

Psychothérapie centrée sur la personne

Carl Rogers (1902-1987) est l'un des plus grands psychologues américains, il est également l'un des représentants de cette psychologie humaniste qui s'est développée dans les années cinquante comme "troisième avantage" de la psychothérapie, avec la psychanalyse et la thérapie comportementale, devenant ainsi une nouvelle méthode thérapeutique, l'Approche Centrée sur la Personne.

Une force intérieure

Il va être remarqué que chacun possède en soi une aspiration fondamentale à réaliser pleinement ses potentialités humaines, pour peu qu'il se trouve dans un climat lui permettant cette réalisation. L'accent est mis sur le client et le processus relationnel et non sur un symptôme.

Pour créer ce climat, le psychothérapeute s'efforce à réaliser les conditions nécessaires :

1. être authentique en tant que personne face au client, être une vraie personne qui pense et sent ce qu'elle dit.
2. être empathique : comprendre vraiment la manière dont le client vit sa situation, sa personne, son monde
3. accepter inconditionnellement le client. Cela ne signifie pas d'approuver ses actes ou fonctionnements, mais de reconnaître et accepter la personne.

Ce sont les expériences subjectives du patient qui comptent, ce sera la base de la réalité interne (tout ce qui se passe à l'intérieur d'une personne à un moment donné) et non externe (environnement) qui déterminera le comportement d'une personne.

Une relation de confiance

La psychologie centrée sur la personne repose sur la confiance en la personne. Cette conception va mettre la relation au cœur du processus. Bouleversant les codes, c'est en effet **la relation entre deux personnes qui sera transformatrice** mais, pas par n'importe quelle relation.

La personne du patient n'est pas un objet de connaissance, ni d'action thérapeutique: il est un sujet avec sa personnalité, ses caractéristiques qui lui sont propres, devant lequel un autre sujet, (le thérapeute) va se positionner.

Dans une telle pratique, **le savoir est indispensable mais non suffisant**. Ce sont essentiellement les qualités d'être du thérapeute qui sont sollicitées pour favoriser le processus thérapeutique, grâce à l'instauration d'un climat favorisant la croissance.

La relation (opérante) est en plein dans le processus thérapeutique. Il n'étudie pas un objet de science, c'est une personne en relation avec le client, accompagnant celui-ci dans **son expérience d'être**.