



ANNEXE CANEVAS DE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE DE L'ÉCOLE DE RELAXOTHÉRAPIE® ASBL



LES TROIS ATTITUDES FONDAMENTALES DU THÉRAPEUTE SELON CARL ROGERS

Ci-contre, portrait de Carl-Ransom ROGERS

1. La congruence (le reflet authentique)

La congruence ou encore l'authenticité du thérapeute. Cela concerne sa capacité à être correctement en contact avec la complexité des sentiments, des pensées, des attitudes qui sont en train de circuler en lui tandis qu'il cherchera à suivre à la trace les pensées, les sentiments de son client. Il revient au thérapeute de discerner quand et comment communiquer ce qu'il éprouve pour autant que cela puisse être approprié pour le client dans la relation thérapeutique.

2. La considération positive inconditionnelle (la conviction vitaliste)

La considération positive inconditionnelle : acceptation totale et inconditionnelle du client tel qu'il apparaît à lui-même dans le présent. Elle ne dépend en aucune façon de critères moraux, éthiques ou sociaux.

3. La compréhension empathique (l'ouverture de cœur)

La compréhension empathique est issue de la préoccupation du thérapeute pour le monde perceptif et subjectif du client. Le thérapeute essaie de percevoir le monde du client sans se laisser submerger par celui-ci. Il en accepte toutes les colorations, les contradictions, en faisant abstraction de tous ses préjugés, de toutes ses valeurs. Il aura pour objectif de transmettre au client sa compréhension de ce qui se passe à un moment précis. Le thérapeute vérifie sa compréhension du monde du client à travers les réponses reflet, la synthèse, la reformulation, . . .

Rogers possède donc une manière toute personnelle d'aborder les problèmes et de poser les questions. Il tente de formuler les problématiques en termes concrets à partir de la perception de la personne. La simplicité apparente des 3 concepts fondamentaux ne doit pas masquer leur dialectique et leur subtilité. L'approche de Rogers comporte aussi un ensemble de paradoxes, à l'image de la complexité de chacun. Il se place dans « l'ici et maintenant » tout en admettant les évolutions de chaque individu. Il encourage l'intuition, la congruence dans la relation thérapeutique tout en utilisant méthodiquement la reformulation et la réverbération des sentiments.

Malgré l'importance de son apport dans le domaine de la psychothérapie, jamais Rogers ne s'est posé en maître à penser. Il invite chacun à faire totalement confiance à son expérience subjective, à se laisser guider par elle et à affirmer la liberté de sa personne face aux multiples aliénations qui la limitent et l'entravent.

Un article écrit par Vanessa Baio



La tendance actualisante de l'individu.

Tout individu possède de façon innée un système de motivation appelé la tendance actualisante à savoir que l'être profond est orienté positivement vers la maturation, l'autonomie et les rapports constructifs avec autrui. Pour Rogers, ces potentialités existent chez tout individu ainsi que la capacité de les mettre au service d'un meilleur fonctionnement et d'un plus grand épanouissement personnel quels que soient les blocages, les déformations ou les déficiences apparentes de la personnalité.

Rogers développera également le concept du « SELF » à savoir tout ce qui se rattache à l'idée que la personne se fait d'elle-même.

Dans les conditions idéales, le self s'élabore en harmonie avec la tendance actualisante de la personne en intégrant les expériences dans leur valeur intrinsèque sans aucun jugement. En langage plus imagé, Rogers utilise la métaphore de la patate.

La métaphore de la patate (je préfère la métaphore du tubercule)

En effet, toute patate a pour tendance actualisante de produire une belle plante pleine de tubercules. Mise dans de bonnes conditions (une terre de qualité) elle pourra se réaliser pleinement. Dans un environnement hostile comme une cave, la patate tente de se réaliser en lançant des germes vers la lumière. A l'image de cette pomme de terre, tout être humain est doté d'une capacité innée à réaliser ses potentialités qui sont positives, rationnelles et orientées vers la socialisation. Il faut donc comprendre le comportement apparemment bizarre ou futile d'une personne comme un effort pour se réaliser, même si cette réalisation n'atteint pas une expression normale.

Pour en revenir à notre « patate », le thérapeute a pour objectif de lui offrir un « terreau » où elle puisse faire l'expérience de ses potentialités en toute sécurité et re-découvrir sa tendance actualisante.

