

La tendance actualisante

Réflexions à partir de l'expérience de formation du groupe Joyance

Septembre 2006

Jacques Périé (groupe 2 dit Joyance)

"La recherche et la théorie m'apparaissent comme un effort constant et discipliné visant à découvrir l'ordre inhérent à l'expérience vécue"

Carl Rogers, in " Psychothérapie et Relations humaines"(1)

C'est bien dans cet esprit qu'a été réalisée la deuxième partie du travail. Rappelons que nous nous étions proposés, lors de ce bilan de fin de formation à l'ACP, de re-parcourir l'expérience vécue au travers des différentes sessions, à la lumière d'un certain nombre des apports fondamentaux de Rogers, à savoir les trois conditions et donc l'empathie, la congruence et la considération positive inconditionnelle, la « tendance actualisante » (*1) et la notion de centre d'auto-évaluation. Comment le groupe a-t-il fait, à partir de sa propre expérience, l'apprentissage de ces différents concepts? On reviendra, dans notre cas, en premier lieu sur la définition que Rogers donne lui même de la tendance actualisante, avant d'analyser un certain nombre de situations vécues par ce groupe ; une dernière partie traitera plus spécifiquement du parcours « d'actualisation » de l'auteur de ces lignes.

Première partie : un retour sur la définition.

Dans le premier chapitre du livre " Le développement de la Personne" (2), chapitre intitulé " Qui je suis; l'évolution de ma pensée personnelle et de ma philosophie professionnelle", Rogers fait part d'un certain nombre de ses découvertes au cours des milliers d'heures qu'il a consacrées à aider des gens, à la fois d'ordre personnel et d'un point de vue de " ses actions et jugements de valeur". Parmi ces dernières, il évoque successivement (2,p. 20 à 25):

- Je peux faire confiance à mon expérience.
- Une évaluation faite par autrui ne saurait me servir de guide.
- A mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême.
- J'ai du plaisir à discerner un ordre dans mon expérience
- Les faits sont nos amis (signifiant non pas une quelconque soumission à un "ordre des choses", mais l'idée selon laquelle les faits sont à prendre tels qu'ils sont; "qu'ils nous permettent d'approcher la réalité et s'approcher de la vérité n'est ni nuisible, ni dangereux, ni inconfortable").
- Ce qui est le plus personnel est aussi ce qu'il y a de plus général.
- Et en dernier lieu, " La vie, dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus d'écoulement, de changement où rien n'est fixe."

L'avant-dernière de ces propositions concerne précisément la tendance actualisante: elle est formulée de la manière suivante:

" Voici enfin une leçon profonde qui est peut-être à la base de tout ce que j'ai dit jusqu'ici: elle s'est imposée à moi tout au long des vingt-cinq années au cours desquelles j'ai cherché à venir en aide à des individus en détresse. La voici dans toute sa simplicité:

Mon expérience m'a montré que, fondamentalement, tous les hommes ont une orientation positive.

Dans mes rapports les plus profonds en psychothérapie avec des individus, même chez les plus perturbés, chez ceux dont le comportement est le plus anti-social, dont les émotions sont les plus anormales, ceci reste vrai. Lorsque je parviens à comprendre affectivement les sentiments qu'ils expriment, lorsque je puis accepter ces clients comme ayant une personnalité individuelle qui leur appartient en propre, c'est alors que je m'aperçois qu'ils ont tendance à s'orienter dans certaines directions. Pour les décrire le plus exactement possible, je dirai qu'elles sont positives, constructives qu'elles tendent à la réalisation de la personne, qu'elles progressent vers la maturité et vers la socialisation. J'ai acquis la conviction que mieux un individu est compris et accepté, plus il a tendance à abandonner les fausses défenses dont il a usé pour affronter la vie et à s'engager dans une voie de progrès.

Je ne voudrais pas être mal compris. Je ne crois pas avoir une vue naïvement optimiste de la nature humaine. Je suis tout à fait conscient du fait que, par besoin de se défendre contre des peurs externes, l'individu peut en arriver à se comporter de façon incroyablement cruelle, horriblement destructrice, immature, régressive, anti-sociale et nuisible. Il n'en reste pas moins que le travail que je fais avec de tels individus, la recherche et la découverte des tendances très positivement orientées qui existent chez eux comme chez nous tous, au niveau le plus profond, constituent un des aspects les plus réconfortants et vivifiants de mon expérience."

On trouve quelques autres commentaires sur la tendance actualisante dans un second livre de Rogers, non traduit " A way of being" (3), dans les pages 117-134. " L'Approche centrée sur la Personne, nous dit Rogers, repose sur une confiance fondamentale dans les êtres humains comme dans tous les organismes. Il existe des éléments issus de nombreuses disciplines pour renforcer cette affirmation et même au delà. Nous pouvons dire qu'il existe dans tout organisme, quel qu'en soit le niveau, un flux sous-tendant un mouvement dirigé vers l'accomplissement des possibilités inhérentes à cet organisme. Chez les êtres humains, existe également une tendance naturelle à un développement plus complexe et plus complet. L'expression qui a été le plus souvent utilisée pour cela est la tendance actualisante et elle est présente chez tous les organismes vivants.

Que nous parlions d'une fleur, d'un chêne, d'un ver de terre ou d'un bel oiseau, d'un singe ou d'une personne, nous reconnaitrons que la vie est un processus actif et en devenir, et non pas passif. Que le stimulus vienne de l'intérieur ou de l'extérieur, que l'environnement soit favorable ou défavorable, les comportements d'un organisme peuvent être traduits en termes de conservation, grandissement et reproduction de lui-même. Ceci est la vraie nature de ce que nous appelons la vie. En effet, c'est seulement la présence ou l'absence de processus directionnel qui nous permet de dire si un organisme est mort ou vivant.

La tendance actualisante peut bien sûr être contrecarrée ou déformée, mais elle ne peut pas être détruite sans détruire l'organisme. Elle est une puissante tendance constructive et orientée, « a directional process in life ». Rogers cite à nouveau l'exemple de ces pommes de terre dont les germes s'orientent vers la lumière même faible de la cave dans laquelle elles

sont stockées, qui n'arriveraient jamais à maturité mais " qui se battaient pour la vie". Et il fait la comparaison avec des clients qui avaient été très meurtris par la vie et auprès desquels il sentait un mouvement semblable, un mouvement vers plus de vie même si celle-ci ne pouvait pas être pleinement développée.

Rogers prend aussi l'exemple de l'embryogénèse comme image de la tendance actualisante: le processus par lequel la division cellulaire puis la différenciation- c'est à dire la spécialisation en différents types de cellules suivant les tissus auxquels elles vont donner naissance- donne lieu à un corps nouveau, en l'occurrence un oursin. « Les conditions de croissance étant assurées, la croissance et l'orientation de cette croissance sont évidentes, elles-mêmes contenues dès l'origine dans l'organisme . Cette tendance est sélective et directionnelle dans un sens constructif ». Puis il donne cette extension à son propre travail: " Je ne peux pas trouver de meilleure analogie pour la thérapie ou le groupe expérientiel que celui dans lequel, si je peux proposer un liquide amniotique psychologique, un mouvement vers l'avant de type constructif se produira".

Un peu plus loin: " Je voudrais rajouter un commentaire qui pourrait être clarificateur. Parfois, cette tendance à la croissance est évoquée comme si elle impliquait le développement de toutes les potentialités de l'organisme. Clairement, ceci n'est pas vrai. L'organisme ne tend pas à se développer vers la nausée, ou il encore il ne rend pas effectif son potentiel d'auto-destruction, ni son aptitude à accepter la douleur. C'est seulement dans des circonstances inhabituelles ou même perverses, que de telles potentialités sont exprimées. Il est clair que la tendance actualisante est sélective et directionnelle, une tendance constructive, pourrait-on dire". (p. 121) (*2).

Pour Rogers cette notion de tendance actualisante pose une question importante relative à la croissance: l'information génétique de l'organisme en développement contient tout le programme mais celui-ci a besoin d'un environnement pour s'exprimer. D'où cette notion d'interactions mutuelles cause---effet entre l'organisme et son environnement. C'est en fait à partir de ces interactions mutuelles cause---effet que des écarts peuvent se créer et s'amplifier et permettre la création de nouvelle information et à de nouvelles formes de se développer, ce que Prigogine, physico-chimiste que cite d'ailleurs Rogers à l'occasion d'un paragraphe sur « Science et mystique », nomme "bifurcation", c'est à dire un développement dans une direction inattendue, par exemple une mutation génétique naturelle ou une évolution sociologique.

Dans la fin de ce chapitre, Rogers rajoute ceci: " Je fais l'hypothèse qu'il existe une tendance orientée et formative dans l'Univers dont la trace peut être observée dans l'espace intersidéral, dans les cristaux, les micro-organismes, dans la vie organique plus complexe et chez les êtres humains. Il existe une tendance évolutive vers un plus grand ordre, une plus grande complexité, une plus grande inter-relation. Dans l'humanité, cette tendance s'exprime lorsque l'individu se développe d'une cellule unique originelle en un organisme complexe, vers une connaissance et perception d'abord en dessous d'un niveau de conscience, puis en une perception consciente de l'organisme et du monde extérieur, enfin en une conscience transcendante de l'harmonie et de l'unité de l'ensemble du cosmos, y compris l'humanité..... Peut être atteignons-nous là le 'bord aiguisé' de notre aptitude à nous transcender nous-mêmes, pour créer des orientations nouvelles et plus spirituelles dans l'évolution humaine.

Ce type de formulation est pour moi une base philosophique pour l'Approche Centrée sur la Personne. Elle justifie mon implication dans une manière d'être affirmant la vie". (p. 133-135).

Comme l'ont noté les divers analystes de la pensée de Rogers, comme André de Peretti (4) ou Brian Thorne (5), son intuition de base s'appuyait en fait sur de nombreux travaux de biologistes qui avaient mis en exergue cette tendance évolutive des organismes à s'adapter et à se développer ; puis sur les travaux d'un certain nombre de psychologues américains (parmi les noms cités figurent ceux de Maslow, Angyal, et May) qui avaient également mis en lumière l'aspect dynamique de la personne et sa direction fondamentale vers la conservation et l'enrichissement de son existence. Mais la grande originalité de Rogers a été de montrer les potentialités de ce concept en thérapie, en considérant :

- que dans certaines conditions, l'individu a la capacité de faire un changement constructif de sa personnalité dans le sens d'un développement vers la maturité ;
- l'individu manifeste une tendance à actualiser cette capacité ;
- le renforcement et le développement de cette capacité et de cette tendance est la meilleure méthode de la relation d'aide dans le développement de la personnalité chez le client (1) .

Ceci étant rappelé, il peut paraître intéressant de s'interroger au delà sur cette notion de « tendance » et sur l'énergie qui peut en être la source. S'agit-il d'une « énergie vitale », d'une réponse à un quelconque « dessein » ou destinée, ou bien d'une donnée intrinsèquement biologique ?

Vaste question, bien entendu, mais à propos desquelles l'auteur de ces lignes, a souhaité consulter quelques sources, en raison de son intérêt profond pour le sujet.

La notion d' « énergie vitale » tout d'abord est un concept très ancien , formalisé dès Aristote qui la nomme « entéléchie », idée qui implique à la fois une fin et celle d'une énergie formatrice (6). On la retrouve ensuite chez les vitalistes du XIX ième siècle, pour lesquels le vivant ne peut se réduire au monde physico-chimique, ne peut pas être réduit non plus à des adaptations successives auxquelles a donné lieu l'évolution, mais que cette évolution implique « un principe vital », « un agencement merveilleux », une « Création », ou même un « Auteur du monde »(6).

On la trouve aussi chez des philosophes chrétiens du XX ième siècle tels que Bergson . Cet auteur évoque dans « l'Evolution créatrice »(7), « une formidable poussée intérieure, des amibes aux formes supérieures de la vie », ou encore nous dit-il que « La vie est tendance et l'essence d'une tendance est de se développer en forme de gerbe....Mais l'élan est fini et il a été donné une fois pour toutes. Il ne peut pas surmonter tous les obstacles. Le mouvement qu'il exprime est tantôt dévié, tantôt divisé, toujours contrarié et l'évolution du monde organisé n'est que le déroulement de cette lutte ». Ou plus loin : « Ce mouvement fait l'unité du monde organisé, unité féconde, d'une richesse infinie, supérieure à ce qu'aucune intelligence pourrait rêver, puisque l'intelligence n'est qu'un de ses aspects ou de ses produits.

Chez Teilhard de Chardin également (8), cette notion de poussée évolutive est très présente. C'est bien elle qui est à l'oeuvre tout au long de l'évolution des espèces, avec au fur et à mesure que celles-ci se complexifient, l'apparition de forme toujours plus avancée de conscience. « La Terre est probablement née d'une chance. Mais, conformément à une des lois les plus générales de l'Evolution, cette chance, à peine apparue, s'est trouvée immédiatement utilisée, refondue en quelque chose de naturellement dirigé » (p.64) ; non

sous l'effet d'un quelconque hasard : « Le tâtonnement, qui n'est pas seulement le Hasard, avec quoi on a voulu le confondre, mais un Hasard dirigé » (p. 102). Ou plus loin (p.243) : « L'évolution équivaut à une montée de conscience, et la montée de conscience à un effet d'union ». On sait que chez Teilhard l'aboutissement de cette montée de conscience est le point « oméga » qui correspond à la « jonction de tous les points de conscience ». Et donnant sa vision mystique de ce point oméga, il nous dit (p. 296) : « L'Univers s'achève dans un synthèse de centres, en conformité parfaite avec les lois de l'Union. Dans cette vision finale, culmine le dogme chrétien ».

D'autres auteurs, dont la réflexion découle également de leur activité de scientifique, donnent un autre éclairage de l'évolution, avec toujours cette idée de tendance. Ainsi, Henri Atlan nous dit : « Tout a conduit à l'idée que l'organisation des systèmes vivants n'est pas une organisation statique, ni même un processus qui s'opposerait à des forces de désorganisation, mais bien un processus de désorganisation permanente suivie de réorganisation, avec apparition de propriétés nouvelles si la désorganisation a pu être supportée et n'a pas tué le système »(9, p. 280).

Terminons ce bref aperçu avec la réflexion de Jacques Monod, pour lequel cette tendance évolutive « d'objets doués d'un projet » est nommée téléonomie (10), cette notion impliquant une activité « *orientée, cohérente et constructive* » (p. 69). Et ce « projet » n'est donné par aucune entité extérieure, mais c'est bien l'organisme lui-même (cellule, embryon etc.) par tous ses composants et en particulier toute l'information contenue dans son code génétique qui le détient.

Ce qui fait dire à Monod : « La cellule est bien une machine » (p.145). Et pour lui, toutes les idéologies religieuses et la plupart des grands systèmes philosophiques évoquent à tort une « ontogénie guidée, une évolution orientée » (p. 42). Ou encore, p. 59 : « Toutes les idéologies ou théories sans exception font d'un principe téléonomique initial le moteur de l'évolution soit de la biosphère seule, soit de l'univers entier. Aux yeux de la conception scientifique moderne, toutes ces conceptions sont erronées, avec à la source de ces erreurs l'illusion anthropocentrique » (p. 59). « L'organisme transcende en effet, tout en les observant, les lois physiques pour n'être plus que poursuite et accomplissement de son propre projet » (p. 107). Et cette conclusion : « L'ancienne alliance est rompue : l'homme sait enfin qu'il est seul dans l'immensité indifférente de l'Univers d'où il a émergé par hasard. Non plus que son destin, son devoir n'est écrit nulle part. A lui de choisir entre le Royaume et les ténèbres » (p. 225), (ce Royaume étant ce qu'il définit par « une éthique de la connaissance ») .

Où est Rogers par rapport à tout cela ? La tendance actualisante correspond-elle à un « projet » dirigé ou pas, à un « dessein intelligent » (*3), comme celui auquel se réfèrent les néo-créationnistes américains , ou tout autre ? Non, Rogers nous dit, comme nous l'avons rappelé plus haut que « Les conditions de croissance étant assurées, la croissance et l'orientation de cette croissance sont évidentes, elles-mêmes contenues dès l'origine dans l'organisme ». Rien d'autre, en tout cas en ce qui concerne l'intervention ou pas d'un principe d'ordre supérieur. Comme le rappellent les auteurs cités plus haut, André de Peretti (4, p. 146) et Brian Thorne (5, p.34), Rogers s'est toujours refusé à entrer dans un débat sur le religieux ou de donner un point de vue personnel sur le sujet, ce qui ne l'empêcha pas de s'affirmer bien conscient de la dimension spirituelle de la personne.

Trouverait-on enfin quelque relation entre « la croissance et l'orientation de cette croissance » et ce que la tradition taoïste appelle énergie? On sait que Rogers lui-même fit

jeune étudiant un séjour de 6 mois en Chine, séjour qui eût, dit-il, un certain impact sur ces conceptions philosophiques (4) . Aurait-il trouvé là quelque source d'inspiration à propos de la tendance actualisante ?

Selon la tradition chinoise (11), une première forme d'énergie est donnée par le *Qi* , élément fondamental de l'Univers qui a engendré le ciel, la Terre , ainsi que les nombreuses énergies présentes dans la nature.

Dans le corps humain, c'est une substance invisible qui, sans cesse en mouvement, irrigue le corps ; c'est la force motrice qui perpétue la vie. Les activités vitales de l'homme sont dues à la production et aux variations du *Qi* , symbole de la vie. Ce *Qi* est complété par le *Jing* , lequel correspond à ce qui assure la permanence de la vie et par le *Shen* qui correspond aux phénomènes essentiels du mouvement vital que sont la pensée, les états de conscience, la faculté de raisonner etc.

Même si ce découpage de l'énergie peut a priori nous surprendre, une relation avec la tendance actualisante peut en être établie en ce sens que le *Jing* et le *Qi* comportent une composante innée, naturelle, une force motrice qui perpétue la vie, à partir de laquelle vont se former les autres énergies.

Mais si la « tendance actualisante » telle que la définit Rogers est comme le *Qi* et le *Shen* une donnée biologique, elle a cette particularité d'être pour lui fondamentalement évolutive, constituant le seul moteur de développement d'un organisme, dans ses dimensions aussi bien physiologiques que psychologiques, en orientant son mouvement. C'est cette puissance innée de développement qui fonde pour Rogers cette option de la confiance faite au développement de la personne comme résultant d'un choix de bon sens.

Ce parti fondamental de la confiance faite en la Personne et à son potentiel de développement est bien une donnée tout à fait originale de l'ACP.

Ce parti peut a priori surprendre et on sait que Rogers a été critiqué pour ne l'avoir pas suffisamment fondé (4) ; avec en particulier ce reproche de Rollo May, cité par A. de Peretti (ref. 4, p. 265) , « de ne pas affronter les sentiments haineux, négatifs, hostiles des clients, c'est à dire le mal ». On a dit plus haut (cf. page 2) comment Rogers avait répondu à cette objection.

Pour ma part, je pense que cette idée centrale de la confiance en la personne, au delà de cette option fondamentale de Rogers , est largement dans l'esprit du Nouveau Monde, à la différence de la France en particulier, « où ressort notre défiance de nos procédures de thérapie ou d'éducation à l'égard des émotions ou de l'affectivité, notamment les sentiments positifs, mal reçus en raison de nos traditions intellectualistes, brillantes ou jansénistes » (ref. 4, p. 122).

Si le lecteur m'y autorise, je m'en réfère pour cela à ma propre expérience de la pratique nord-américaine de la confiance en soi et aux autres et je me souviens à quel point elle nous avait frappés, ma famille et moi-même lors d'un séjour que nous fîmes à Toronto dans les années 72-73.

Que ce soit dans l'expérience professionnelle, dans la vie quotidienne, celle de nos trois enfants à l'école primaire, le « Just do it » n'était pas une légende. On est régulièrement considéré de la manière suivante " Vous êtes ici pour tel type d'activité; ce que vous avez fait

auparavant nous intéresse assez peu; par contre nous allons faire ceci et cela ensemble et là, vous nous intéressez, avec vous nous allons réussir". De même qu'il était facile d'observer en tant que parent d'élève, à quel point la pédagogie nord-américaine était attentive à aider l'enfant à croire en lui. Je ne dis certes pas que tout est parfait en Amérique du Nord! Je ne parle que de ce volet de la confiance, en soi et dans les autres.

Et ceci est à l'opposé de la pratique de la vieille Europe où il nous est toujours demandé de faire nos preuves avant de nous investir de la moindre confiance. De sorte que pour ma part, je suis convaincu que l'Approche Centrée sur la Personne n'aurait jamais pu voir le jour chez nous. Considérons à titre d'exemple toutes les difficultés par rapport à l'institution qu'ont eues ces pédagogues de la confiance faite à l'enfant, tels que Freinet, l'Ecole Nouvelle ou autre.

Nous développons plus volontiers une autre vision de l'homme que cet être digne de confiance, au contraire celui dont il faut a priori se méfier! Un auteur rogerien, Brian Thorne, en fournit une explication : ces pesanteurs issues de la culture du péché originel (12). Si effectivement l'homme est par nature cet être pervers qui ne doit le salut qu'à la clémence de son sauveur, il est difficile de le déclarer animé " d'une tendance actualisante". Thorne montre combien cette vision a été imposée par un certain nombre de grandes figures du christianisme, à commencer par St Augustin qui écrivait dans " La Cité de Dieu": " Dieu en effet créa l'homme droit, étant lui-même l'auteur des natures, non des vices. Mais l'homme s'étant de son propre gré dépravé, et ayant été, avec raison, condamné, engendra une postérité dans le même état de dépravation et de condamnation".

On pourra objecter que de l'eau a coulé sous les ponts depuis St Augustin; nous savons néanmoins combien cette vision de l'homme a pesé et continue de le faire, en France en particulier sur la philosophie, les institutions, les relations professionnelles, le système scolaire etc.

Rogers lui-même ne dit-il pas (13): " Cette similarité de conceptions qui consiste à voir l'organisme humain comme essentiellement positif dans sa nature, est profondément radicale. Elle bat en brèche la psychanalyse traditionnelle, va à l'encontre de la tradition chrétienne et s'oppose à la philosophie de la plupart de nos institutions. Dans la théorie psychanalytique notre être profond est considéré comme inapprivoisé, sauvage et destructeur. Dans la théologie chrétienne, nous sommes conçus dans le péché et mauvais par nature".

Cette présentation bibliographique de la " tendance actualisante" se doit de faire mention du travail réalisé par Tony Merry dans un article qu'il intitule " L'énigme de l'actualisation"(14) Où y a-t-il énigme? L'auteur précise tout d'abord que cette tendance actualisante est l'unique motivation de l'organisme- y compris la personne- à croître et à se développer, cette actualisation étant une propriété non consciente: les personnes ne sont pas des entités qui, à un certain stade, décident de s'engager dans cette actualisation.

Deuxième point majeur souligné: le fait que " quand le soi ou le concept de soi a commencé à se former, l'organisme est équipé pour faire le tri entre les expériences et y répondre différemment en fonction du degré auquel une expérience, soit renforce le concept de soi existant, ou bien entre en conflit avec lui. Ces expériences qui renforcent le concept de soi sont assimilées de manière précise vers la structure du soi, alors que celles qui sont en conflit avec lui ou bien sont complètement niées ou bien distordues pour les faire cadrer".

" C'est seulement lorsque la personne fait l'expérience d'un environnement psychologique débarrassé de façon significative de menace, que les défenses disfonctionnantes tendent à se dissoudre, permettant ainsi à la tendance actualisante de se manifester dans l'accomplissement des potentialités constructives".

Ce que Tony Merry qualifie d'énigme vient du point suivant: " La tendance actualisante incite l'individu à faire l'expérience de situations nouvelles et imprévisibles parce qu'elles représentent un seuil vers la croissance.... Alors que la tendance actualisante peut être une incitation de l'individu à faire l'expérience de la nouveauté pour que la croissance soit possible, la tendance à l'actualisation du soi de ce même individu peut inhiber cette motivation parce que la nouvelle situation est perçue comme trop risquée."

En fait la contradiction n'est qu'apparente et l'auteur la lève un peu plus loin en disant :
" L'actualisation est manifestée, à la fois au travers de sa tendance à se protéger , à maintenir l'organisme dans des situations de menace et à le faire grandir dans des situations où la menace n'est pas perçue ou bien vécue comme gérable".

Tout est donc question de priorité: si tout va bien, la tendance actualisante peut prendre des risques et franchir un " seuil de croissance". Dans le cas inverse, elle se protège et attend des jours meilleurs.

Je mentionnerai enfin un travail plus récent de Pete Sanders (15) , qui redonne actualité à une composante de la tendance actualisante qui avait été initialement mise en exergue par Carl Rogers, mais qui selon Colin Lago, est tombée ensuite quelque peu en désuétude : « the social mediation in the actualizing tendency » ; autrement dit, le rôle de l'environnement dans l'actualisation du soi . Sanders énonce en premier les propriétés essentielles de la tendance actualisante : elle est tout d'abord « *inhérente* », fondamentalement liée au processus de vie ; elle est ensuite « *active* », en ce sens qu'elle n'attend pas qu'il y est déficit d'un des composants de l'équilibre pour opérer ; elle est « *dirigée* » (*directional*), vers un plus grand développement ; enfin, elle est « *source de tension* » de l'organisme, l'incitant toujours à de nouvelles expériences.

L'aspect « socialisation » est décrit de la manière suivante : durant l'enfance , la tendance actualisante est modelée par les règles auquel est soumis un être humain vivant avec d'autres. Et devenir un être fonctionnant bien , c'est à dire comme Rogers le définit lui-même, un être social de façon à la fois profonde et réaliste, implique d'arriver à transformer la tension entre la tendance actualisante et l'environnement social en une énergie de développement positive. Et le pivot de la tendance actualisante est l'expérience que fait la personne, non pas isolément mais en tant qu'être social dans de nombreux contextes sociaux.

Deuxième partie :notre expérience à « Joyance »

Il serait bien entendu vain que de tenter de retracer ici dans le détail toutes les circonstances dans lesquelles ce groupe a été en lien explicite ou moins explicite avec ce concept de tendance actualisante . De sorte que ce qui est présenté ci-dessous correspond seulement à la retranscription de situations dans lesquelles l'un ou l'autre aspect de ce concept a été explicitement perçu.

L'une de nos plus directes expériences est venue du témoignage de l'un des membres du groupe amenés à rencontrer régulièrement des détenus condamnés à de longues peines. Dominique évoquait tout d'abord « la spirale du bas », cette attraction négative exercée par les autres détenus sur celui qui chercherait à « s'en sortir », c'est à dire à se reconstruire par une quelconque voie, démarche personnelle, retour vers une formation ou autre. Il notait l'énergie avec laquelle, ceux qui n'avaient pas la force ou le courage ou les conditions minimales pour entreprendre un effort équivalent, s'employaient à détruire toute initiative positive chez les autres.

Mais il notait en même temps une « spirale du haut » en s'émerveillant du fait que malgré les conditions de détention, malgré les échéances à long terme avant de pouvoir envisager une autre vie, certains détenus parvenaient à trouver en eux l'énergie nécessaire pour rentrer dans des démarches positives que ce soit par rapport aux autres ou par rapport à eux-mêmes. Il nous est alors apparu au cours de ce témoignage que nous étions tout à fait dans le droit-fil de la tendance actualisante, même si celle-ci ne pouvait être clairement perçue qu'en se référant aux situations les plus favorables ; en effet selon le témoin, le plus grand nombre de ces situations se situent d'avantage dans un continuum entre ces deux extrêmes décrits en termes de « spirales du haut et du bas ».

Une seconde expérience est venue d'un échange dans le groupe sur la notion de croyance, prise au sens large. Disons en premier que très tôt dans la vie de ce groupe, nous avons eu le sentiment que ce qui s'y passait à certains moments relevait d'une certaine forme de sacralité. La qualité des échanges, une forme de sérénité à la suite de certaines périodes de tensions, de beaux moments de facilitation aussi, nous donnaient le sentiment que ce qui se passait là dépassait largement la situation des personnes rassemblées. (Polly y a fait clairement référence dans le commentaire de cet article de Brian Thorne, « Thérapie centrée sur la Personne et mysticisme chrétien » (16) dont on trouvera la traduction correspondante dans les annexes). Nous avons pu nous retrouver tous dans ce sentiment et le partager.

Par contre, en ce qui relève de la foi, nous sommes restés bien distincts entre croyants et non croyants, ces derniers se définissant comme agnostiques et non pas athées ; pour les croyants, il était clair que leur adhésion à une foi constituait un élément important de leur vie.

En dépit de cette différence d'approches, des échanges ont pu avoir lieu sur ce qui constituait les fondements d'une adhésion à une foi ou d'un refus, ou disons plutôt d'une absence de foi. Au cours de ces échanges, des efforts ont été faits de part et d'autre pour arriver à se comprendre. Mais selon ce qu'a pu en vivre l'auteur de ces lignes, l'échange est rapidement parvenu aux limites de « l'actualisation » des uns et des autres. Il y avait d'un côté ce qui était perçu comme un refus d'accueil, malgré une sincère démarche de rapprochement de points de vue; de l'autre, le déni de ce qui était qualifié d' attitude de refus, l'une des personnes concernées ne considérant pas qu'elle ait pu en refuser une autre. Des efforts de clarification ont été entrepris dans le cadre d'un laboratoire d'empathie ou par écrit. Malgré le bon vouloir évident des personnes concernées, il n'a pas été possible de parvenir à une clarification satisfaisante.

Comment éclairer cela sur la base de la « tendance actualisante » ? Selon celui qui écrit, cette situation correspond bien à ce que décrit Tony Merry dans l'énigme de l'actualisation. Trop de menaces étaient perçues par rapport à des situations habituelles de fonctionnement pour que « les tendances disfonctionnantes commencent à se dissoudre » ; ou dit autrement, il existait trop de menaces pour la structure du soi, pour que l'actualisation des personnes soit possible. Dans cet instant, la priorité était dans la préservation du soi, non dans le possible franchissement d'un « seuil de croissance ».

Une troisième situation vécue par le groupe permet d'établir un autre type de lien avec l'actualisation. Cette situation a été créée par l'un des facilitateurs. Disons au préalable, qu'au cours des 15 sessions qu'a vécues ce groupe lors de la formation des 3 ans, il lui a été donné d'être accompagné par une grande diversité de facilitateurs, diversité à la fois d'attitudes, de caractères, de niveaux de formation aussi, certains d'entre

eux ayant des décades d'expériences, d'autres au contraire en étant à leur première facilitation. Et on peut souligner une fois encore que le fait d'avoir eu accès à une telle diversité a été une véritable richesse.

L'expérience permet ensuite de réaliser à quel point la tâche de facilitateur est délicate : non seulement le subtil colibri- cet oiseau qui prélève le nectar des fleurs en en restant à une certaine distance, en vol fixe - (selon cette belle image née d'un dialogue entre Rogers et de Peretti comme le rappelle ce dernier, ref.4)-, mais aussi attitude de fine présence et de grand respect des personnes et des processus, apports de qualité lorsque le moment en est venu. Et il est clair que tout cela doit requérir un long apprentissage et une formation approfondie. Hommage donc à toutes celles et ceux, seniors confirmés ou jeunes débutants, qui nous auront accompagnés dans ce parcours de 3 ans.

Ceci dit, la tâche étant comme on vient de le souligner délicate, il arrive que le facilitateur se fourvoie, par exemple dans une attitude de jugement. C'est bien l'expérience qu'a faite le groupe lorsque l'un des facilitateurs l'a qualifié de « monolithique et fusionnel ». Il faut dire que le qualificatif venait à la suite d'une séquence difficile pour ce même facilitateur, dont la désinvolture d'un moment avait été peu appréciée et avait donné lieu à un premier jugement plutôt sévère.

Si l'expérience est rappelée ici, c'est pour montrer comment ce type de « claque » peut être tout d'abord facteur de progrès et en l'occurrence, a eu un rôle d'accélérateur d'actualisation. Le jugement incriminé a en effet donné aussitôt lieu à une réflexion approfondie afin d'en évaluer le bien fondé. Monolithique ? Nous avons donc tous la même façon de raisonner et de nous positionner. Fusionnel ? Nous étions donc dans la recherche de l'accord à tout prix, dissolvant a priori tout ce qui aurait pu être facteur d'affrontement.

Ce que nous a en premier montré la réflexion sur le sujet, c'est que nous provenions tous d'horizons professionnels très différents mais dans lesquels les motifs de conflits n'avaient pas manqués. Etant par ailleurs, proches ou au delà de la soixantaine, nous avons tous eu le temps d'occasions d'affrontements non seulement dans le cadre professionnel mais aussi, militant, associatif, syndical, politique etc... Et que si donc dans le cadre de ce groupe nous décidions d'éviter les conflits, ce n'était pas manque de pratique mais bien par choix délibéré !

Le reproche de « fusionnel » nous paraissait tout aussi inadéquat. Là aussi, nous avons déjà eu l'occasion de prendre clairement conscience de nos différences ; et nous préférions éviter de passer trop de temps dans des situations de blocage. D'autant qu'à ses débuts, pendant plus d'un an, la vie du groupe avait été rendue difficile précisément par un conflit de personnes. De sorte que les deux objections formulées tombaient d'elles-mêmes. Le choc qu'elles avaient créé lorsqu'elles avaient été formulées avait néanmoins donné lieu à un débat intense, qui s'est d'ailleurs poursuivi sur plusieurs sessions, débat qui a bien contribué à la clarification des positions des uns et des autres et donc à notre actualisation.

J'évoquerai ensuite « l'actualisation » des membres du groupe lors de cette formation de trois ans. Dès la fin de la première année, l'un de nous notait combien les uns et les autres avions déjà changé. Il revient sans doute à chacun de dire ce qu'ont été pour lui ou elle les changements majeurs et en ce qui me concerne, je m'y emploie dans le paragraphe suivant. Ce que je veux évoquer ici concerne d'avantage les facteurs de changement : en quoi le fait de se rencontrer régulièrement pendant 3 ans dans un cadre facilité, sur la base d'un corpus de concepts relativement simples peut-il induire des changements aussi profonds chez les personnes qui le suivent.

Je dirai qu'en premier lieu, cela tient à l'attitude des personnes qui décident de participer à une telle expérience. Tous savent qu'elle ne peut qu'être impliquante et ils ont accepté cette nécessaire implication. Se rajoute à cela le fait, qu'en particulier dans la cas de ce groupe, l'âge moyen était relativement élevé et donc qu'étaient regroupées là des personnes ayant déjà une certaine expérience de la vie, ayant pratiqué des activités très diverses, ayant suivi pour certains des membres d'autres types de formation etc. Il y avait donc là une première richesse, qui si elle était échangée, pouvait déjà être d'un grand apport.

Le second facteur en est bien entendu la facilitation : bénéficier à la fois d'un cadre vigilant, sécurisé et bienveillant, très attentif à l'accompagnement des personnes dans leurs démarches quelles qu'elles soient, est aussi d'une grande richesse. D'autant que lorsque cela est possible, cette première attitude est complétée de témoignages, d'expériences ou de rencontres significatives des facilitateurs ainsi que par des apports de connaissances plus fondamentales.

D'autres facteurs sont en cause : je citerai en premier l'écoute profonde. Nous avons tous fait l'expérience de ces brèves remarques venant de collègues ou plus souvent de facilitateurs à la suite de l'une de nos interventions dont la parfaite adéquation avec ce que nous avons dit nous permettait de percevoir que nous avons été profondément compris. Dans cet instant précis, nous nous sentons très touchés. Et l'interaction nous aide profondément dans notre « actualisation », c'est à dire à prendre intensément acte de ce que véhicule ce que nous formulons et de ce qui nous est renvoyé à ce propos. Le fait que de tels moments puissent donner lieu à un tracé modifié en imagerie médicale de notre cerveau, comme nous l'indiquait Colin Lago lors de l'une de nos sessions, témoigne bien de leur grand impact sur nous.

J'indiquerai ensuite le rôle majeur du respect profond dont chaque participant est l'objet, et le plus souvent celle aussi du non-jugement, dans la liberté que nous pouvons prendre pour explorer nos diverses expériences et sentiments, y compris les plus « extrêmes » comme cela a été évoqué lors de l'une des sessions.

Il faut mentionner ensuite tout ce qui relève des mécanismes interactifs entre personnes généralement bien disposées les unes vis à vis des autres : comment l'accueil de ce que dit l'autre ou la façon dont je suis accueilli par lui peut générer de nouvelles attitudes ou bien aider à clarifier en nous des situations, des sentiments qui jusque là étaient enfouis ou confus. Peut-être ce que l'on nomme en ACP le « processus », ou ailleurs la dynamique du groupe.

Je citerai un seul exemple pour illustrer ce processus de groupe : en plusieurs circonstances, nous avons eu l'occasion de constater qu'un certain nombre d'entre nous n'avaient qu'une mauvaise estime d'eux-mêmes ou même ne s'aimaient pas du tout. Parfois le récit d'histoires personnelles a permis de comprendre l'origine de tels sentiments. Mais plus important a été de prendre conscience du fait que ce type d'attitude ne comportait que des aspects négatifs et qu'il était vraiment souhaitable d'en sortir. Comment ?

A partir d'un constat suffisamment large, il a été tout d'abord possible d'en parler en toute liberté, sans que les mots correspondants ne fassent peur, dans une première démarche d'acceptation de soi ; et dans ce registre aussi, le fait d'être profondément compris devenait élément d'évolution et de changement. Puis en accueillant toute occasion, en particulier tout signe de gratification fondée venant d'un des membres du groupe, qui pouvait se présenter pour dépasser cette attitude. Parfois aussi des éléments plus extérieurs.

Par exemple un texte de Bowen sur la tolérance, texte dans lequel était posée cette question :

« Comment puis-je être tolérant vis à vis des autres si j'ai tant de mal à l'être par rapport à moi-même » ; ou encore cette part que peut prendre le témoignage. En l'occurrence, celui de Valerie Henderson évoquant sa propre expérience relative à son non-amour pour elle-même et comment elle avait pu en sortir en prenant conscience de la grande estime dont elle jouissait de la part de son environnement, en particulier celui de Carl Rogers. Exemple qui montre s'il en était besoin, comment dans une situation bien concrète, une référence extérieure, une situation authentiquement partagée, constituent également des facteurs de clarification et de progrès. Nous n'avons certainement pas tout résolu dans ce registre de l'amour de soi, mais avons néanmoins appris à développer un autre type de regard sur nous-mêmes.

Un dernier exemple que je voudrais citer me paraît illustratif de la « social mediation in the actualizing tendency ». Je garde l'expression anglaise qui fait référence aux rôles des autres dans la tendance actualisante, plutôt que la traduction française de « médiation sociale » qui évoque tout autre chose. Nous en avons fait l'expérience à plusieurs reprises. La plus parlante est sans doute celle vécue par un membre du groupe qui à l'occasion d'une discussion sur la création a commencé à vivre un certain malaise qualifié de « brouillard ». Et ce brouillard est demeuré présent sur une longue période, de presque deux années. Il donnait à certains moments à la personne concernée un sentiment d'être en dehors du coup, ne pas être entendue ni comprise etc. Et il lui était impossible de mettre des mots explicites sur ce malaise dont elle avait bien conscience mais dont le contenu restait bien enfoui en elle. Le groupe a proposé en plusieurs circonstances une écoute sur la question ; mais ce n'était sans doute pas l'heure. Et la clarification a jailli d'elle-même lors d'une des dernières sessions : une discussion sur « homme-femme », « père-mère » et la cascade des interactions qui s'en est suivie, est devenue subitement clarifiante pour la personne concernée, qui a pu dire au dernier intervenant un peu surpris. « Merci de ton intervention, j'ai maintenant tout compris ». Sans doute un travail de maturation avait-il été à l'œuvre auparavant. Mais l'émergence du sens profond de ce malaise est bien venue d'une « social mediation ».

Puisque notre groupe s'est souvent interrogé sur le type de lien possible entre ACP et psychanalyse, je reprends ce dernier exemple de ce point de vue. Pour moi telle que je la comprends, l'attitude ACP a consisté à offrir à cette personne de choisir elle-même les conditions de cette clarification, laquelle a pu se produire dans un contexte de « groupe expérientiel » avec comme fondement central les trois attitudes préconisées par Rogers. A aucun moment, un « expert » n'a proposé à la personne intéressée de faire un quelconque travail sur une situation relevant de son inconscient à la recherche de « l'enfoui », ce qu'aurait été, sauf erreur de ma part, la pratique psychanalytique. La personne a parcouru à son propre rythme, ce que Rogers nomme ses « différents niveaux de conscience » (cf Les 19 propositions de sa « Théorie de la Personnalité » ref. 16) et s'est « actualisée ».

Troisième partie : Une expérience plus personnelle de l'actualisation .

Qu'elle a été, dans le cadre de ces 3 ans, la mise en œuvre que j'ai pu faire de ma propre « tendance actualisante » ; ou dit autrement, quelles soient les potentialités que j'ai pu développer ?

Je rappellerai tout d'abord que mon objectif en m'inscrivant à ce programme, était, outre de contribuer à une dynamique, de vivre une expérience susceptible de m'aider dans les relations interpersonnelles. J'avais en effet, et j'ai sans doute encore, quelques faiblesses dans ce registre. Issues pour partie de ma pratique professionnelle: enseignant d'une part, et donc chargé de transmettre des connaissances puis de l'évaluation des acquisitions faites par les étudiants; responsable d'équipe de recherche ensuite et donc en

situation de leadership et parfois d'arbitrages; avec aussi un puissant stimulant de l'ego, essentiel en recherche.

Difficultés venues auparavant d'un milieu familial et social dans lequel la lutte pour exister était un élément important et donc où l'expression était rarement dans la nuance, d'avantage dans l'inflation verbale qui donnait le sentiment d'être mieux entendu; difficultés enfin associées à mon tempérament d' impatient, de fonceur, fortement marqué par un besoin d'agir et de gérer (j'ai longtemps aimé cette sentence " Où que nous allions, ne nous y retrouvons pas par hasard"). Tout cela a contribué à faire de moi un rugueux des relations interpersonnelles y compris dans le cadre familial et je souhaitais vraiment faire du chemin dans cette direction.

Y a-t-il eu progrès par rapport à ces handicaps? Je réponds :oui sans aucun doute et je vais m'attacher à préciser.

Je dirai au préalable que les changements que je perçois dépassent largement le seul plan des relations humaines. Je peux dire avoir été touché en profondeur par ce regard que Rogers porte sur le Personne, cet être fondamentalement digne de confiance et de considération positive, quel qu'il soit. Je peux également dire avoir été très touché par certains facilitateurs/trices, profondément imprégné(e)s de cette attitude.

Dans ce contexte, quels ont été pour moi les éléments de changement ou « d'actualisation » ?

Parmi ceux-ci, je noterai en premier tout ce qui a trait à la confiance que je décide désormais de me faire. J'avais déjà entrepris ce mouvement lorsque j'ai atteint la soixantaine (j'ai actuellement 67 ans), mais il s'est considérablement amplifié au cours de la formation. Apprendre à être d'avantage attentif à soi-même et aux différents niveaux de perception que l'on peut avoir des autres et de l'environnement, a pour conséquence de vous amener à donner plus de place à vos propres jugements.

Dans cet esprit, le travail fait avec Valerie Henderson sur le centre d'auto-évaluation (self evaluation center) a joué pour moi un rôle important dans cette évolution: apprendre à "être dirigé" par soi-même plutôt que par les autres (to become less others directed and more self directed) et donc sortir quelque peu « du syndrome du bon élève », c'est à dire de celui qui s'emploie à être en continu conforme au modèle attendu.

"Le meilleur moyen de parvenir à la maturité disait-elle, c'est d'apprendre à écouter ce qui se passe à l'intérieur de nous," ou encore citant Shakespeare " Sois vrai vis à vis de ton véritable être et tu ne pourras trahir personne". J'ai eu l'agréable sentiment de toucher à l'universalité de l'humain dans ce domaine en entendant une guide d'origine tibétaine et donc appartenant à un univers culturel totalement différent, dire quelque chose de très proche, lors d'un trek au Népal: " Si au fond de ton cœur tu sens que ce que tu veux faire est profondément juste, alors fais le. Tu ne te tromperas pas."

Ces personnes m'ont réellement appris qu'il n'était pas indispensable que tout ce qui relève de l'attitude rationnelle et dont je suis profondément imprégné soit immédiatement présent à notre esprit pour être en mesure d'accueillir une perception strictement intuitive; ou dit plus précisément, que je pouvais faire confiance à ce que je percevais des situations, en particulier relationnelles, même si une analyse plus rationnelle n'en avait pas encore été faite.

J'ai compris aussi que cette attitude de lien fort avec soi-même était source d'une certaine paix ; en particulier dans les relations avec les autres où j'ai tendance à être parfois un peu trop dans l'assistance (et non plus seulement dans la vigilance, comme nous avons eu l'occasion de l'évoquer dans ce groupe). Avoir confiance dans son propre centre d'évaluation,

c'est aussi mieux identifier ce qui, dans les relations avec les autres, relève de ma propre responsabilité mais aussi de la leur.

Je rajouterai pour terminer sur ce point que lorsque je jette un regard en arrière sur ma vie professionnelle, tout en vivant une certaine satisfaction, je constate que j'aurais pu faire beaucoup plus... si je m'étais fait d'avantage confiance. J'essai donc désormais d' user de cette même confiance dans d'autres domaines en essayant de ne pas tomber dans ce qui pourrait devenir de la suffisance.

Je dirai ensuite qu'être d'avantage attentif à soi-même entraîne un certain délai d'intervention et par suite laisse d'avantage à l'autre celui de prendre sa place. En outre, le fait d'être moins angoissé par ce qui va se passer dans l'instant, en situation éventuellement totalement inédite, me rend plus ouvert à autrui, non pas du fait d'une nouvelle forme de générosité mais simplement parce que je n'ai plus besoin d'être offensif pour avoir le sentiment d'avoir ma place. Le psychologue américain et bouddhiste John Kelwood, entendu lors d'une rencontre sur "Psychologie et Dharma" (dharma: voie de l'éveil ou chemin spirituel) en Mai 2005, illustre tout cela de manière lumineuse en parlant de "contact et d'ouverture". Le clair contact avec soi-même nous met dans la confiance et donc dans l'aptitude à l'ouverture; et l'ouverture à autrui génère à son tour d'avantage de contact et de confiance. Eveil par le contact avec nous-mêmes, puis retour de cet éveil sur notre humanité, nous rendant d'avantage capable de relations pleines et authentiques. Lors de l'une de nos rencontres, Martine disait qu'elle trouvait le Christ très ACP. Peut-être bien! Pour ma part, depuis que je m'intéresse au bouddhisme, je suis frappé du cousinage que l'ACP peut avoir précisément avec cette philosophie de vie (le séjour que Rogers fit en Chine dans sa jeunesse et dont il dit qu'il le marqua profondément est-il en cause ?)

Plus sommairement, je citerai quelques autres éléments sur lesquels je peux aussi percevoir des changements, peut-être une actualisation ? Tout d'abord une certaine forme de tolérance. Les situations d'écoute profonde que nous avons pu pratiquer ou évoquer amènent à ce constat - qui là aussi devrait être simple- selon lequel la situation de toute personne est le résultat de toute une histoire, d'un certain nombre de blessures ("Nous sommes tous des êtres blessés" dit Valerie) puis de reconquêtes. De sorte que ce que nous sommes aujourd'hui ne devrait relever d'aucun jugement de valeur. Dit autrement, ce que nous sommes aujourd'hui résulte avant tout des événements que nous avons connus et des réponses que nous avons été en mesure de donner à ces événements, ceci, bien au delà de toute forme de mérite ou d'insuffisance. Et la compréhension de ce simple fait, pour nous-mêmes et pour tous les autres devient source de tolérance.

Ma compréhension de la chose a sans doute été aussi complétée par un travail que j'ai été amené à faire pour le GREP (Groupe de Recherches, d'Etudes et de Prospective), travail intitulé « Valeurs humanistes et déterminismes biologiques » (voir le résumé dans les annexes). Il s'agissait d'une réflexion sur ce qui pouvait être une origine des valeurs, non pas comme résultant de choix moraux mais d'évolution adaptative ; et du constat selon lequel si des attitudes comme celles d'empathie ou d'altruisme ont été retenues par l'évolution – donnant lieu à des zones bien repérables du cerveau humain par imagerie médicale, comme le montre Changeux (17) -, c'est parce que ces attitudes avaient permis la survie. Que l'on se souvienne , pour illustrer cela des belles et signifiantes images du film « La marche de l'empereur », où l'on voit comment à tour de rôle mâles et femelles endurent des conditions de vie très difficiles pour protéger de températures extrêmes leur œuf commun et donc leur survie . Alors que les attitudes opposées (égoïsme, désinvolture,..) n'ont pu conduire qu'à la disparition de l'espèce correspondante. Là aussi, il y a source de réflexion sur l'attitude de jugement et donc la tolérance.

Un autre élément de mon changement est sans doute ce qui a trait à la notion de culpabilité : comme beaucoup de personnes éduquées dans la tradition catholique, j'ai eu l'occasion d'en transporter une bonne dose; et l'expérience de la vie m'a montré à quel point ce sentiment pouvait être négatif . En effet la culpabilité ne conduit à rien d'utile, bien au contraire, car elle est bien différente de la juste conscience de soi. Et il m'est progressivement apparu au cours du cursus que la tolérance vis à vis d'autrui impliquait aussi d'en avoir un minimum vis à vis de soi-même et donc qu'il y avait de moins en moins de place pour la culpabilité.

Ici, un petit aparté: lors de la session " Psychologie et dharma" évoquée plus haut, j'ai eu l'occasion d'interroger un lama qui parlait de la " grande blessure" par rapport à laquelle nous avions à nous reconstruire; je lui ai demandé si le bouddhisme n'avait pas créé un concept assez proche de la notion de "péché originel". La réponse est venue sous une forme un peu cinglante: " Nous avons perdu ce type de paradigme et avec, la culpabilité".

Dernier point de ce bilan que je voudrais évoquer. L'expérience de l'écoute profonde et attentive que j'ai été amené à faire et dont j'ai été à mon tour gratifié m'a réellement donné le goût de rencontres authentiques; je trouve désormais inutiles ces discussions où le seul objectif est de placer ce que l'on a soi-même à dire sur la situation, avec bien peu d'intérêt pour ce que l'autre peut en penser. Je crains d'avoir, au moins pour partie, fonctionné comme cela, en particulier dans la vie professionnelle. Dommage! Mais profitons du constat pour ce qui vient. Et je supporte désormais beaucoup plus difficilement ceux qui n'ont rien à apprendre des autres ! (une nouvelle forme d'intolérance poindrait-elle à l'horizon?).

Conséquence de tout ce qui précède, j'ai le sentiment d'être désormais un peu moins encombré par mon ego, ce qui est bien agréable et tombe d'autant mieux que je n'en ai professionnellement plus besoin.

En dernier lieu : des remerciements

Je terminerai cet aperçu de ma propre actualisation par un affectueux merci à tous ceux qui m'ont accompagné au cours de ces 3 ans (bientôt 4 !) : mes amis du groupe tout d'abord, avec lesquels j'ai partagé de nombreuses heures d'échange, de progrès, parfois de souffrance mais aussi de richesse et de convivialité. Clairement, je dois à chacun d'eux. Merci donc à chacun de vous, Annie Coste, Dominique Mimberg, Maithé Cadenet, Martine Petit et Monique Sabathier, pour tout ce que vous m'avez permis de vivre et de comprendre ; bonne suite à chacun de vous, où qu'elle soit.

Merci ensuite à ceux/celles qui consacrent beaucoup de temps et d'énergie à ce qui est requis pour qu'ACP-France et donc nos groupes puissent fonctionner. Merci donc à toi Charlotte qui t'y consacres quasi-quotidiennement et à ceux qui , avec toi, contribuent.

Merci ensuite à ceux qui ont assuré « le climat », d'abord les deux référents, Marie-Claire Perez et Alain Nouvel et celles et ceux qui ont aussi beaucoup apporté par leur personne ; je veux parler d'Anne Courtois-Suffit, ce vrai « colibri », très riche de sa présence ; à Polly Iossifides, lumineuse et de grand coeur; à Varie Henderson, cette grande dame de l'ACP, avec toute l'intelligence et l'amour dont elle est capable vis à vis des personnes ; à Xavier Haudiquet : compte-tenu de son éloignement, nous n'avons eu qu'une seule session avec lui, l'intensif des Vosges. Mais sa présence y fut très forte ; à Denis

Tourenc qui parfois semble bien s'ennuyer, mais revient peu après en force ! ; à Colin Lago, cette homme de finesse et de grande culture ACP. C'est à lui que j'ai dit très explicitement que de toute évidence, il fallait beaucoup aimer les gens pour être facilitateur. La remarque s'adresse également à vous tous. Je n'oublie pas bien sûr Alexandra Rose, passée au fil des ans d'interprète à partenaire de plus en plus impliquée dans tout ce qui se vivait, tout en demeurant la traductrice hors-pair. Merci enfin au facilitateur et facilitatrices stagiaires, Thierry Dudreuilh, Marie-Christine Bréhant, Albertine Desruelles, Marina Ferrari et Colette Pernez, qui étaient aussi là, avec leur bienveillance et, dans certaines situations, compétence. (*4).

Un grand merci donc à vous tous.

Références:

- (1) M. Kinget, C. Rogers, Psychothérapie et relations humaines, Théorie et Recherche, vol.1, p. 146-306, Paris, Nauwelaerts, 1962.
- (2) Carl R. Rogers, Le développement de la Personne, Traduit par E.L. Herbert, Dunod, Paris, 1968.
- (3) Carl R. Rogers, A way of Being, Houghton Mifflin Co.Ed., Boston, 1980.
- (4) A. de Peretti, Présence de Carl Rogers, Ed. Erès, Ramonville St-Agne (31520), 1997.
(Cet ouvrage est selon moi absolument remarquable et à plusieurs titres : pour ses analyses très pertinentes des événements majeurs de la deuxième moitié du XXIème siècle, sa connaissance très approfondie de l'œuvre de Carl Rogers et des œuvres apparentées, ainsi que par les témoignages personnels de l'auteur issus de ses nombreuses rencontres et correspondances avec Carl Rogers).
- (5) B. Thorne, Comprendre Carl Rogers, Ed. Privat, Toulouse, 1994.
- (6) A.A. Cournot, Matérialisme, Vitalisme, Rationalisme, p. 53-105 ; Editions J. Vrin/CNRS, Paris ,1987.
- (7) H. Bergson, L'Evolution créatrice, P.100, 106, 254, Presses Universitaires de France, 10° Edition, Paris, 2003.
- (8) P. Theillard de Chardin, Le Phénomène humain, Ed. Le Seuil, Paris, 1955.
- (9) H. Atlan, Entre le cristal et la fumée. Essai sur l'organisation du vivant. Editions du Seuil, Paris (1979).
- (10) J. Monod, Le hasard et la nécessité, Essai sur la philosophie naturelle de la biologie moderne. Editions du Seuil, Paris (1970).
- (11) Liu Dong, *Qi Gong*, La voie du calme, Traduit par D. Ruer, Editions Grancher,

Paris, 1998.

- (12) Brian Thorne, "Christianity and the Person Centred Approach", *Person Centred Review*, 1990, vol. 5, n° 4, p. 394-405
- (13) Carl R. Rogers, Reflection of feelings, *Person Centred Review*, vol.1, t. 4, p. 375-377, 1986. (Paru ensuite in D. Cain (2002), *Classics in the Person Centred Approach*, Ross-oon-Wye, PCCS Books, p. 13-14).
- (14) Tony Merry, "The actualization conundrum", in *Person Centred Practice*, 2003, vol. 11, n° 2, p. 83-91, traduction publiée dans " Congruence", Journal d'ACP-France, n° 3 et 4.
- (15) P. Sanders, *The Person Centred Counseling Primer*, Ed. Ross, PCCS Books, Londres, 2006.
- (16) D. Mearns, B. Thorne, Person Centred Therapy and Christian mysticism, in "Person-centered therapy to-day: new frontiers in theory and practice", Ed. Sage Publi. Londres, 2000.
- (17) C.R. Rogers, a Theory of personality, in « Client centred therapy », Chap. XI, p. 481-533, Ed. Constable, Londres, 1951.
- (18) J.P. Changeux, P. Ricoeur, *Ce qui nous fait penser*, La Nature et la Règle, Ed. Odile Jacob, Paris, 2000.

Remarques :

- *1/ Les praticiens français de l'Approche Centrée sur la Personne ont traduit « actualizing tendency » par « tendance actualisante » ce qui en effet permettait de simplifier. Clarifions tout de même une fois avant de nous ranger pour la suite à cette traduction le raccourci sémantique qu'elle contient : « actual » signifie non pas actuel en français, mais réel, effectif ; de sorte que l' « actualizing tendency », c'est rendre effectives, réelles, opérantes, pour l'organisme considéré, ses potentialités de développement et de croissance.
- *2/ Comme le dit Rogers, la tendance actualisante est une propriété générale à tous les organismes. Ce à quoi on peut rajouter : pas toujours dans le sens d'un mieux pour notre espèce ! Un exemple pour illustrer ceci : dans le cadre d'un travail de recherche sur une possible approche de la thérapie de l'acnée, les collaborateurs concernés et moi-même, nous sommes intéressés à la biologie de l'agent pathogène *Staphylococcus epidermidis*, assez voisine de celle de *Staphylococcus aureus*, que nous connaissons mieux sous le nom de staphylocoque doré. Comme le note l'un des auteurs auxquels nous nous sommes référés (T.J. Foster, Immune evasion by Staphylococci, *Nature*, vol.3, Déc. 2005, p. 948-958), « *S. aureus* est un agent pathogène qui a développé son potentiel infectieux au cours de sa co-existence de milliers d'années avec l'homme ».

Il a été en effet possible d'analyser, au moins pour partie, les multiples modifications adaptatives qu'a connues cet agent pour toujours échapper aux mécanismes de défense de son hôte ; que ce soit la défense immunitaire innée ou acquise de celui-ci, l'inactivation des agents de défense que sont neutrophiles et macrophages, les parois dont s'entoure l'agent pathogène pour échapper à la destruction ou à la reconnaissance par d'autres systèmes de défense de l'hôte, il a su toujours trouver la parade. Jusqu'aux antibiotiques, où l'homme pensait avoir enfin gagné ! Mais très provisoirement comme on sait, puisque *S. aureus* mettait assez rapidement en œuvre les mutations requises pour échapper à toutes les classes d'antibiotiques qui ont été successivement déployées. Avec le résultat que l'on connaît : la sélection de fait de souches hyper-résistantes, responsables des infections nosocomiales bien connues des hospitaliers.

*3/ Quelques mots à propos du « dessein intelligent » ; la question fait suite au débat qui date du XIX^{ème}, après la parution du traité de Darwin sur l'Evolution des espèces. Cette vision de la création battant quelque peu en brèche celle décrite dans la première partie de la Bible, la Génèse, les fondamentalistes chrétiens en particulier américains, partirent aussitôt en guerre contre les idées de Darwin. Et le débat dure toujours puisque la Cour Suprême américaine vient récemment de rendre un arrêté sur la question, refusant aux créationnistes que leur conception de la création soit enseignée dans les écoles comme ceux-ci l'exigeaient. Pour avoir de meilleures chances d'être entendus, ils avaient auparavant proposé que l'enseignement considère non pas le récit biblique à la lettre mais à partir d'un rôle qu'aurait eu le Créateur, celui d'un « intelligent design », en français, un « dessein intelligent ». Jusque là, on pourrait penser à quelque fantaisie américaine. Mais le débat a des fondements plus sérieux, certains scientifiques considérant, que même à l'échelle des temps géologiques, il est impensable que la vie, dans les formes très organisées que nous lui connaissons aujourd'hui, puisse être le seul résultat d'évènements au hasard de type essai-erreur, re-actualisant ainsi cette idée de hasard-dirigé, de Theilhard par exemple et de bien d'autres. Il s'est même créé en France une université hors-murs, dite « Université inter-disciplinaire de Paris » qui se propose de promouvoir ce point de vue, un de ses supporters déclarant par exemple : « Un créateur ne peut être exclu du champ de la science » (Le Monde, 2 septembre 2006), certains autres de ses membres souhaitant que l'on parle plutôt d' « intelligent control ». Le pape a récemment réuni des philosophes, des scientifiques et des théologiens pour un colloque qui pourrait servir de prélude à un ralliement du Vatican à « l'intelligent design » ou bien « l'intelligent control ». C'est par rapport au fond de ce débat que l'auteur de ces lignes a cherché en détail ce qu'avait pu être l'attitude de Rogers en lien avec la tendance actualisante, point de vue retranscrit p.5.

*4/ Pour cause de « délit de Compostelle », je n'ai pas assisté à la session de Bétharam de Juillet 2005 et donc pas eu la facilitation de Pol Verhelst et Chantal Gimmig. Les amis du groupe m'ont dit que, là aussi, j'avais manqué quelque chose ! Je les salue donc eux-aussi.

