

Le sentio ergo sum rogérien

par
Jean VERRIEST

1. Epistémologie :

Aborder la thématique de l'Expérience n'est pas une tâche facile. Le terme couvre bien des sens, différents et divergents. Le mot semble animer bon nombre d'entreprises (expériences médicale, professionnelle, scientifique, etc.) depuis plusieurs décennies : toute notre époque est bercée d'expérience.

Or, l'expérience possède une signification psychologique, que je me propose d'aborder ici : celui de saisie personnelle, d'épreuve - dans le sens de : "éprouver". Bien que "expérience" soit pour ainsi dire un mot galvaudé, trop souvent employé et donc pas assez fréquemment entendu, il n'en constitue pas moins, me semble-t-il, la base, voire même l'un des fondements de la psychothérapie non-directive et, bien plus globalement, de ce que j'appellerai l'anthropologie rogérienne.

De nombreuses présentations de l'approche non-directive commencent par ce que DE PERETTI appelle la "triade attitudinelle". Cette triade est formée de l'empathie, de la congruence et de la considération positive inconditionnelle qui ne prennent de sens que dans leur relation dialectique : prises isolément, elles perdraient ce sens inmanquablement (PERETTI, A. DE, 1974). Je passerai volontairement sous silence le sens du terme "non-directivité" pour la ténacité avec laquelle la légion d'incompréhensions à son sujet provoque de stériles débats desquels parfois on ne sort pas grandi en tant que rogérien. En revanche, un autre terme serait bien plus adéquat : *expérientiel*.

Il m'a semblé que, pour comprendre pleinement n'importe quelle démarche psychothérapeutique, la saisie de sa technique se révèle nécessaire mais n'est pas suffisante. Certes, la maîtrise d'une pratique et de ses instruments s'avère non seulement importante mais également séduisante : on pensera ici à ces écoles de psychologie "de concierge" qui prétendent

fonder leur pertinence et leur efficacité sur un corpus théorique et technique des plus hétéroclites, farfelus, voire douteux. Non, pour saisir véritablement une approche, il importe, à mon avis, de pouvoir en saisir ce qui l'anime au plus profond, parvenir autant que faire se peut à ses fondements. En d'autres termes, circonscrire l'"anthropologie" sous-jacente, et, pour le sujet qui nous occupe, entendre la manière dont ROGERS *considérerait* l'individu. Il apparaît d'emblée deux éléments :

□ Toute démarche psychothérapeutique porte en elle une anthropologie qui dépasse le cadre thérapeutique pour englober la relation humaine. ROGERS l'a bien compris, il suffit de se reporter aux titres de plusieurs de ses ouvrages. Consécutivement, tandis que la transposition de techniques psychothérapeutiques dans le champ relationnel reste une question délicate (les risques sont nombreux : rigidité, stéréotypie, manque d'authenticité, voire même manipulation), la transposition de l'anthropologie sous-jacente à ce même champ paraît aller de soi. En tout cas, de manière idéale : la façon dont je considère un individu ne devrait pas trop changer selon qu'il s'agisse d'un de mes clients ou de n'importe qui d'autre avec lequel je suis en relation. La nuance est peut-être infime mais je la crois importante. De ceci il apparaît que la sphère de l'éthique n'est guère éloignée : il ne doit pas exister beaucoup - espérons-le - de rogériens-fascistes !

□ La recherche des fondements anthropologiques susceptibles d'animer une démarche telle que le rogérisme constitue indubitablement une réflexion d'ordre épistémologique. L'endroit est inadéquat pour approfondir cette question mais il est cependant certain qu'un examen de la paradigmatique qui stimule une discipline tant en ses aspects théoriques que pratiques fournit à cette discipline un éclairage que ne peut apporter une lecture superficielle en termes exclusifs de concepts opérationnels (voir KUHN, T., 1972 ; CHALMERS, A., 1987 ; HUSSERL, 1970 ; PATOCKA, J., 1988). En clair et pour résumer : la technique rogérienne ne rend pas à elle seule l'ampleur et la richesse de la vision de l'homme sur laquelle elle se fonde.

Or, et nous en arrivons à notre propos, que peut bien animer fondamentalement la démarche rogérienne ? Elle est humaniste, centrée sur la personne. Elle insiste sur le respect, sur la liberté, sur l'auto-actualisation, sur la potentialité qu'à l'individu de s'orienter selon ses repères

personnels, etc. Les reformulations ne manquent pas. Toutefois, tout ceci repose sur un élément encore plus central : *l'expérience*.

2. Expérience, flux, changement :

Si les termes de "vécus" ou de "sentiments" sont bien connus comme constitutifs de la relation entre un rogéien et un client, ils ne font qu'exprimer le coeur de la non-directivité et convergent inlassablement vers la notion d'expérience. L'individu, dans et de par sa précieuse singularité, est considéré comme le lieu unique de toute significations *pour lui*. Dès lors, lorsque le thérapeute se centre sur les sentiments, il ne fait que se centrer sur *l'expérience* du client (THORNE, B., 1994).

ROGERS l'a exprimé sans équivoque lorsqu'il nous définit ce que signifie pour lui l'"expérience immédiate" : *"fait d'éprouver, sans qu'aucun cadre médiat ne s'interpose (temporel, intellectuel, normatif, etc.), les données immédiates vécues de son expérience"*. (ROGERS, C., 1970, p. 50). D'une manière encore plus admirable, il ajoutera, à la première personne du singulier: *"(...) Je peux faire confiance à mon expérience"* (ibidem, p. 20). C'est dans ce sens que nous devons entendre les mots percutants qui suivent et qui poussèrent leur auteur, dans le contexte de l'enseignement, à la conclusion de l'intransmissibilité de l'expérience : *"A mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême... 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"* (ROGERS, C. in PERETTI, A. DE, op. cit., p. 149). En toute logique, l'entreprise psychothérapeutique visera dès lors dans son ensemble à restaurer cette confiance de l'individu en sa propre expérience.

Le point crucial - mais aussi le plus difficile à décrire - de la notion d'expérience est que celle-ci est de l'ordre du flux. Processuelle par excellence, l'expérience renvoie au courant ininterrompu des vécus de la conscience. Un peu comme si l'homme était une sorte de *buvard expérientiel*, éprouvant toujours quelque chose. *"Comment s'absenter, en mer, d'une barque ?"* nous demande Michel SERRES (1994, p. 224) : question applicable au rapport de la personne et de son expérience. Réponse : impossible. L'expérience est donc cela même que j'éprouve au moment où je l'éprouve, comme je l'éprouve. On pressent déjà ici l'importance de la notion de

congruence - le "*convenir de soi*" dira ROGERS (in PERETTI, A. DE, op. cit., p. 143) : être en accord avec ce que j'éprouve consiste à mettre le moins de distance par rapport à ce que je ressens, à rester dans l'immédiateté du flux que je vis. Mieux : que je suis.

Le processus du changement en thérapie sera, par et dans la relation, une immersion dans ce flux expérientiel. Cette idée ne renferme par une conception "de concierge" où l'expérience serait réduite à cette gélatine dégoulinante faite de bonheur éthéré et de béatitude grotesque qui font les juteux arguments d'un marketing "new-age". Il s'agit, pour ROGERS, de *toute* expérience avec ce que cela comporte comme contradictions, ambiguïtés et souffrance.

Il faut ici rappeler que pour l'auteur, le but de la thérapie n'est pas de supprimer les obstacles ni même toute in-congruence. Ce qu'il appelle la "vie pleine" concerne le flux expérientiel même et la thérapie vise un rapprochement entre soi et soi au coeur de l'expérience. Il s'agit d'un acte. Courageux et responsable. Pas d'une simple "réduction de tension" ou d'un état homéostatique, comme l'a admirablement illustré DE PERETTI (ibidem, pp. 168-170). Encore moins d'une démission larvée dont ceux qui évoquent la "pensée positive" ne s'imaginent pas à quel point il ne s'agit *que de* pensée. Non de vie. Encore moins de vie "pleine". "Vider son sac" en thérapie n'est pas l'abandonner au thérapeute !

On comprend aussi pourquoi la thérapie rogérienne est catalyse et non analyse. Au sein de la relation, la triade attitudinelle fonde sa valeur non pas par la mise en oeuvre d'un cogito cartésien dont on sait qu'il fonde la science depuis au moins Claude BERNARD et que Jacques CROTEAU désigne sous le vocable de *rationalité analytique* (CROTEAU, J., 1981). Elle se fonde bien davantage lorsqu'elle débouche sur la possibilité pour le thérapeute et le client d'être en mouvement "*(...) vers ce que je pense être comme une plus grande ouverture à l'expérience*" (ROGERS, C., in PERETTI, A. DE, op. cit., p. 106-107). La raison ne permet pas de comprendre l'expérience, elle en fait partie. C'est très différent. Il suffit de lire un philosophe comme Michel SERRES ou un poète comme Rainer Maria RILKE pour s'en apercevoir.

De ceci, il en découle, me semble-t-il, deux éléments :

□ que le pouvoir du thérapeute rogérien relèvera bien plus de la *capacité* que de la *puissance* : *capacité à comprendre* son client et non *puissance à expliquer* se qui se passe en ce dernier. Par la centration sur l'expérience, le thérapeute rogérien me paraît entrer sur la pointe des pieds dans le monde propre du client au lieu de commettre une effraction intellectuelle : ce terme n'est malheureusement pas toujours trop fort.

□ que l'expérience propre est propriété de chacun. Ainsi, la *relation* thérapeutique se révèle dans la richesse de sa réciprocité. Celle-ci rend la possibilité même d'une relation horizontale (deux personnes) et non d'une relation verticale (de type enseignant - enseigné). CARKHUFF souligne, dans ce sens, l'importance pour le thérapeute d'être lui-même ouvert à l'expérience (CARKHUFF, R. & BERENSON, B., 1977, pp. 254 & sq.).

3. Pathique de l'expérience (retour au flux) :

Dans le chapitre premier de son "*Essai sur les données immédiates de la conscience*", BERGSON émet de vives critiques sur l'attitude empiriste qui règne sur les tentatives de saisir le flux de la conscience. Il ajoutera que l'application d'une réflexion inadéquate à une question de psychologie mène à des contradictions et que lorsque "*(...) la contradiction est au coeur même de la question posée, est-il étonnant que la contradiction se retrouve dans les solutions qu'on en donne ?*" (BERGSON, H., 1924, p. VII ; PERETTI, A. DE, op. cit. ; voir aussi les réserves émises in RICOEUR, P., 1988). Il rejoint également, et ce d'une façon surprenante, le courant phénoménologique depuis sa fondation par HUSSERL.

Par ailleurs, pour Viktor von WEIZSAECKER, ce qui décrit le mieux le vivant est le mouvement ("cela bouge" expliquera-t-il) (WEIZSAECKER, V. von, 1958). Sans jamais pleinement y parvenir, von WEIZSAECKER est l'un de ceux à qui l'on doit d'avoir insisté sur le caractère pathique et non ontique de l'homme, bouleversant plus qu'on ne pense les options épistémologiques des sciences dites humaines (VERRIEST, J., 1991). L'ontique s'exprime en terme d'*être*: c'est un attribut statique, figé, immobile. Le pathique (avec ses verbes pouvoir, vouloir et devoir) est un attribut dynamique et mobile. La personne-en-expérience que nous présente ROGERS est indubitablement de l'ordre du pathique (VERRIEST, J., 1995).

Faire l'expérience de, éprouver quelque chose, c'est être perpétuellement en mouvement. La vie pleine dont parle ROGERS consiste à vivre *par et dans* ses sentiments propres, à s'ouvrir à son expérience. A vivre ses ambiguïtés, ses contradictions, à *s'éprouver* : ce terme a plusieurs sens que la personne, lorsqu'elle fonctionne pleinement, *approuve* par et pour elle-même. Littéralement, la confiance en son expérience est *épreuve*. Après tout, le verbe *s'émouvoir* ne renferme-t-il pas l'idée du mouvement ?

Le sens que donne le phénoménologue Max SCHELER au mot "Erleben" est exactement semblable à ce que ROGERS entend par "expérience" : "*Erleben, intuitive experience 'lived through' as it were, and aiming at the same time to penetrate to the given itself ; it thus represents an intensified form of living in contrast to to its merely passive forms*" (SPIEGELBERG, H., 1982, p. 280). Ceci renforce ma conviction que, plus qu'ailleurs sans doute, *l'hic et nunc* de la thérapie non-directive n'est pas une faiblesse (par rapport à d'autres approches) mais une force. Cette force que possède l'ici et maintenant est tout simplement la force du courant de l'expérience. La thérapie centrée sur le client est une thérapie expérientielle. Elle est une "*fluologie*". C'est dans ce sens que je parlais plus haut de la thérapie comme d'un acte...

L'auto-actualisation consiste en une immersion dans le flux expérientiel. L'homme, pathique, est un fluide. "*Comme le fluide ne peut se casser, dure-t-il plus et mieux que le rigide ? Oui, car nous expérimentons que les rives s'effondrent, que les montagnes s'usent et croulent, que les roches se dissolvent, alors qu'il ne manque pas une goutte aux fleuves ni à la mer, ni un souffle aux vents, malgré leurs folles turbulences, ou, peut-être, grâce à elles et à leur somme retrouvée. Le dur dure-t-il moins que le doux ? Le plus volatil, apparemment faible comme un souffle, reste-t-il durablement ?*" (SERRES, M., op. cit., p. 200). De manière détournée mais admirable, ce passage ne nous parle-t-il pas de nous-mêmes ?

4. Conséquences :

Ce que j'ai cherché à démontrer ici, c'est qu'il fallait à ROGERS un concept au moins aussi important que celui de l'expérience pour (faire) comprendre à quel point la personne est un *organisme* qui (ré)agit globalement. C'est grâce à cette notion d'expérience que nous pouvons nous percevoir à quel point la démarche de l'auteur constitue un *holisme* sans précédent.

Or, les implications épistémologiques sont considérables et dépassent de loin la seule thérapie non-directive. Ces implications s'étendent à l'ensemble de la psychologie et des sciences humaines. Il y a presque trente ans déjà, Georges THINES s'inquiétait du risque encouru par la psychologie de provoquer un *holocauste du sujet* en raison de l'investissement consenti dans une rationalité ramenée à un *cogito* cartésien, totalement inadéquat en regard de l'individu (THINES, G., 1968). Supprimant le vécu de ses investigations, sacrifiant le sujet au nom d'une rationalité analytique fondée sur la méthode scientifique énoncée par Claude BERNARD, la psychologie mutilé encore fréquemment la réalité de la vie psychologique, nous disaient FRAISSE ou POLITZER.

Dans un même ordre d'idées, c'est SARTRE qui souligna que la psychologie ne deviendrait véritablement discipline "scientifique" qu'à la condition d'inclure le psychologue lui-même dans ses investigations (SARTRE, J.-P., 1970). Au risque d'en choquer plusieurs, je suis convaincu que les terminologies de certaines approches en psychologie et en psychothérapie visent essentiellement à renforcer le pouvoir du praticien et à rassurer celui-ci en plaçant entre la personne et lui-même l'écran du savoir dont la personne en question ne voit que la face de l'ignorance. En ce sens, le thérapeute rogérien est quasi un "thérapeute nu" : ce qui fait sa compétence provient plus des attitudes qu'il s'efforce de développer que de la connaissance qu'il lui est donnée de posséder. Dans ce contexte, il n'est pas surprenant que la thérapie rogérienne soit qualifiée de parent pauvre des psychothérapies. Le langage de ROGERS a toujours été très simple et la confusion entre le style et le contenu ne pouvait qu'avoir lieu dans un environnement techniciste et rationaliste à excès. C'est LACAN qui protesta vigoureusement sur la situation épistémologique de la psychologie : "(...) *le discours de la science a des conséquences irrespirables pour ce qu'on appelle l'humanité*" (LACAN, J. in LEBRUN, J.-P., 1993, p. 128). ROGERS est l'antithèse de tout ceci.

Dans une admirable synthèse, Jacques CROTEAU dresse l'inventaire des pertes occasionnées par la rationalité analytique qui prévaut encore en psychologie. Il souligne à quel point le *cogito ergo sum* cartésien se fonde sur une confusion par DESCARTES entre le "je pense" et le "je suis" (CROTEAU, J., op. cit., pp. 112 & sq.). Cette confusion a produit le dualisme du corps et de l'esprit, reprise en psychologie. Or, cette scission rend impossible de considérer la condition humaine globalement. Le cogito cartésien annule l'incarnation même de l'homme, alors que la phénoménologie nous dit le contraire : le corps, degré zéro de la visée des choses, lieu même du cogito, est l'endroit unique du rapport de l'homme au monde. Or, la manière dont ROGERS considère la personne (en thérapie ou non) correspond intégralement à cette phénoménologie. Les valeurs rogériennes de respect et de liberté, sans utopie aucune, prennent leur sens en ce que la personne est ce degré zéro et qu'elle est la propriétaire inaliénable (c'est le cas de le dire) de son expérience.

Sans doute ai-je été maladroit dans cet exposé. Le sujet, complexe et important, me tenait à coeur, pourtant. Le paradoxe à relever ici, c'est celui de la possibilité même d'un discours sur l'expérience. Difficile de parler de l'expérience sans en figer ce qui la constitue : sa fluence. Fréquemment excédé par les critiques non-fondées émises envers le courant rogérien, je m'en réjouis à présent. Oui, le manque de rationalité analytique en thérapie rogérienne fait sa plus grande richesse. Sa plus grande difficulté aussi pour le thérapeute en formation.

L'individu tel qu'entendu par un rogérien n'est pas un cogito mais un *sensio*. *Sensio ergo sum* : je ressens donc je suis. Ce "je" est un être-au-monde incarné qui est le centre de ses significations. Il est *organisme* au sens fort du terme. La relation thérapeutique peut, dès lors être véritablement *relation* en ce que le thérapeute a la possibilité d'être, lui aussi, un *je*. Car, ne l'oublions pas : l'expérience est à la fois ce qui est le plus personnel et le plus universel pour ROGERS.

C'est en tout cas l'expérience qu'il est donné de faire en psychothérapie non-directive.

Bibliographie :

- BERGSON, H., *Essai sur les données immédiates de la conscience*, F. Alcan, Paris, 1924.
- CARKHUFF, R. & BERENSON, B., *Beyond Counseling and psychotherapy*, Holt, Rinehart & Winston, New-York, 1977.
- CHALMERS, A., *Qu'est-ce que la science ?*, Ed. de la Découverte, Paris, 1987.
- CROTEAU, J., *L'homme : sujet ou objet ?*, Bellarmin, Montréal, 1981.
- DESCARTES, R., *Méditations métaphysiques*, Garnier-Flammarion, Paris, 1979.
- HUSSERL, E., *L'idée de la phénoménologie (Cinq Leçons)*, P.U.F., Paris, 1970.
- KUHN, T., *La structure des révolutions scientifiques*, Flammarion, Paris, 1972.
- LEBRUN, J.-P., *De la maladie médicale*, De Boeck, Bruxelles, 1993.
- PATOCKA, J., *Qu'est-ce que la phénoménologie ?*, Millon, Grenoble, 1988.
- PERETTI, A. DE, *Pensée et vérité de Carl Rogers*, Paris, Privat, 1974.
- RICOEUR, P., *Philosophie de la volonté*, Aubier, Paris, 1988, vol. 1.
- ROGERS, C., *Le développement de la personne*, Dunod, Paris, 1970.
- ROGERS, C. & KINGET, M., *Psychothérapie et relations humaines*, Nauwelaerts, Louvain, 1965, vol. 1.
- SARTRE, J.-P., *Esquisse d'une théorie des émotions*, Hermann, Paris, 1970.
- SERRES, M., *Genèse*, Grasset, Paris, 1981.
- SERRES, M., *Atlas*, Julliard, Paris, 1994.
- SPIEGELBERG, H., *The phenomenological movement (a historical introduction)*, Martinus Nijhoff, La Haye, 1982.
- THINES, G., *La problématique de la psychologie*, Martinus Nijhoff, La Haye, 1968.
- THORNE, B., *Comprendre Rogers*, Privat, Paris, 1994.
- VERRIEST, J., *Pouvoir-Vouloir-Devoir (Psychologie phénoménologique et épistémologie - étude théorique)*, Institut Libre Marie Haps, Bruxelles, 1991.
- VERRIEST, J., *Pouvoir-Vouloir-Devoir Changer (Essai d'articulation des verbes pathiques de V. VON WEIZSAECKER avec le processus de changement en psychothérapie non-directive de C. ROGERS)*, Université de Liège, Liège, 1995.
- WEIZSAECKER, V. VON, *Le cycle de la structure*, Desclée-De Brouwer, Paris, 1958.