisants ?

— la science peut-elle nous renseigner sur la manière dont le genre humain peut devenir un collaborateur plus intelligent de sa propre évolution, physique, psychologique et sociale ?

— la science peut-elle nous renseigner sur les moyens de libérer la capacité créatrice des individus qui semble si nécessaire si nous voulons survivre dans cet âge atomique en pleine expansion ? Le Dr OPPENHEIMER a fait observer [8] que la connaissance qui doublait autrefois au cours des millénaires ou des siècles, double maintenant au cours d'une génération ou d'une décennie. Il semble bien qu'il nous faudra découvrir le plus de choses possibles dans le domaine de la libération de l'esprit créateur si nous voulons être capables de nous adapter d'une manière efficace.

Bref, la science peut-elle découvrir les méthodes par lesquelles l'homme peut plus aisément devenir un processus en continu développement, se transcendant lui-même dans son comportement, sa pensée et sa connaissance ? La science peut-elle prévoir une liberté essentiellement « imprévisible » et lui donner l'envol ?

C'est une des vertus de la science en tant que méthode d'être capable aussi bien de faire progresser et de réaliser des objectifs de cette sorte que de servir des valeurs statiques, telles qu'être bien informé, heureux, obéissant. Nous pouvons même en donner des preuves.

UN PETIT EXEMPLE

On vaudra bien sans doute me pardonner si je vais chercher ma documentation relative à quelques-unes des possibilités qui existent dans cette voie en me référant au domaine que je connais le mieux, la psychothérapie.

La psychothérapie, comme MERLOO [5] et d'autres chercheurs l'ont fait remarquer, peut être un des instruments les plus subtils pour le contrôle d'une personne par une autre. Le thérapeute peut modeler sub-

tilement des individus à l'imitation de lui-même. Il peut amener un individu à devenir un être soumis, conforme à un modèle donné. Lorsque certains principes thérapeutiques sont utilisés jusqu'à leurs extrêmes conséquences, on appelle cela du lavage de cerveau, — exemple de la désintégration de la personnalité et de la destruction de la personne dans le sens désiré par l'individu qui la contrôle. Ainsi, les principes du traitement peuvent être utilisés comme un moyen plus effectif de contrôle extérieur de la personnalité humaine et de son comportement. La psychothérapie peut-elle être quelque chose d'autre ?

ICI je trouve dans les progrès qui se poursuivent dans la psychothérapie centrée sur le client [11] une indication passionnante de ce qu'une science du comportement peut accomplir en parvenant aux sortes de valeurs que j'ai énoncées. Outre qu'ils représentent, dans une certaine mesure, une nouvelle orientation en psychothérapie, ces progrès ont d'importantes conséquences en ce qui concerne la relation d'une science du comportement avec le contrôle du comportement humain.

Je décrirai notre expérience en tant qu'elle se rapporte aux problèmes de la discussion d'aujourd'hui : dans le traitement centré sur le client, nous sommes profondément engagés dans la prévision du comportement et dans l'influence qui peut être exercée sur lui. En tant que thérapeutes, nous instituons certaines conditions d'attitude, et le client a peu de voix au chapitre dans l'établissement de ces conditions. Très brièvement, comme nous l'avons indiqué précédemment, nous avons établi que le thérapeute a le maximum d'efficacité s'il est :

a) sincère, intégré, d'une réalité transparente totale dans ses rapports avec le client,

b) s'il accepte celui-ci comme une personne indépendante et différente et accepte aussi tous ses aspects changeants au fur et à mesure qu'ils trouvent leur mode d'expression,

c) s'il manifeste une empathie totale dans la compréhension qu'il a de lui, c'est-à-dire s'il voit le monde par les yeux de son client.

Notre recherche nous permet de prévoir que si ces conditions d'attitude sont instituées ou établies, certaines conséquences dans le comportement s'ensuivront. En présentant les choses sous cet aspect, nous paraissions répéter sans cesse la même rengaine et dire une fois de plus que nous sommes capables de prévoir le comportement et en conséquence de le contrôler. Mais c'est précisément ici qu'il y a une différence marquante.

Les conditions que nous avons choisi d'établir font prévoir des conséquences dans le comportement telles que celles-ci : le client deviendra plus autonome dans sa conduite, moins rigide, plus ouvert au témoignage de ses sens, mieux organisé et plus intégré, plus semblable à l'idéal qu'il s'est choisi. En d'autres termes, nous avons établi, par un contrôle extérieur, des conditions qui, selon nos prévisions, seront suivies par un

contrôle intérieur de l'individu sur lui-même dans son effort pour atteindre les buts qu'il a choisis intérieurement. Nous avons établi les conditions qui prévoient diverses sortes de comportements : les comportements d'auto-direction, la sensibilité aux réalités intérieures et extérieures, une aptitude à s'adapter avec souplesse, — comportements qui sont par leur nature même *imprévisibles* dans leur spécificité. Ces conditions que nous avons établies prévoient un comportement qui est essentiellement « libre ». Nos récentes recherches [12] indiquent que nos prévisions sont, à un degré significatif, corroborées, et notre confiance à l'égard de la méthode scientifique nous fait croire que des moyens plus effectifs d'atteindre ces buts peuvent être réalisés.

La recherche existe dans d'autres domaines — industrie, enseignement, dynamique de groupe — qui semblent appuyer nos propres découvertes. Je crois qu'on peut déclarer, sans trop s'avancer, que le progrès scientifique a été accompli en réalisant ces conditions dans une relation interpersonnelle telle que, si elles existent en B, elles sont suivies en A par une plus grande maturité dans le comportement, moins de dépendance à l'égard d'autrui, un progrès dans l'aptitude à s'exprimer en tant que personne, dans la variabilité, la souplesse, la faculté de s'adapter, de prendre ses propres responsabilités et de se diriger soi-même.

Nous nous trouvons ainsi en accord fondamental avec l'affirmation de John DEWEY : « La Science a fait son chemin en libérant, non en étouffant, les éléments de variation, d'invention, d'innovation et de nouvelle création dans les individus » [10]. Nous en sommes venus à croire que le progrès dans la vie personnelle et dans la vie de groupe est obtenu de la même manière, en libérant la variation, la liberté, l'esprit de création.

UNE CONCEPTION POSSIBLE DU CONTROLE DU COMPORTEMENT HUMAIN

Il est tout à fait évident que le point de vue que j'exprime est en net contraste avec la conception habituelle — et précédemment mentionnée — de la relation qui existe entre les sciences du comportement et le contrôle du comportement humain. Afin de rendre ce contraste encore plus frappant, j'affirmerai cette possibilité sous une forme parallèle à nos précédentes énumérations.

1. Il nous est possible de choisir de définir l'homme en tant que processus de devenir qui se réalise lui-même, et d'apprécier la créativité et le processus par lequel la connaissance arrive à se transcender.

2. Nous pouvons continuer à découvrir par les méthodes scientifiques les conditions qui précèdent nécessairement ces processus et, par de nouvelles expériences, rechercher de meilleurs moyens d'atteindre ces buts.

3. Il est possible pour des individus ou des groupes de réaliser ces

conditions avec un minimum de pouvoir ou de contrôle. D'après les connaissances actuelles, la seule autorité nécessaire est celle qui établit certaines qualités de relations interpersonnelles.

4. Les connaissances actuelles suggèrent que les individus soumis à ces conditions deviennent plus responsables d'eux-mêmes, font des progrès dans l'auto-réalisation, deviennent plus souples, plus « uniques » et variés, plus capables de s'adapter d'une manière originale.

5. Ainsi, un tel choix initial inaugurerait les débuts d'un système social ou sous-système dans lequel les valeurs, les connaissances, les facultés d'adaptation et même les concepts scientifiques changeraient continuellement, se transcendant eux-mêmes. L'accent serait porté sur l'homme comme processus de devenir.

Je crois qu'il est clair que le point de vue que je viens de décrire ne mène pas à quelque utopie bien définie. Il serait impossible de prévoir son aboutissement. Il comporte un développement par étapes successives, fondé sur un choix continu et subjectif de buts qui sont mis en œuvre par les sciences du comportement. Ma conception va dans le sens de la « société ouverte », telle que ce terme a été défini par POPPER [9], où les individus prennent la responsabilité de leurs décisions personnelles. Ce concept se situe au pôle opposé de celui d'une société fermée dont *Walden Two* serait un exemple.

Il me semble qu'il est également évident que tout l'accent porte sur le processus, non sur les états ultimes de l'être. Je suggère que c'est en choisissant de valoriser certains éléments qualitatifs du processus du devenir que nous pouvons trouver la voie qui mène à la société ouverte.

LE CHOIX

J'espère avoir contribué à rendre plus claire la gamme des choix qui s'offriront à nous et à nos enfants en ce qui concerne les sciences du comportement. Nous pouvons choisir d'utiliser nos connaissances croissantes pour réduire les peuples en esclavage d'une façon qu'on n'avait jamais imaginée auparavant, en les dépersonnalisant, en les contrôlant par des moyens si minutieusement choisis qu'ils ne s'apercevront peut-être jamais qu'ils ont perdu leur dignité de personnes. Nous pouvons choisir d'utiliser notre savoir scientifique pour rendre les hommes nécessairement heureux, pour assurer leur bonne conduite et les rendre efficaces, comme le suggère le Dr SKINNER. Nous pouvons, si nous le désirons, choisir de rendre les hommes soumis, conformes à un modèle donné, dociles. Ou, à l'autre extrémité de l'éventail des choix, nous pouvons choisir de nous servir des sciences du comportement d'une manière qui libèrera et ne contrôlera pas, qui amènera une variabilité constructive, non la conformité, qui développera l'esprit de création, non la satisfaction, qui aidera chaque personne

dans son processus autonome de devenir, qui aidera les individus et les groupes et même la science à se transcender en des façons nouvelles de s'adapter et de faire face à la vie et à ses problèmes.

Si nous choisissons d'utiliser notre savoir scientifique pour libérer les hommes, il nous faudra alors vivre ouvertement et franchement avec le grand paradoxe des sciences du comportement. Nous reconnaitrons que le comportement, lorsqu'il est examiné scientifiquement, est sûrement mieux compris dans une optique déterministe. C'est là le grand fait de la science. Mais le choix responsable et personnel qui est l'élément essentiel dans le fait d'être une personne, qui est l'expérience suprême en psychothérapie, qui enfin existe préalablement à toute démarche scientifique, est également un fait de première importance dans notre vie. Le fait que ces deux éléments importants de notre expérience semblent être en contradiction a peut-être la même signification que la contradiction entre la théorie ondulatoire et la théorie corpusculaire de la lumière ; on peut démontrer la vérité de chacune d'elles, elles n'en sont pas moins incompatibles. Il n'y a aucun profit à nier la liberté qui existe dans notre vie subjective, pas plus que nous ne pouvons nier le déterminisme qui est évident dans la description objective de cette vie. Il nous faut donc vivre ce paradoxe.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] ASCH, S. E. *Social Psychology*. New York, Prentice Hall, 1952.
- [2] BESTON W. H., HERON, W. & SCOTT, T. H. Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canad. J. Psychol.*, 1954, 8, 70-76.
- [3] BLOCK, J. & BLOCK, Jeanne. An investigation of the relationship between intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Pers.*, 1951, 19, 303-311.
- [4] CRUTCHFIELD, R. S. Conformity and character. *Amer. Psychol.*, 1955, 10, 191-198.
- [5] MEERLO, J. A. M. Medication into submission : the danger of therapeutic coercion. *J. nerv. ment. Dis.*, 1955, 122, 353-360.
- [6] OLDS, J. A physiological study of reward. In McCLELLAND, D. C. *Studies in motivation*. New York, Appleton-Century-Crofts, 1955.
- [7] OPPENHEIMER, R. Analogy in Science. *Amer. Psychologist.*, 1956, 11, 127-135.
- [8] OPPENHEIMER, R. Science and our times. Chicago, *Roosevelt University Occasional Papers*, 1956, 2.
- [9] POPPER, K. R. *The open society and its enemies*. London, Rutledge and Kegan Paul, 1945.
- [10] RATNER, J. *Intelligence in the modern world : John Dewey's philosophy*. New York, Modern Library, 1939.
- [11] ROGERS, C. R. *Client-centered therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co, 1951.

- [12] ROGERS, C. R. & DYMOND, Rosalind F. *Psychotherapy and personality change*. Chicago, University of Chicago Press, 1954.
- [13] SEEMAN, J. & RASKIN, N. J. Research perspectives in client-centered therapy. In MOWRER O. H. *Psychotherapy : theory and research*, Chapitre 9. New York, Ronald Press, 1953.
- [14] SKINNER, B. F. Freedom and the control of men. *Amer. Scholar*. Winter, 1955-1956, 25, 47-65.
- [15] SKINNER, B. F. *Science and human behavior*. New York, Macmillan, 1953.
- [16] SKINNER, B. F. *Walden Two*. New York, Macmillan, 1948.
- [17] SMITH, G. J. W., SPENCE, D. F. & KLEIN, G. S. Subliminal effects of verbal stimuli. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1959, 59, 167-176.
- [18] TAFT, R. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Consult. Psychol.*, 1956, 20, 153-154.
- [19] THETFORD, W. N. An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychotherapy. In WOLFF, W. *Success in psychotherapy*, Chapitre 2. New York, Grune and Stratton, 1952.

APPENDICE

Bibliographie des œuvres de Carl Rogers de 1930 à 1967 inclus

A. — Œuvres de Rogers traduites en français.

1. 1959. — La communication. *Hommes et techniques*, n° 169, 132-136.
2. 1959. — Conditions nécessaires et suffisantes d'un changement de personnalité en psychothérapie. *Hommes et techniques*, n° 169, 150-157.
3. 1962. — Théorie et recherche. In M. KINGET et C. ROGERS, *Psychothérapie et relations humaines*, vol. I, 146-306, Paris, Nauwelaerts.
4. 1962. — Enseigner et apprendre. *Education Nationale*, n° 22, 12-14.
5. 1963. — La relation thérapeutique : les bases de son efficacité. *Bull. de Psychologie*, 17, 1-9.

B. — Œuvres de Rogers en langue anglaise

Nous reprenons ici la bibliographie qui figure à la fin de *On Becoming a Person*.

6. 1930. — Avec C. W. CARSON. Intelligence as a factor in camping activities. *Camping Magazine*, 3 (3), 8-11.
7. 1931. — *Measuring Personality Adjustment in Children Nine to Thirteen*. New York, Teachers College, Columbia University, Bureau of Publications, 107 pp.
8. 1931. — *A Test of Personality Adjustment*. New York, Association Press.
9. 1931. — Avec M. E. RAPPAPORT. We pay for the Smiths. *Survey Graphic*, 19, 508 ss.
10. 1933. — A good foster home : Its achievements and limitations. *Mental Hygiene*, 17, 21-40. Publié aussi dans F. LOWRY, *Readings in Social Case Work*, New York, Columbia University Press, 1939, 417-436.
11. 1936. — Social workers and legislation. *Quarterly Bulletin, New York State Conference on Social Work*, 7 (3), 3-9.
12. 1937. — Three surveys of treatment measures used with children. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 7, 48-57.
13. 1937. — The clinical psychologist's approach to personality problems. *The Family*, 18, 233-243.
14. 1938. — A diagnostic study of Rochester Youth. *New York State Conference on Social Work*, Syracuse, 48-54.
15. 1939. — *The Clinical Treatment of the Problem Child*. Boston, Houghton Mifflin Co, 393 pp.
16. 1939. — Needed emphases in the training of clinical psychologists. *J. Consult. Psychol.*, 3, 141-143.

17. 1939. — Authority and case work : are they compatible? *Quarterly Bulletin, New York State Conference on Social Work*, Albany, 16-24.
18. 1940. — The processes of therapy. *J. Consult. Psychol.*, 4, 161-164.
19. 1941. — Psychology in clinical practice. In J. S. GRAY, *Psychology in Use*. New York, American Book Co, 114-167.
20. 1941. — Avec C. C. BENNETT. Predicting the outcomes of treatment. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 11, 210-221.
21. 1941. — Avec C. C. BENNETT. The clinical significance of problem syndromes. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 11, 222-229.
22. 1942. — The psychologist's contributions to parent, child, and community problems. *J. Consult. Psychol.*, 6, 8-18.
23. 1942. — A study of the mental health problems in three representative elementary schools. In T. C. HOLY *et al.*, *A Study of Health and Physical Education in Columbus Public Schools*. Ohio State University, Bureau of Educ. Res. Monogr., 25, 130-161.
24. 1942. — Mental health problems in three elementary schools. *Educ. Research Bulletin*, 21, 69-79.
25. 1942. — The use of electrically recorded interviews in improving psychotherapeutic techniques. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 12, 429-434.
26. 1942. — *Counseling and Psychotherapy*. Boston, Houghton Mifflin Co, 450 pp. Traduit en japonais et publié à Tokyo, Sogensha Press.
27. 1943. — Therapy in guidance clinics. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 38, 284-289. Publié aussi dans R. WATSON, *Readings in Clinical Psychology*, New York, Harper and Bros., 519-527.
28. 1944. — *Adjustment after Combat*. Army Air Forces Flexible Gunnery School, Fort Myers, Florida. Publication réservée, 90 pp.
29. 1944. — The development of insight in a counseling relationship. *J. Consult. Psychol.*, 8., 331-341. Publié aussi dans A. H. BRAYFIELD, *Readings on Moderns Methods of Counseling*. New York, Appleton-Century-Crofts, 1950, 119-132.
30. 1944. — The psychological adjustments of discharged service personnel. *Psych. Bulletin*, 41, 689-696.
31. 1945. — The nondirective method as a technique for social research. *Amer. J. Sociology*, 50, 279-283.
32. 1945. — Counseling. *Review of Educ. Research*, 15, 155-163.
33. 1945. — Dealing with individuals in U.S.O. *U.S.O. Program Services Bulletin*.
34. 1945. — A Counseling viewpoint for the U.S.O. Worker. *U.S.O. Program Services Bulletin*.
35. 1945. — Avec V. M. AXLINE. A teacher-therapist deals with a handicapped child. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 40, 119-142.
36. 1945. — Avec R. DICKS et S. B. WORTIS. Current trends in counseling, a symposium. *Marriage and Family Living*, 7 (4).
37. 1946 — Psychometric tests and client-centered counseling. *Educ. Psychol. Measurement*, 6, 139-144.
38. 1946. — Significant aspects of client-centered therapy. *Amer. Psychologist*, 1, 415-422. Traduit en espagnol et publié dans *Rev. Psicol. Gen. Apl.*, Madrid, 4, 215-237.
39. 1946. — Recent research in nondirective therapy and its implications. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 16, 581-588.
40. 1946. — Avec G. A. MUENCH. Counseling of emotional blocking in an aviator. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 41, 207-216.

41. 1946. — Avec J. L. WALLEN. *Counseling with Returned Servicemen*. New York, McGraw-Hill, 159 pp.
42. 1947. — Current trends in psychotherapy. In W. DENNIS, *Current Trends in Psychology*. University of Pittsburgh Press, 109-137.
43. 1947. — Some observations on the organization of personality. *Amer. Psychologist*, 2, 358-368. Publié aussi dans A. KUENZLI, *The Phenomenological Problem*. New York, Harper and Bros., 1959, 49-75.
44. 1947. — The case of Mary Jane Tilden. In W. U. SNYDER, *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston, Houghton Mifflin Co, 129-203.
45. 1948. — Research in psychotherapy : Round Table, 1947. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 18, 96-100.
46. 1948. — *Dealing with social tensions : A presentation of client-centered counseling as a means of handling interpersonal conflict*. New York, Hinds, Hayden and Eldredge, Inc., 30 pp. Publié aussi dans *Pastoral Psychology*, 1952, 3 (28), 14-20 ; 3 (29), 37-44.
47. 1948. — Divergent trends in methods of improving adjustment. *Harvard Educational Review*, 18, 209-219. Publié aussi dans *Pastoral Psychology*, 1950, 1 (8), 11-18.
48. 1948. — Some implications of client-centered counseling for college personnel work. *Educ. Psychol. Measurement*, 8, 540-549. Publié aussi dans *College and University*, 1948, et dans *Registrar's Journal*, 1948.
49. 1948. — Some implications of client-centered counseling for college standing in the prediction of behavior. *J. Consult. Psychol.*, 12, 174-186.
50. 1949. — The attitude and orientation of the counselor in client-centered therapy. *J. Consult. Psychol.*, 13, 82-94.
51. 1949. — A coordinated research in psychotherapy : A non-objective introduction. *J. Consult. Psychol.*, 13, 149-153.
52. 1950. — Significance of the self-regarding attitudes and perceptions. In M. L. REYMERT, *Feelings and Emotions*. New York, McGraw-Hill, 374-382. Publié aussi dans L. GORLOW et W. KATKOVSKY, *Readings in the Psychology of Adjustment*. New York, McGraw-Hill, 1959.
53. 1950. — A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review*, 24, 442-450.
54. 1950. — What is to be our basic professional relationship? *Annals of Allergy*, 8, 234-239. Publié aussi dans M. H. KROUT, *Psychology, Psychiatry, and the Public Interest*. University of Minnesota Press, 1956, 135-145.
55. 1950. — Avec R. BECKER. A basic orientation for counseling. *Pastoral Psychology*, 1 (1), 26-34.
56. 1950. — Avec D. G. MARQUIS et E. R. HILGARD. ABEP policies and procedures. *Amer. Psychologist*, 5, 407-408.
57. 1951. — Where are we going in clinical psychology? *J. Consult. Psychol.*, 15, 171-177.
58. 1951. — *Client-centered therapy : Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston. Houghton Mifflin Co, 560 pp. Traduit en japonais et publié par Iwasaki Shoten Press, 1955.
59. 1951. — Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R. R. BLAKE et G.V. RAMSEY, *Perception : An Approach to Personality*. New York, Ronald Press, 307-327.
60. 1951. — *Client-centered therapy : A helping process*. The University of Chicago Round Table, 698, 12-21.

61. 1951. — Studies in client-centered psychotherapy. III. The case of Mrs. Oak. A Research analysis. *Psychol. Serv. Center J.*, 3, 47-165. Publié aussi dans C. R. ROGERS et Rosalind F. DYMOND, *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 259-348.
62. 1951. — Through the eyes of a client. *Pastoral Psychology*, 2 (16), 32-40 ; (17) 45-50 ; (18) 26-32.
63. 1951. — Avec T. GORDON, D. L. GRUMMON et J. SEEMAN. Studies in client-centered psychotherapy, I : Developing a program of research in psychotherapy. *Psychol. Serv. Center J.*, 3, 3-28. Publié aussi dans C. R. ROGERS et R. F. DYMOND, *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 12-34.
64. 1952. — Communication : Its blocking and facilitation. *Northwestern University Information*, 20, 9-15. Publié aussi dans ETC, 1952, 9, 83-88 ; dans *Harvard Bus. Rev.*, 1952, 30, 46-50 ; dans E. C. BURSK, *Human Relations for Management*. New York, Harper and Bros., 1956, 150-158. Traduit en français dans *Hommes et Techniques*, 1959.
65. 1952. — A personal formulation of the client-centered therapy. *Marriage and Family Living*, 14, 341-361. Publié aussi dans C. E. VINCENT, *Readings in Marriage Counseling*. New York, T. Y. Crowell Co., 1957, 392-423.
66. 1952. — Client-centered psychotherapy. *Scientific American*, 187, 66-74.
67. 1952. — Avec R. H. SEGEL. *Client-Centered Therapy : Parts I and II*. Film parlant, 16 mm. State College (Pennsylvania), Psychological Cinema Register.
68. 1953. — Some directions and end points in therapy. In O. H. MOWRER, *Psychotherapy : Theory and Research*. New York, Ronald Press, 44-68.
69. 1953. — A research program in client-centered therapy. *Res. Publ. Ass. Nerv. Ment. Dis.*, 31, 106-113.
70. 1953. — The interest in the practice of psychotherapy. *Amer. Psychologist*, 8, 48-50.
71. 1953. — Avec G. W. BROOKS, R. S. DRIVER, W. V. MERRIHUE, P. PIGORS et A. J. RINELLA. Removing the obstacles to good employee communications. *Management Record*, 15, (1), 9-11, 32-40.
72. 1954. — Becoming a person. Oberlin College Nellie Heldt Lecture Series. Oberlin : Oberlin Printing Co., 46 pp. Publié aussi par la Hogg Foundation for Mental Hygiene, University of Texas, 1956 ; également dans *Pastoral Psychology*, 1956, 7 (61), 9-13, et 7 (63), 16-26, et dans S. DONIGER, *Healing, Human and Divine*. New York, Association Press, 1957, 57-67.
73. 1954. — Towards a theory of creativity. ETC : A review of *General Semantics*, 11, 249-260. Publié aussi dans H. ANDERSON, *Creativity and its Cultivation*. New York, Harper and Bros., 69-82.
74. 1954. — The case of Mr. Bebb : The analysis of a failure case. In C. R. ROGERS et R. F. DYMOND, *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 349-409.
75. 1954. — Changes in the maturity of behavior as related to therapy. In C. R. ROGERS et R. F. DYMOND, *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 215-237.
76. 1954. — An overview of the research and some questions for the future. In C. R. ROGERS et R. F. DYMOND, *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 413-434.

77. 1954. — Avec Rosalind F. DYMOND. *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 447 pp.
78. 1955. — A personal view of some issues facing psychologists. *Amer. Psychologist*, 10, 247-249.
79. 1955. — Personality Change in Psychotherapy. *The International Journal of Social Psychiatry*, 1, 31-41.
80. 1955. — Persons or science? A philosophical question. *Amer. Psychologist*, 10, 267-278. Publié aussi dans *Pastoral Psychology*, 1959, 10 (92-93).
81. 1955. — Avec R. H. SEGEL, *Psychotherapy Begins : The Case of Mr. Lin*. Film parlant, 16 mm. State College (Pennsylvania), Psychological Cinema Register.
82. 1955. — Avec R. H. SEGEL. *Psychotherapy in Process : The Case of Miss Mun*. Film parlant, 16 mm. State College (Pennsylvania), Psychological Cinema Register.
83. 1956. — Implications of recent advances in the prediction and control of behavior. *Teachers College Record*, 57, 316-322. Publié aussi dans E. L. HARTLEY et R. E. HARTLEY, *Outside Readings in Psychology*. New York, T. Y. Crowell Co., 1957, 3-10 ; dans R. S. DANIEL, *Contemporary Readings in General Psychology*. Boston, Houghton Mifflin Co, 1960.
84. 1956. — Client-centered therapy : A current view. In F. FROMM-REICHMANN et J. L. MORENO, *Progress in Psychotherapy*. New York, Grune & Stratton, 199-209.
85. 1956. — Review of Reinhold Niebuhr's *The Self and the Dramas of History*. *Chicago Theological Seminary Register*, 46, 13-14. Publié aussi dans *Pastoral Psychology*, 1958, 9, n° 85, 15-17.
86. 1956. — A counseling approach to human problems. *Amer. J. of Nursing*, 56, 994-997.
87. 1956. — What it means to become a person. In C. E. MOUSTAKAS, *The Self*. New York, Harper and Bros., 195-211.
88. 1956. — Intellectualized psychotherapy. Review of George Kelly's *The Psychology of Personal Constructs*, *Contemporary Psychology*, 1, 357-358.
89. 1956. — Some issues concerning the control of human behavior. (Symposium avec B. F. SKINNER) *Science*, Novembre 1956, 124, n° 3231, 1057-1066. Publié aussi dans L. GORLOW et W. KATKOVSKY, *Readings in the Psychology of Adjustment*. New York, McGraw-Hill, 1959, 500-522.
90. 1956. — Avec E. J. SHOEN, O. H. MOWRER, G. A. KIMBLE et J. G. MILLER. Behavior theories and a counseling case. *J. Counseling Psychol.*, 3, 107-124.
91. 1957. — The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 21, 95-103. Traduit en français dans *Hommes et Techniques*, 1959.
92. 1957. — Personal thoughts on teaching and learning. *Merrill-Palmer Quarterly*, Summer, 3, 241-243. Publié aussi dans *Improving College and University Teaching*, 6, 1958, 4-5.
93. 1957. — A note on the nature of man. *J. Counseling Psychol.*, 4, 199-203. Publié aussi dans *Pastoral Psychology*, 1960, 11, n° 104, 23-26.

94. 1957. — Training individuals to engage in the therapeutic process. In C. R. STROTHER, *Psychology and Mental Health*. Washington, D. C., Amer. Psychological Association, 76-92.
95. 1957. — A therapist's view of the good life. *The Humanist*, 17, 291-300.
96. 1958. — A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 13, 142-149.
97. 1958. — The characteristics of a helping relationship. *Personnel and Guidance Journal*, 37, 6-16.
98. 1959. — A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. KOCH, *Psychology : A Study of a Science*, Vol. III. *Formulations of the Person and the Social Context*. New York, McGraw-Hill, 184-256.
99. 1959. — Significant learning : In therapy and in education. *Educational Leadership*, 16, 232-242.
100. 1959. — A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In E. RUBINSTEIN, *Research in Psychotherapy*. Washington, D.C., Amer. Psychological Association, 96-107.
101. 1959. — The essence of psychotherapy : A client-centered view. *Annals of Psychotherapy*, 1, 51-57.
102. 1959. — The way to do is to be. Review of Rollo MAY, et al., *Existence : A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, in *Contemporary Psychology*, 4, 196-198.
103. 1959. — Comments on cases in S. STANDAL and R. CORSINI, *Critical Incidents in Psychotherapy*. New York, Prentice-Hall.
104. 1959. — Lessons I have learned in counseling with individuals. In W. E. DUGAN, *Modern School Practices Series 3, Counseling Points of View*. University of Minnesota Press, 14-26.
105. 1959. — Avec G. Marian KINGET. *Psychotherapie en Menselijke Verhoudingen*. Utrecht, Het Spectrum, 302 pp.
106. 1959. — Avec M. LEWIS et J. SHLIEN. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. In A. BURTON, *Case Studies of Counseling and Psychotherapy*. New York, Prentice-Hall, 309-352.
107. 1960. — *Psychotherapy : The Counselor*, et *Psychotherapy : The Client*. Film parlant, 16 mm., distribué par le Bureau of Audio-Visual Aids, University of Wisconsin.
108. 1960. — Significant trends in the client-centered orientation. In D. BROWER et L. E. ABT, *Progress in Clinical Psychology*, Vol. IV. New York, Grune & Stratton, 85-99.
109. 1960. — Avec A. WALKER et A. RABLEN. Development of a scale to measure process changes in psychotherapy. *J. Clinical Psychol.*, 16, 79-85.
110. 1960. — A therapist's view of personal goals. *Pendle Hill Pamphlet 108*, Wallingford, Pa., 1960, 30 pp.
111. 1960. — Dialogue between Martin Buber and Carl Rogers. *Psychologia*, déc. 1960, 3, N° 4, 208-221.
112. 1961. — A theory of psychotherapy with schizophrenics and a proposal for its empirical investigation. In J. G. DAWSON, H. K. STONE, and N. P. DELLIS (eds.), *Psychotherapy with Schizophrenics*. Baton Rouge : Louisiana State Univer. Press, 1961, 3-19.
113. 1961. — *On Becoming a Person*. Boston. Houghton Mifflin, 1961. 420 pp.
114. 1961. — Panel presentation : The client-centereed approach to certain questions regarding psychotherapy. *Annals of Psychotherapy*, 1961, 2, 51-53.

115. 1961. — The loneliness of contemporary man, as seen in « The Case of Ellen West », *Annals of Psychotherapy*, 1961, 2, 22-27.
116. 1961. — The place of the person in the new world of the behavioral sciences. *Personnel and Guidance J.*, feb. 1961, 39, N° 6, 442-451.
117. 1961. — The process equation of psychotherapy. *Amer. J. Psychotherapy*, jan. 1961, 15, N° 1, 27-45.
118. 1961. — Two divergent trends. In Rollo MAY (ed.), *Existential Psychology*. New York : Random House, 1961, 85-93.
119. 1961. — What we know about psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 1961, 12, 31-38.
120. 1962. — A study of psychotherapeutic change in schizophrenics and normals : design and instrumentation. *Psychiatric Research Reports*, Amer. Psychiatric Assn., 15, april 1962, 51-60.
121. 1962. — Comment (sur un article de F. L. Vance). *J. Counseling Psychology*, 1962, 9, 16-17.
122. 1962. — Niebuhr on the nature of man. In S. DONIGER (ed.), *The Nature of Man*. New York : Harper and Bros., 1962, 55-71 (with discussion by B. M. Loomer, W. M. Horton, and H. Hofmann).
123. 1962. — Some learnings from a study of psychotherapy with schizophrenics. *Penn. Psychiatric Quaterly*, Summer 1962, 3-15.
124. 1962. — The therapeutic relationship : Recent theory and research. Conférence faite sous les auspices de la Los Angeles Society of Clinical Psychologists à Beverly Hills, Calif., jan. 19, 1962. Privately printed.
125. 1962. — The interpersonal relationship : The core of guidance. *Harvard Educational Review*, Fall, 1962, 32, N° 4, 416-429.
126. 1962. — Toward becoming a fully functioning person. In A. W. COMBS (ed.), *Perceiving, Behaving, Becoming, 1962 Yearbook*. Assn. for Supervision and Curriculum Development. Washington, D. C., 1962, pp. 21-33.
127. 1962. — With G. M. KINGET. *Psychotherapie et relations humaines : theorie et pratique de la thérapie non-directive*. Louvain, Belgium : Publications Universitaires, 1962, 319 pp.
128. 1963. — Learning to be free. In S. M. FARBER and R. H. WILSON (eds.), *Conflict and Creativity : Control of the Mind, Part 2*. New York : McGraw Hill, 1963, pp. 268-288.
129. 1963. — Learning to be free (résumé du texte précédent). *NEA Journal*, March, 1963.
130. 1963. — Psychotherapy today : Or, where do we go from here ? *Amer. J. of Psychotherapy*, 1963, 17, N° 1, 5-16.
131. 1963. — The actualizing tendency in relation to « motives » and to consciousness. In Marshall JONES (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1963. Univer. of Nebraska Press, 1963, 1-24.
132. 1963. — The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy : Theory, Research, and Practice*. 1963, 1, N° 1, 17-26.
133. 1964. — Freedom and commitment. *The Humanist*, 1964, 24, N° 2, 37-40.
134. 1964. — Toward a modern approach to values : The valuing process in the mature person. *J. abnorm. and soc. Psychol.*, 1964, 68, N° 2, 160-167.
135. 1964. — Toward a science of the person. In T. W. WANN (ed.), *Behaviorism and phenomenology : Contrasting bases for modern psychology*. Univ. of Chicago Press, 1964, 109-140.
136. 1965. — An afternoon with Carl Rogers. *Explorations*, 3, 104, 1965.
137. 1965. — A humanistic conception of man. In Richard FARSON (ed.), *Science and human affairs*, Palo Alto : Science and Behavior Books, 1965, p. 18-81.

138. 1965. — Can we meet the need for counselling? A suggested plan. *Marriage and Family*, Vol. 2, § 5, sept. 1965, 4-6. National Marriage Guidance Council of Australia : Queensland, Australia.
139. 1965. — Client-centered therapy, Film N° 1, in Everett SHOSTROM (ed.), *Three approaches to psychotherapy*. (Three 16 mm. color motion pictures). Santa Ana, Calif. : Psychological Films, Inc., 1965.
140. 1965. — Dealing with psychological tensions. *J. Appl. Behav. Sci.*, 1, 6-24, 1965.
141. 1965. — Boreword. In Harold ANDERSON, *Creativity in childhood and adolescence*. Palo Alto : Science and Behavior Books, pp. v-vii, 1965.
142. 1965. — Psychology and teacher training. In D. B. GOWAN and Cynthia RICHARDSON (eds.), *Five fields and teacher education*. Ithaca, New York : Project One Publications, Cornell University, 56-91, 1965.
143. 1965. — Some questions and challenges facing a humanistic psychology. *J. Humanistic Psychol.*, 5, 105, 1965.
144. 1965. — Some thoughts regarding the current philosophy of the behavioral sciences. *J. Humanistic Psychol.*, 5, 182-194, 1965.
145. 1965. — The therapeutic relationship : recent theory and research. *Australian J. of Psychol.*, 17, 95-108, 1965.
146. 1966. — Client-centered therapy. In S. ARIETI (ed.), *Supplement to American handbook of psychiatry. Vol. III*, Basic Books, Inc., N.Y., 1966, 183-200.
147. 1966. — Michael POLANYI and Carl ROGERS : A dialogue. San Diego : San Diego State and Western Behavioral Sciences Institute. July, 1966, 8 pages pamphlet.
148. 1966. — Paul TILlich and Carl ROGERS : A dialogue. Part I and Part II. San Diego State College, 1966, 23 pages pamphlet.
149. 1966. — To facilitate learning. In PROVUS, M. (ed.), *Innovations for time to teach*, Washington D.C. : National Education Association, p. 4-19, 1966.
150. 1967. — A plan for self-directed change in an educational system. *Educational Leadership*. Vol. 24, 717-731, May 1967.
151. 1967. — Autobiography. In Edwin G. BORING and Gardner LINDZEY, *A history of psychology in autobiography, Vol V*, New York : Appleton-Century Crofts, 1967.
152. 1967. — Carl Rogers speaks out on groups and the lack of a human science. An interview. *Psychology Today*, 19-66, december 1967.
153. 1967. — Client-centered therapy. In A. M. FREEDMAN et H. I. KAPLAN (eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore : Williams and Wilkins, 1225-1228, 1967.
154. 1967. — The facilitation of significant learning. In L. SIEGEL (ed.), *Contemporary theories of instruction*. San Francisco : Chandler Publishing C°, 37-54, 1967.
155. 1967. — The interpersonal relationship in the facilitation of learning. In R. LEEPER (ed.), *Humanizing education*, Association for Supervision and Curriculum Development, NEA, 1967.
156. 1967. — The process of the basic encounter group. In J. F. T. BUGENTAL (ed.), *The challenges of humanistic psychology*. New York : McGraw-Hill, 261-278, 1967.
157. 1967. — The therapeutic relationship its impact : *A study of psychotherapy with schizophrenics*. With GENDLIN, E. T. KIESLER, D. J., and TRUAX, C. University of Wisconsin Press, 625 pages, 1967.
158. 1967. — What psychology has to offer to teacher education. *In teacher*

education and mental health. Association for student teaching 1967 Yearbook. Cedar Falls, Iowa : State College of Iowa, 37-57, 1967.

C. — *Manuscripts non publiés*

- A practical plan for educational revolution. Talk to Seminar on Innovation, Honolulu, Hawaii, july 1967.
- A revolutionary program for graduate education in the behavioral sciences, 1967.
- Being in relationship. Conférence donnée à la APAGA Convention, Dallas, Texas, March, 1967.
- Freedom to Learn : A view of what education might become* (sous-presse, 1968).
- Interpersonal relationships : USA 2000. Un texte présenté au Colloque organisé par le Esalen Institute sur le thème « USA 2000. Three Alternative Views. » 1968.
- Remarks on the future of client-centered therapy. Colloque sur l'avenir de la psychothérapie centrée sur le client. American Psychological Association, september, 1964.
- Some elements of effective interpersonal communication. Conférence donnée au California Institute of Technology, Pasadena, California, 1964.
- To the Japanese reader. Introduction à une série de 18 volumes de l'œuvre de Rogers, traduite en japonais. Tokyo : Iwasaki Shoten Press (sous presse).
- Where do the behavioral sciences go from here ? Adresse à la Science Writers' Conference, La Jolla, California, November 19, 1965.

D. — *Etudes sur l'orientation non directive, en langue française*

159. 1950. — J. NUTTIN. *Psychanalyse et conception spiritualiste de l'Homme*. Louvain, Publications muniversitaires.
160. 1952. — M. PAGES. La psychothérapie non directive. *L'évolution psychiatrique*, 111, 413-450.
161. 1952. — M. PAGES. Diagnostic ou thérapeutique en orientation professionnelle. *B.I.N.O.P.* 3, 99-111.
162. 1955. — M. PAGES. Psychothérapie non directive de Carl R. ROGERS. *Encyclopédie médico-chirurgicale*, Vol. Psychiatrie, t. III.
163. 1955. — G. PALMADE. Note sur l'Interview non directive en psychologie sociale. *Bull. de Psychologie*, 8, 461-468.
164. 1959. — M. PAGES. Eléments d'une sociothérapie de l'entreprise. *Hommes et Techniques*, 169, 158-170.
165. 1959. — Psychologie industrielle. *Hommes et Techniques*, 169.
166. 1962. — M. KINGET et C. ROGERS. *Psychothérapie et relations humaines*. Paris, Nauwelaerts, 2 vol. 319 et 260 pp.
167. 1962. — G. PALMADE. *Psychanalyse et non-directivisme*. Conférence faite à l'Association pour la Recherche et l'Intervention Psycho-sociologiques (A.R.I.P.). Texte dactylographié.
168. 1962. — Le groupe maître-élèves. *Education nationale*, 22, numéro spécial.
169. 1963. — M. PAGES. Note sur la vie affective des groupes. *Bull. de Psychologie*, 214-216, 326-335.
170. 1963. — J. FILLoux. Réflexions sur l'attitude non directive en pédagogie. *Bull. de Psychologie*, 16, 495-503.
171. 1963. — J.-C. FILLoux, Carl Rogers, le non-directivisme et les relations humaines. *Bull. de Psychologie*, 16, 321-325.

172. 1964. — Association pour la Recherche et l'Intervention Psycho-sociologiques (A.R.I.P.). *Pédagogie et Psychologie des Groupes*. Editions de l'Epi, Paris.
173. 1965. — M. PAGES. *L'orientation non-directive en psychothérapie et en psychologie sociale*. Dunod, Paris.
174. 1966. — A. de PERETTI. *Liberté et Relations humaines, ou l'inspiration non-directive*. Ed. de l'Epi, Paris.
175. 1966. — F. ROUSTANG. Un colloque avec Carl Rogers. *Etudes*, Juin 1966, 784-788.
176. 1966. — G. FERRY. Rogers en question. *L'Education nationale*, n° 793, 18-20.
177. 1967. — A. L'HOTELLIER. La pédagogie non directive. Dans *Le psychosociologue dans la cité*, Fondation Rayonnement, ouvr. coll., Ed. de l'Epi, Paris.
178. 1967. — A. de PERETTI. Carl Rogers, ou les paradoxes de la présence, dans *Etudes*, janv.-fév. 1967.

INDEX DES SUJETS

A

Acceptation
d'autrui, 16, 20, 24, 31, 34, 42, 48,
225
de soi, 16, 20, 38, 70
Actualisation du moi, 24
Affection (voir Sentiments positifs)
Aide, 18, 19, 29 ss
Angoisse, 17
Apprendre, 23, 195
Apprentissage, 14 ss, 36, 200 ss
Assouplissement, 51, 96 ss
Authenticité (voir Congruence)

C

Changement, 16, 17, 20, 32, 36, 49 ss,
114, 205
Client, 11, etc
Communication, 18, 19, 40, 224, 229
ss, 241
Communication interne, 103 ss
Compréhension, (voir Empathie)
Congruence, 37, 38, 39, 48, 108, 203,
238
Considération positive, 37, etc.
Continuum, 93 ss (voir Processus)
Croissance, 30, 31, 47

D

Démocratique, 31
Développement (voir Croissance)
Devenir, 44

E

Efficacité, 16
Empathie, 17, 18, 20, 24, 33, 36, 37,
38, 42, 49, 68
Enseigner, 7, 18, 30, 200 ss
Evaluation, 17, 21
Expérience, 5, 13, 15, 17, 20, 21, 39
Expérience immédiate, 50, 61 ss.

F

Faits, 23, 31
Famille, 216 ss
Freud, 8, 22

G

Groupe, 18, 30, 229 ss

I

Indépendance, 41, 225 ss

J

Jugement, 17, 21, 43

L

Liberté, 25
Loi, 14

M

Maturation, 5
Menace, 43

O

Optimisme, 24
Organismique, 20
Orientation positive, 24

P

Parents-enfants, 31
Personnalité, 13, 16, 89
Personne, 119 ss, 259 ss
Positivité fondamentale, 74
Processus, 5, 11, 19, 59 ss, 89 ss

R

Réalité, 39, 51
Recherche scientifique, 22, 31, 91
Rigidité, 94

S

Schème, 96 ss
Schizophrène, 32
Sécurité, 41
Sentiments positifs, 40-41, 48, 66, 70

T

Transfert, 66

V

Valeur, 267 ss
Vérité, 25

REMERCIEMENTS

- Chapitre 1** « Qui je suis », copyright © 1961 by Carl Rogers. Publié sous le titre « This is me » dans *On Becoming a Person*.
- Chapitre 2** « Les caractéristiques des relatins d'aide », copyright © 1958 by *Personnel and Guidance Journal*. Publié sous le titre « Characteristics of a helping relationship », 195, 37 6-16.
- Chapitre 3** « Ce que nous savons de la psychothérapie, objectivement et subjectivement », copyright © 1961 by Carl R. ROGERS. Publié sous le titre « What we know about psychotherapy - Objectively and subjectively » dans *On Becoming a Person*.
- Chapitre 4** « Sur certaines directions du processus thérapeutique », copyright 1953 by Ronald Press. Publié comme chapitre 2 « Some directions and end points in therapy » dans O. H. Mowrer (Ed.) *Psychotherapy : Theory and Research*, p. 44-68
- Chapitre 5** « La psychothérapie considérée comme un processus » copyright 1958 by American Psychological Association, Inc. Publié sous le titre « A process Conception of Psychotherapy » dans *American Psychologist*, volume 13, 142-149.
- Chapitre 6** « Etre vraiment soi-même : les buts personnels vus par un thérapeute », copyright 1960 by Pendle Hill Publications. Publié sous le titre « A therapist's view of personal goals », Pendle Hill Pamphlet n° 108.
- Chapitre 7** « Qu'est-ce qu'une vie « pleine » : le plein fonctionnement de la personne. Point de vue personnel d'un thérapeute », copyright 1957 by *The Humanist*, Humanist House, Yellow Springs, Ohio. Publié sous le titre « A therapist's view of the good life », volume 17, 291-300.
- Chapitre 8** « Personne ou science ? Une question de philosophie », copyright 1955 by the American Psychological Association, Inc. Publié sous le titre « Persons or Science ? A Philosophical Question » dans *American Psychologist*, volume 10, 267-278.
- Chapitre 9** « Le changement de la personnalité en psychothérapie », copyright 1955 by *the International Journal of Social Psychiatry*. Publié sous le titre « Personality Change in Psychotherapy », volume 1, 31-41.
- Chapitre 10** « Enseigner et apprendre ». Réflexions personnelles, copyright 1957 by *Merrill-Palmer Quarterly*. Publié sous le titre « Personal Thoughts on Teaching and Learning », volume 3, 241-243.
- Chapitre 11** « Un apprentissage authentique en thérapie et en pédagogie », copyright 1959 by *Educational Leadership*. Publié sous le titre « Significant Learning In Therapy and in Education », volume 16, 232-242.

- Chapitre 12** « Les conséquences pour la vie familiale d'une thérapie centrée sur le client », copyright © 1961 by Carl R. ROGERS. Publié sous le titre « The Implications of Client-Centered Therapy for Family Life » dans *On Becoming a person*.
- Chapitre 13** « Traitement des troubles dans la communication entre personnes et entre groupes », copyright 1952 by ETC : *A review of General Semantics*. Publié sous le titre « Communication : its blocking and facilitation », volume 9, 83-88.
- Chapitre 14** « Essai de formulation d'une loi générale des relations interpersonnelles », copyright © 1961 by Carl R. ROGERS. Publié sous le titre « A tentative Formulation of a General Law of Interpersonal Relationships » dans *On Becoming a person*.
- Chapitre 15** « Vers une théorie de la créativité », copyright 1954 by ETC : *A Review of General Semantics*. Publié sous le titre « Toward a Theory of Creativity », volume 11, 249-260.
- Chapitre 16** « Place de la personne dans le monde nouveau des sciences du comportement », copyright © 1961 by Carl R. ROGERS. Publié sous le titre « The place of the Individual in the New World of the Behavioral Sciences » dans *On Becoming a person*.



