

Approche Centrée sur la Personne

La trajectoire de Carl Rogers

Jérôme Goffette

Page chercheur : www.researchgate.net

S2HEP (UR 4148)
Humanités Médicales – Faculté de médecine Lyon-Est
Université Cl. Bernard Lyon 1



L'Approche Centrée sur la Personne

- Petite introduction
 - 2015, Recommandation de la HAS :
Démarche centrée sur le patient – Information, conseil, éducation thérapeutique, suivi

L'Approche Centrée sur la Personne

- Petite introduction
 - 2015, Recommandation de la HAS :
Démarche centrée sur le patient – Information, conseil, éducation thérapeutique, suivi
 - 2015 ? L'ACP est-elle récente ?
 - Une longue histoire, avec différents courants

L'Approche Centrée sur la Personne

- Petite introduction
 - 2015, Recommandation de la HAS :
Démarche centrée sur le patient – Information, conseil, éducation thérapeutique, suivi
 - 2015 ? L'ACP est-elle récente ?
 - Une longue histoire, avec différents courants
 - Des applications dans différents champs :
 - Psychothérapie (humaniste)
 - Médecine
 - Soins infirmiers
 - Autres professions de soins
 - Pédagogie
 - Conseil conjugal
 - Justice restaurative (cf. *Je verrai toujours vos visages* de J. Herry)
 - Etc.

L'Approche Centrée sur la Personne

- Petite introduction
 - Ici : le choix de remonter jusqu'à Carl Rogers
 - Parce que :
 - Une cohérence
 - Des concepts clefs, de plus en plus repris
 - Une connexion avec l'Entretien Motivationnel de Miller et Rollnick
 - Une certaine efficacité,
même si elle est difficile à montrer dans des études
 - Une source d'épanouissement professionnel

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - 1939, Carl Rogers, psychologue américain, 36 ans
 - Il s'occupe d'enfants à problème, asociaux
 - Il a publié un outil d'évaluation de la situation de ces enfants
 - 7 facteurs :
 - l'hérédité
 - la santé physique et les capacités physiques
 - les capacités mentales et l'intelligence
 - le contexte familial
 - le contexte économique et culturel
 - les comportements en interaction sociale
 - l'éducation et l'apprentissage

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - En 1986, il dit ceci sur sa façon de voir en 1939 :

À cette époque, j'avais une vue très déterministe des choses. J'avais l'impression que ces 7 facteurs rendaient vraiment compte du comportement. Mais malgré tout, j'y ai ajouté un facteur d'ordre interne : le degré de compréhension de soi ou de lucidité intérieure de l'enfant, sa capacité à s'accepter lui-même tel qu'il était, et à apprécier avec réalisme la situation dans laquelle il se trouvait ; enfin son aptitude à assumer ses propres responsabilités. Le huitième facteur regroupait tout cela.
 - En 1939, nouvelle étude, où il ajoute ce 8^{ème} facteur :
 - la lucidité envers soi-même (*self-insight*)

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - L'enquête de 1939, avec Bill Kell, étudiant en master
 - Établir quels sont les facteurs les plus déterminants
 - Une étude pronostique, rétrospective
 - Mesurer les 8 facteurs pour des dossiers d'enfants asociaux dans leur état à un temps T
 - Même travail pour les même dossiers à T + 2 ans

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - L'enquête de 1939, avec Bill Kell, étudiant en master
 - Établir quels sont les facteurs les plus déterminants
 - Une étude pronostique, rétrospective
 - Mesurer les 8 facteurs pour des dossiers d'enfants asociaux dans leur état à un temps T
 - Même travail pour les même dossiers à T + 2 ans
 - À votre avis quels sont les facteurs les plus déterminants ?
 - l'hérédité
 - la santé physique et les capacités physiques
 - les capacités mentales et l'intelligence
 - le contexte familial
 - le contexte économique et culturel
 - les comportements en interaction sociale
 - l'éducation et l'apprentissage
 - la lucidité envers soi-même (self-insight)

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - L'enquête de 1939, avec Bill Kell, étudiant en master
 - Etablir quels sont les facteurs les plus déterminants
 - Une étude pronostique, rétrospective
 - Mesurer les 8 facteurs pour des dossiers d'enfants asociaux dans leur état à un temps T
 - Même travail pour les même dossiers à T + 2 ans
 - A votre avis quels sont les facteurs les plus déterminants ?
 - Leurs hypothèses :

Naturellement, nous n'avions ni l'un ni l'autre entrepris cette recherche sans avoir quelque idée de ce qui en sortirait. En ce qui me concerne, j'étais fermement convaincu que le meilleur facteur prédictif était sans doute l'environnement familial. Bill, quant à lui, hésitait entre l'environnement familial et l'expérience sociale.

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - L'enquête de 1939, avec Bill Kell, étudiant en master
 - Les résultats sur 75 dossiers :

Ce que nous avons découvert de remarquable, et de stupéfiant aussi, pour nous deux, c'est que le meilleur prédicateur du comportement futur, c'était le score, plutôt fruste, obtenu en « lucidité intérieure » : la corrélation était de 0,84 [et il était statistiquement très significatif]. Ensuite venaient l'expérience sociale et l'environnement familial, respectivement corrélés au comportement futur à 0,55 et 0,36.

À l'époque, je n'ai pas pu y croire, tout simplement parce que je n'y était pas prêt.
 - Dubitatif, il laisse ces résultats dans un tiroir
 - Bill Kell finit son master en 1942

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - 1942, Carl Rogers a muri
 - Il a publié *Counseling and Psychotherapy*, où il argumente en faveur d'une approche non-directive en psychothérapie, contre les approches de son époque, très directives, faites de bilans, d'injonctions et de conseils
 - 1942 : avec Helen McNeil, étudiante en master, il décide de refaire l'étude de 1939, avec 76 nouveaux dossiers
 - *Même résultats*
 - 1948 : publication d'un article signé des trois personnes, dans une revue de recherche en psychologie
 - Il aura donc fallut 8 ans pour accepter le résultat...

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - En 1986 ce résultat a pris le statut de pivot dans sa trajectoire

Je voudrais revenir sur quelques unes des raisons qui m'ont conduit [lors de cet entretien] à accorder une telle importance à toute cette série de faits. Première raison, personnelle : c'est une des rares fois de ma vie où je n'ai pas cru à mes propres conclusions. Dans le domaine de la science, c'est un événement pour un savant de découvrir quelque chose de tellement inattendu que sur le moment il n'y croit pas. [...] Ensuite, je vois là un des facteurs qui m'ont, à coup sûr, conduit à centrer mon activité professionnelle sur la psychothérapie [...]. Et puis, c'est un ensemble de faits qui m'impressionnent parce qu'il semble qu'ils avaient une grande importance sur le plan social, et même des conséquences un peu révolutionnaires. [...]

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - En 1986 ce résultat a pris le statut de pivot dans sa trajectoire
Suite du texte :
[Lorsqu'on étudie les questions de délinquance, de récidive, etc.] on a l'impression de passer et repasser le même mauvais film, avec toujours la même fin désespérante. Mais nos résultats, au contraire, sont très encourageants [car] on connaît plus d'une façon de modifier la représentation de soi, la confiance en soi, la foi en soi ou encore l'estime de soi.

L'Approche Centrée sur la Personne

- Une histoire
 - L'entretien de 1986 se clôt en citant les conclusions de l'article de 1948 ::
La conclusion ultime de cette étude, c'est que l'image qu'a la personne d'elle-même et de la réalité, c'est-à-dire l'intensité de ses réactions de défense, son degré d'acceptation de soi, l'objectivité de son regard sur le réel, son niveau d'indépendance et sa projection temporelle, son aptitude à l'autocritique objective, ont une telle importance qu'on ne saurait surestimer l'urgence des recherches à conduire dans ce domaine.

L'Approche Centrée sur la Personne

- Conséquences
 - À partir de 1948, la question que ne cessera de se poser C. Rogers est celle-ci : « Comment développer la lucidité ? »
 - Il s'agit de comprendre :
 - Pourquoi la lucidité est un tel facteur pronostic ?
 - Comment on peut travailler le plus efficacement pour développer la lucidité d'une personne
 - Quelle sont les conditions requises pour que ce travail puisse se faire au mieux ?

L'Approche Centrée sur la Personne

- Les principes clefs de l'ACP :
 - L'accueil inconditionnel et positif
 - La compréhension empathique
 - La congruence

L'Approche Centrée sur la Personne

- **L'accueil inconditionnel et positif**
 - Un constat en psychothérapie :
 - Les personnes ont souvent un vécu de monde hostile
 - D'où des mécanismes de défense psychique très réactifs
 - Psychologie de la citadelle assiégée
 - Conséquences :
 - Forte vigilance envers le monde extérieur
 - Faible attention à son monde intérieur (faible lucidité)
 - Estime de soi instable

L'Approche Centrée sur la Personne

- **L'accueil inconditionnel et positif**
 - Un constat en psychothérapie :
 - Les personnes ont souvent un vécu de monde hostile
 - D'où des mécanismes de défense psychique très réactifs
 - Psychologie de la citadelle assiégée
 - Conséquences :
 - Forte vigilance envers le monde extérieur
 - Faible attention à son monde intérieur (faible lucidité)
 - Estime de soi instable
 - *Approche contre-productive, renforçant le blocage*
 - *Adopter plutôt une attitude accueillante et non-directive*
 - *Faire en sorte que les choses viennent de la personne*

L'Approche Centrée sur la Personne

- **L'accueil inconditionnel et positif**

C'est dans la mesure où il s'ouvre avec chaleur et authenticité à toutes les dimensions constitutives du vécu de son [patient] que le thérapeute fait preuve d'un regard inconditionnellement positif. Ce concept, développé par Standal, traduit une acceptation sans préalables, sans arrière-pensées telles que « Je ne vous aime que si vous êtes comme ci, et comme ça ». [...] C'est l'antithèse d'une évaluation sélective, du genre : « Vous avez des qualités, mais aussi des défauts. » Cela implique que les sentiments négatifs du [patient] – le « mal », la douleur, la peur, le repli sur soi, l'anormalité – soient acceptés au même titre que ses sentiments positifs – le « bien », la maturité, la confiance, le sens social.

- Accueil inconditionnel et positif :

*Je ne fixe pas de condition à vous accueillir
Soyez le/la bienvenu·e*

L'Approche Centrée sur la Personne

- **L'accueil inconditionnel et positif**

- Vous êtes là, je vous accueille, je vous reçois tout entier·e, avec vos qualités et vos défauts
 - Effets :
 - Baisse des défenses psychique
 - Apaisement
 - Conditions propice à réfléchir à soi
(Regarder dans sa citadelle intérieure)
 - Envisager qu'on peut avoir des allié·es
(Vers une alliance thérapeutique, et d'autres alliances)
 - Être en situation active
- Lucidité intérieure et responsabilisation

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Citation :

Le thérapeute doit comprendre avec acuité et empathie ce que pense et ce que vit son [patient]. Pénétrer l'univers intime du [patient] comme s'il s'agissait du sien, mais sans jamais perdre de vue le « comme si » : telle est l'empathie, élément essentiel de la thérapie. Sentir la colère, la peur, l'embarras du [patient] comme si c'étaient les siens, tout en restant à distance de cette colère, de cette peur et de cet embarras : voilà la condition que nous essayons de décrire.

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Citation :

Le thérapeute doit comprendre avec acuité et empathie ce que pense et ce que vit son [patient]. Pénétrer l'univers intime du [patient] comme s'il s'agissait du sien, mais sans jamais perdre de vue le « comme si » : telle est l'empathie, élément essentiel de la thérapie. Sentir la colère, la peur, l'embarras du [patient] comme si c'étaient les siens, tout en restant à distance de cette colère, de cette peur et de cet embarras : voilà la condition que nous essayons de décrire.

- Importance du « comme si »

- Chacun·e reste dans sa situation
 - Mais pour comprendre la situation de la personne, il est nécessaire que les émotions de l'autre résonnent en moi

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Importance du « comme si »
- Nuance : compréhension empathique ≠ empathie
- Ressentir pour comprendre
Comprendre pour aider
- Importance de la notion de « rôle propre »
Mon rôle, c'est d'aider ; pour aider je dois comprendre ; pour comprendre je dois ressentir

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Deuxième façon d'en saisir l'importance :

Imaginez que vous êtes patient·e, vous avez mal ou vous êtes inquièt·e pour votre santé : que se passe-t-il en vous si vous ne sentez aucune empathie chez votre médecin, qu'il/elle est froid·e comme un robot ?

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Deuxième façon d'en saisir l'importance :

Imaginez que vous êtes patient·e, vous avez mal ou vous êtes inquièt·e pour votre santé : que se passe-t-il en vous si vous ne sentez aucune empathie chez votre médecin, qu'il/elle est froid·e comme un robot ?

- Vous doutez qu'il/elle ait saisi votre inquiétude
 - Vous avez l'impression de ne pas être entendu·e
 - Vous n'avez pas vraiment confiance
 - Vous aurez peut-être des doutes sur son diagnostic et sur le traitement proposé
 - Vous perdez un peu confiance envers le monde soignant

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Deuxième façon d'en saisir l'importance :

Imaginez que vous êtes patient·e, vous avez mal ou vous êtes inquièt·e pour votre santé : que se passe-t-il en vous si vous ne sentez aucune empathie chez votre médecin, qu'il/elle est froid·e comme un robot ?

- Vous doutez qu'il/elle ait saisi votre inquiétude
 - Vous avez l'impression de ne pas être entendu·e
 - Vous n'avez pas vraiment confiance
 - Vous aurez peut-être des doutes sur son diagnostic et sur le traitement proposé
 - Vous perdez un peu confiance envers le monde soignant

→ *Faible Alliance thérapeutique*

→ *Démonstration par l'absurde de l'importance de la compréhension empathique*

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Troisième façon d'en saisir l'importance

À votre avis, comme professionnel·le du soin, quels sont les retentissements en vous si vous n'avez aucune empathie pour vos patient·e et si vous vous êtes blindé·e ?

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Troisième façon d'en saisir l'importance

À votre avis, comme professionnel·le du soin, quels sont les retentissements en vous si vous n'avez aucune empathie pour vos patient·e et si vous vous êtes blindé·e ?

- Votre métier vous est indifférent ; vous mettez tout à distance
- Vous vous ennuyez
- Vous avez l'impression que vos patient·es ne vous écoutent pas
- Vous risquez davantage de faire des erreurs
- Vos patient·es vous fuient
- Votre estime de soi baisse

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Troisième façon d'en saisir l'importance

À votre avis, comme professionnel·le du soin, quels sont les retentissements en vous si vous n'avez aucune empathie pour vos patient·e et si vous vous êtes blindé·e ?

- Votre métier vous est indifférent ; vous mettez tout à distance
- Vous vous ennuyez
- Vous avez l'impression que vos patient·es ne vous écoutent pas
- Vous risquez davantage de faire des erreurs
- Vos patient·es vous fuient
- Votre estime de soi baisse

→ *Faible Alliance thérapeutique*

→ *Démonstration par l'absurde de l'importance de la compréhension empathique*

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La compréhension empathique**

- Citation :

En voyant clair dans le monde de son [patient] et en s'y mouvant librement, le thérapeute peut aussi bien se faire l'écho de ce qui est déjà connu de ce [patient] que mettre des mots sur ce dont il est à peine conscient. Évoquant cette seconde possibilité, un [patient] déclare : « De temps en temps, tandis que j'étais empêtré dans mes pensées et mes sentiments, englué dans une toile d'où s'échappaient des mouvements contradictoires, impulsifs, émanant de tout mon être, avec l'impression que c'en était trop, bien trop – alors soudain, comme un rayon de soleil qui percerait les nuages ou les feuillages enchevêtrés pour jeter, sur un nœud de chemins forestiers, son cercle de lumière, soudain, vous faisiez une remarque. Et [c'était] une clarté, presque un dénouement, une nouvelle perspective, une mise en place. Il s'ensuivait un sentiment de progrès, de détente. C'était des rayons de soleil. »

L'Approche Centrée sur la Personne

- **Deux citations à propos de l'empathie**

- Elon Musk

(28/02/2025, Youtube : Joe Rogan Experience)

« La faiblesse fondamentale de la civilisation occidentale, c'est l'empathie. »

- Hannah Arendt

(*Eichmann à Jérusalem*, 1963)

« La mort de l'empathie humaine est l'un des signes les plus précoce et les plus révélateurs d'une culture sur le point de sombrer dans la barbarie. »

L'Approche Centrée sur la Personne

- **La congruence**

- Citation :

[Le] thérapeute doit faire preuve, dans le contexte de la relation thérapeutique, de « congruence », d'authenticité et d'intégration. En d'autres termes il doit, durant la relation, être lui-même, librement et profondément : sa conscience de soi doit être le reflet exact de son véritable vécu, à l'opposé d'une façade intentionnelle ou accidentelle.

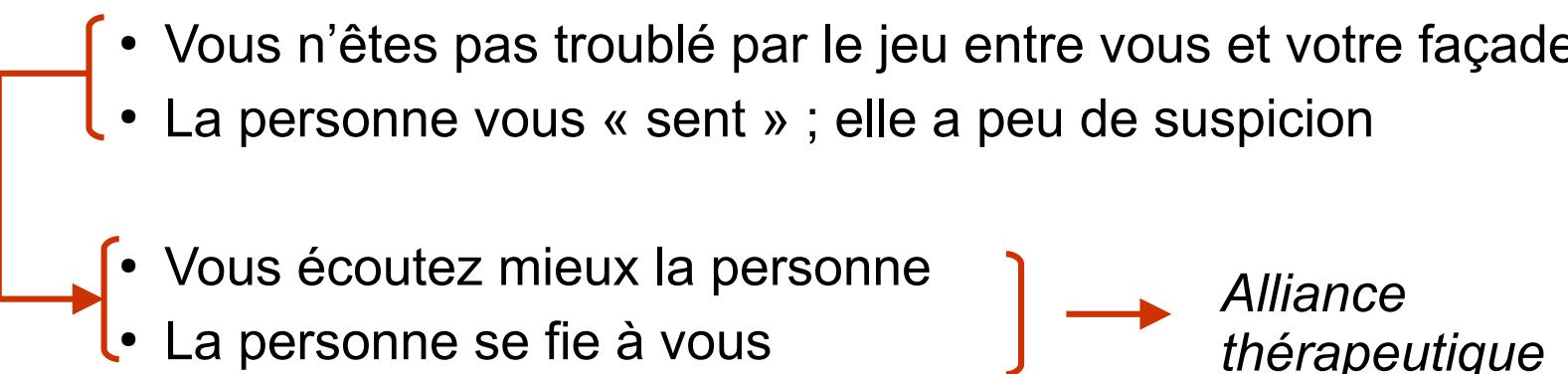
L'Approche Centrée sur la Personne

• La congruence

- Citation :
- [Le] thérapeute doit faire preuve, dans le contexte de la relation thérapeutique, de « congruence », d'authenticité et d'intégration. En d'autres termes il doit, durant la relation, être lui-même, librement et profondément : sa conscience de soi doit être le reflet exact de son véritable vécu, à l'opposé d'une façade intentionnelle ou accidentelle.
- Cet étrange mot : « congruence »
 - Con- : préfixe latin signifiant « avec »
 - -gruere : mot latin signifiant « rencontrer »
 - Une rencontre entre deux faces de soi :
 - Côté externe, l'expression vers les autres (« façade »)
 - Côté interne, ce que je pense et ressens (« soi »)

L'Approche Centrée sur la Personne

• La congruence

- Citation :
- [Le] thérapeute doit faire preuve, dans le contexte de la relation thérapeutique, de « congruence », d'authenticité et d'intégration. En d'autres termes il doit, durant la relation, être lui-même, librement et profondément : sa conscience de soi doit être le reflet exact de son véritable vécu, à l'opposé d'une façade intentionnelle ou accidentelle.
- Concordance entre votre « façade » et votre « soi »
 - Vous n'êtes pas troublé par le jeu entre vous et votre façade
 - La personne vous « sent » ; elle a peu de suspicion
- 
 - Vous écoutez mieux la personne
 - La personne se fie à vous

Alliance
thérapeutique



L'Approche Centrée sur la Personne

- Mise en pratique
 - Jeu de rôle