

L'Approche centrée sur la personne *pour s'accepter enfin*

On pourrait croire que toute thérapie est une « approche centrée sur la personne » qui ne va pas bien. Pourtant, sous l'impulsion de Carl Rogers, cette notion prend une tout autre dimension. **Marie-Line Desmarquest** et **Catherine Gay**, psychopraticiennes et formatrices, nous en dévoilent le secret.

Par Aurore Aimelet

La théorie

Quand nous allons consulter, c'est parce que nous avons un problème et que nous cherchons une solution.

Mais en ACP, ne comptons pas sur le psy pour nous la donner! Lui s'inscrit dans une tout autre démarche : nous

permettre de la trouver. « Le fondateur de cette approche, Carl Rogers, était un penseur de la relation, explique Marie-Line Desmarquest, psychopraticienne. Selon lui, le thérapeute n'est pas un expert, pas plus qu'un sachant : il est une personne, au même titre que son client, qui n'est d'ailleurs pas appelé "patient". Celui-ci sait ce dont il souffre, il sait dans quelle direction aller, quelles ressources utiliser. »

Peut-être sommes-nous un peu perdus mais, au fond, nous le savons. Nous avons juste besoin d'un environnement bienveillant et authentique pour le redécouvrir. « Le thérapeute ne fait pas de diagnostic, poursuit-elle. Il n'a pas non plus d'objectif puisqu'il ne veut rien pour ou à la place de son client. »

Mais alors... à quoi sert-il? « À créer une relation sincère, respectueuse et profonde, sourit Catherine Gay, elle aussi psychopraticienne. Il est "l'outil" de la thérapie. C'est la rencontre entre deux individus et le lien qui va se nouer entre eux qui seront thérapeutiques. Ce peut être un peu déstabilisant au début, car la personne attend souvent des réponses. Mais celles-ci émergeront au fil du travail. »

L'ACP prévoit donc de nous accueillir, nous et notre singularité, nos émotions et nos pensées, mais aussi nos valeurs, nos croyances. Et rien que ça pourrait faire du bien! « Le but est moins la disparition du symptôme que ce que l'on appelle "la tendance actualisante", précise Catherine Gay, c'est-à-dire le retour de cette énergie de vie que chacun porte en lui et qui va permettre la croissance et l'autonomie. » Nous sommes tous capables de nous comprendre, de changer notre perception de nous-mêmes, et d'opérer des changements constructifs. Cette capacité ou cet élan, qui sommeille parfois, peut à nouveau se développer quand le terreau est favorable. Grâce à la présence et à la confiance du thérapeute, nous gagnons en assurance, renouons avec notre potentiel et savons dès lors où chercher la clé : en nous-mêmes.

La relation thérapeutique

Qu'est-ce que cette relation a donc de particulier pour être si efficace? Elle a été décrite précisément par Carl Rogers et repose sur les trois attitudes fondamentales du praticien. « Il y a d'abord le **regard positif inconditionnel**, explique Marie-Line Desmarquest. Le thérapeute accueille tout ce que dit, fait, ressent ou pense la personne.

Il ne juge pas, n'interprète pas, ne cherche pas à imposer un sens. Il reconnaît et permet à son client de se découvrir au-delà de son comportement et de ses réactions. » Cette sorte d'« amour inconditionnel » restaure déjà notre estime de soi : nous sommes peut-être très angoissés, mais notre angoisse est respectée.

« On trouve également la **compréhension empathique**. Ici, le thérapeute met à jour le monde de la personne telle qu'elle le perçoit. Il chausse les lunettes de son client, fait abstraction de son propre cadre de référence pour refléter le vécu de la personne, éclairer son expérience. » Cette empathie nous permet d'affiner notre perception de nous-mêmes pour mieux comprendre notre angoisse.

Et enfin, Rogers parle de **congruence** pour décrire l'engagement authentique du thérapeute. « Il n'est pas juste un miroir, précise Catherine Gay, il ne porte pas de masque. Il peut exprimer ce qui se passe en lui à son client si cela est utile, aidant pour la thérapie. » Cette transparence nous autorise à désacraliser le spécialiste auquel nous nous confions ; nous sommes en sécurité, pouvons compter sur la sincérité d'un autre être humain, parfois lui-même traversé par l'angoisse.

« L'Approche centrée sur la personne, parce qu'elle est avant tout un accompagnement respectueux du client, quelle que soit sa difficulté et/ou sa demande, ne présente aucune contre-indication », complète la spécialiste. Elle sera un chemin bénéfique si nous nous sentons angoissés, comme nous venons de le voir, mais aussi perdus, inhibés, stressés, prisonniers du regard des autres, ou encore si

nous voulons apprendre à mieux nous connaître, à faire des choix de vie plus adaptés. Elle pourra aussi aider les couples ou les enfants, grâce à la thérapie par le jeu. « C'est une thérapie verbale qui s'effectue en face-à-face, à

raison d'une séance (de cinquante à quatre-vingts euros) toutes les semaines ou tous les quinze jours. La durée de l'accompagnement varie de quelques mois pour une difficulté passagère à

deux ans, voire davantage selon le désir du client. » Elle prendra fin quand nous le déciderons, généralement quand nous ferons davantage confiance. Carl Rogers disait : « C'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer. » C'est à cette acceptation sans conditions de notre être que nous invite l'ACP. ♦

TOUS EXPERTS DE NOUS-MÊMES

Dans les années 1950, Carl Rogers, docteur en psychologie, commence à douter de l'efficacité des méthodes d'entretien directives et interprétatives. Pour lui, l'expérience du client l'emporte sur la théorie et le savoir du thérapeute. Il s'éloigne alors de la posture psychanalytique ou comportementaliste pour mieux mettre en évidence la qualité de la relation : c'est grâce à la confiance qu'on lui porte que chacun peut progresser.

L'Approche centrée sur la personne s'inscrit dans le courant humaniste et existentiel.

POUR ALLER PLUS LOIN

Trouver un praticien : Association française de psychothérapie dans l'Approche centrée sur la personne (AFP-ACP) : afpacp.fr.

Suivre une formation : Institut de formation et de recherche pour le développement de la personne (IFRDP) : ifrdp.com. Ou ACP France : acpfrance.fr.

À LIRE

Le Développement de la personne de Carl Rogers (InterÉditions).

Carl Rogers, être vraiment soi-même de Geneviève Odier (Eyrolles).

ACP-Pratique et recherche, revue consultable sur le site acpfrance.fr.