

Qu'est-ce que l'Approche Centrée sur la Personne (ACP) ?

La psychothérapie et la relation d'aide centrées sur la personne constituent un concept psychologique appliqué au travail thérapeutique et pédagogique ainsi qu'à l'activité de conseiller/conseillère auprès de patient/es ou client/es. Ce concept a été développé dès 1940 par le psychologue américain Carl R. Rogers (1902-1987). Il repose sur deux piliers: d'une part, un énoncé vérifié scientifiquement concernant la manière pour un/e psychothérapeute ou une autre personne d'établir une relation aidante avec son client/sa cliente (attitude centrée sur la personne) et d'autre part un axiome sur la nature de l'être humain (« tendance à l'auto-actualisation »).

La tendance à l'auto-actualisation est considérée comme le moteur principal du comportement d'une personne et de sa perception de ses expériences. Elle entraîne la personne dans un mouvement d'accomplissement de ses potentialités, au niveau physique, psychique, intellectuel et spirituel. Si l'être humain vit dans des conditions respectant son besoin fondamental d'acceptation positive inconditionnelle, il est alors fondamentalement constructif, rationnel et social dans sa quête d'accomplissement et d'épanouissement. Dans le cas contraire, il utilisera certains mécanismes lui permettant de sauvegarder malgré tout son existence et son estime de soi. Ce processus se trouve à l'origine des troubles psychiques et des comportements destructeurs.

L'attitude centrée sur la personne se réfère aux attitudes intérieures chez le thérapeute qui permettent à la personne qui consulte de dépasser les blocages qui entravent son épanouissement. Ces attitudes sont au nombre de trois :

1. **L'acceptation positive inconditionnelle** pour la personne en quête d'aide, de qui elle est ici et maintenant, quelles que soient ses émotions, ses difficultés ou ses caractéristiques particulières.
2. **L'empathie**, c'est-à-dire la capacité de comprendre avec justesse le monde de l'aidé (comme si on y était) et de pouvoir communiquer cette compréhension.

3. **L'authenticité ou congruence**, c'est-à-dire la capacité à être soi-même, sans façade professionnelle, en tant que personne, en contact avec tout ce qui se passe en soi et capable de le communiquer si cela est aidant pour la personne en consultation.

L'effet de la thérapie et de la relation centrées sur la personne repose essentiellement sur l'attitude de la personne aidante et non pas sur un savoir théorique et une capacité de diagnostic des troubles du client/de la cliente, ni sur des compétences d'utilisation de techniques thérapeutiques. Grâce à la relation centrée sur la personne en quête d'aide, cette dernière développe peu à peu un épanouissement personnel marqué par l'acceptation positive inconditionnelle d'elle-même, par plus d'empathie envers soi-même et par une congruence accrue de sa propre personne en relation avec autrui.

Ce concept, tel que C. Rogers l'a défini, peut sembler très simple. Cependant, son application dans la pratique est très exigeante pour celles et ceux qui l'utilisent. Par ailleurs l'ACP a une longue tradition de recherche empirique sur son efficacité thérapeutique. Elle est bien ancrée dans le monde scientifique universitaire et joue un rôle actif dans les débats internationaux sur la psychothérapie.

Un bref historique du concept :

C. Rogers a travaillé pendant 12 ans en tant que psychologue clinicien. De 1940 à 1963 il a été professeur de psychologie et (en partie) de psychiatrie auprès de trois universités américaines, ce qui lui donna la possibilité, ainsi qu'à ses collaborateurs et collaboratrices, de faire de la recherche scientifique intensive. Ses observations à propos de la relation entre l'attitude centrée sur la personne et les modifications constructives de personnalité ont donc pu être confirmées par une multitude d'examen empiriques.

A la fin des années cinquante, Reinhard Tausch, professeur de psychologie à Hambourg, introduisit le concept en Allemagne. Il entreprit de manière intensive des recherches empiriques. En 1972 la société allemande d'approche centrée sur la personne (Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie,

GwG) fut créée et donna toute son importance à cette approche en mettant en place des cursus de formation et de perfectionnement. En 1979 les thérapeutes suisses se sont détaché/es de la GwG et ont créé une organisation sœur : pcaSuisse.

Domaines d'application de l'approche centrée sur la personne :

Ce concept s'est développé à partir du travail thérapeutique ou de relation d'aide avec des personnes individuelles et des familles, puis avec des groupes. Le but des « groupes de rencontre » était de donner l'occasion aux participant/es de réaliser que la rencontre avec d'autres personnes permet à chacun de développer ses richesses intérieures, sans qu'un/e expert/e ne doive montrer le chemin pour y parvenir.

C'est également dans ce sens que l'approche centrée sur la personne a été introduite dans le domaine pédagogique. Ainsi, C. Rogers, de même qu'A. et R. Tausch, décrivent les effets d'un enseignement qui ne tient pas uniquement compte du plan d'étude, mais aussi de la personne de l'élève.

A la fin de sa vie, C. Rogers s'est efforcé de mettre ses découvertes concernant les relations interpersonnelles aidantes au service du travail en faveur de la paix. Il organisa des congrès pendant lesquels il animait des groupes «de travail» auxquels participaient des membres de groupes ethniques et religieux en situation de conflit.

En Suisse, l'approche centrée sur la personne a fait son entrée dans tous les domaines dans lesquels les relations interpersonnelles tiennent un rôle important : en psychothérapie et en psychologie, en médecine et en pédagogie, dans le travail social et l'animation de groupe, dans la gestion du personnel et dans toutes les situations d'aide et de conseil.

Ce texte est inspiré de la présentation faite sur le site de pcaSuisse et remodelé par Sophie Cochand et Olivier Siegenthaler. Actualisé le 15.3.2021

Pour plus d'info : <https://www.pcasuisse.ch/association/lapproche-centree-sur-la-personne>