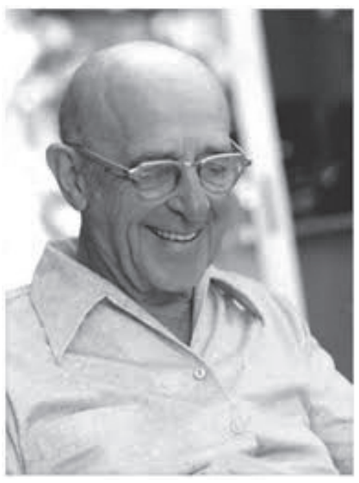

ESPRITS FONDATEURS

LA THÉRAPIE CENTRÉE SUR LA PERSONNE
UNE PSYCHOLOGIE HUMANISTE

Carl Rogers (1902 - 1987)

Open Dialogue Formation

www.odformation.org
carlos.leon@odformation.org

« Je me suis rendu compte que c'était seulement lorsque j'étais franchement naturel que le patient pouvait découvrir ce qui était naturel en lui... Nous avons tous une manière originale d'être au monde et chaque individu possède une tendance innée à l'actualisation et à la croissance personnelle.»

COMMENT EXPÉRENTIONS-NOUS LE MONDE ?

L'un des psychologues les plus influents du XXe siècle, Rogers est connu pour son approche humaniste. Il met l'accent sur la qualité de la relation entre le thérapeute et le patient. Le concept d'empathie, lui est particulièrement associe. Rogers a révolutionné la psychologie en mettant au centre l'humain et ses potentialités.
Son approche a transformé la psychothérapie (pratiques fondées sur l'écoute active, la réflexion des sentiments et le renforcement de l'autonomie) et influencé de nombreux domaines, de l'éducation, à la communication interpersonnelle.
Son travail reste une référence incontournable pour toute personne s'intéressant à l'accompagnement psychologique et au développement personnel.

Son idée révolutionnaire est que le changement vient de l'intérieur et non d'une solution imposée par un expert. Le thérapeute est un facilitateur qui accompagne la personne dans sa propre compréhension. Il privilégie une approche non-directive, où le client est encouragé à explorer librement ses émotions et pensées.
Son approche «existentiel» découvre l'homme qui vit, decide et subit, éprouve, souffre, explore et lutte agité par ses conflits, dans l'inmédiateté de l'expérience et non à travers des concepts ou lois abstraites. Rogers rejette l'idée que le thérapeute soit un expert qui «corrige» le patient ; au contraire, il insiste sur une relation égalitaire et bienveillante où le client trouve lui-même ses propres solutions.

LES TROIS CONDITIONS D'UNE RELATION THÉRAPEUTIQUE EFFICACE

Eléments essentiels pour que la personne puisse se sentir en sécurité et amorcer un processus de changement et d'acceptation de soi.

1. **L'authenticité** (congruence) : Le thérapeute doit être véritable et sincère dans la relation. Il exprime ses ressentis de manière honnête, lorsque c'est pertinent ;
2. **L'acceptation ou regard positif inconditionnel** : Le thérapeute accueille le client sans jugement, lui offrant un espace où il se sent libre d'exprimer ses émotions et ses pensées sans crainte d'être critiqué ;
3. **L'empathie** : Le thérapeute doit être à l'écoute du monde intérieur du client et lui refléter ce qu'il ressent, sans imposer une interprétation extérieure, tout en maintenant une certaine distance pour ne pas confondre ses émotions et pensées avec les siennes.

AUTO-QUESTIONNEMENT POUR LE THÉRAPEUTE

- Jusqu'où la (ma) compréhension empathique peut-elle aller ?
- Puis-je accepter l'autre tel qu'il est, et puis-je lui apporter la sécurité dans notre relation, sans jugement ni évaluation ?
- Puis-je le voir comme un être en développement ?
- Suis-je authentique et ai-je bien conscience de qui je suis ?
- Suis-je capable de relations positives ?
- Ai-je la force d'être distinct de l'autre, (le client) ?
- Ai-je assez de sécurité intérieure pour laisser l'autre libre ?

odformation©