



**Clément
Haudiquet¹**

L'Approche centrée sur la personne, c'est comme le ski !

Le thérapeute ou l'écouter centré sur la personne est comme le skieur expérimenté. Dans la pratique de leur art, ils vivent tous deux le même paradoxe : ne pas chercher à faire ce qu'ils veulent faire !

En pleine saison de sports d'hiver, et sans doute frustré de n'être pas en train de dévaler des pistes enneigées, je regardais l'autre jour la vidéo d'un moniteur de ski qui expliquait comment faire un bon virage (Petitniot, 2021). Cet instructeur, pédagogue dans l'âme, affirmait quelque chose de complètement paradoxal : il disait que pour tourner, il ne faut surtout pas chercher à tourner !

Je suppose que cette simple phrase résonnera chez tous les amateurs de glisse, mais il est probable qu'elle fasse aussi sens chez tous ceux qui pratiquent la psychothérapie ou l'écoute centrée sur la personne. Pour ma part, j'ai immédiatement fait le parallèle avec la posture du psychothérapeute. Observons deux skieurs : l'un débutant, l'autre expérimenté. Le premier, lorsqu'il veut tourner, cherche à tourner ; autrement dit, soit il tourne ses skis dans la direction souhaitée (en espérant que le corps suivra !), soit il tourne son corps (en espérant que les skis accompagneront le mouvement !). Le champion, lui, ne fait ni l'un ni l'autre, il ne bouge pas son corps (qui reste face à la pente), et il n'oriente pas non plus ses skis vers la direction désirée. Ce qu'il fait est beaucoup plus subtil. On a d'ailleurs l'impression qu'il ne fait aucun effort pour tourner — oui, je sais, c'est un peu agaçant —, et en effet ses skis tournent tout seul, le virage se fait naturellement, et avec grâce qui plus est.

Quel est son secret ? C'est que le bon skieur ne tourne pas, il crée les conditions du virage : il déplace le poids du corps, il fléchit les genoux, il abaisse son centre de gravité... C'est l'ensemble de ces éléments, dans un subtil équilibre, qui

déclenche le virage. C'est là tout son art : pas d'action directe, juste une intention, une préparation et de la confiance. Comme pour de nombreux sports, ce n'est pas l'intellect ni le raisonnement qui intervient, c'est le corps qui agit, c'est au niveau des sensations corporelles que cela se joue. Une fois les conditions mises en place, le skieur lâche le contrôle, il laisse faire, il laisse glisser... et le virage accomplit sa courbe tout naturellement, avec une magnifique élégance.



Le psychothérapeute centré sur la personne est comme ce skieur gracieux. Il ne cherche pas à changer son client, ni même à provoquer une prise de conscience, un *insight* ou quelque chose de ce genre (Rogers, 2009). Il ne recherche aucun résultat particulier. Son action se situe en amont, avec la mise en place des conditions du changement définies par Carl Rogers (Rogers, 1968, chap. 2, 3, 11 ; Rogers 2001, chap. 10 et 16 ; Rogers, 2016, chap. 3): il a créé un climat de sécurité, il a incarné les attitudes de base, il a construit un lien de confiance ; et lors de la séance, il est centré sur l'expérience de son client, il l'écoute attentivement, il prend aussi conscience de ses propres ressentis. Son intervention est alors comme le virage du skieur : spontanée, aisée et naturelle.

Le paradoxe du thérapeute ACP

En décrivant ce processus, je réalise que nous touchons là à la spécificité radicale de l'ACP parmi les nombreux autres courants de psychothérapie. C'est ce qui rend d'ailleurs extrêmement complexe la tâche d'expliquer ce que nous faisons en séance aux collègues d'autres écoles, mais aussi aux étudiants en cours de formation à l'écoute. Car nous sommes au cœur d'un paradoxe : de toute évidence, si une personne vient en thérapie, c'est qu'elle veut changer. Elle souffre, recherche un mieux-être et son seul souhait est que le thérapeute supprime ses dysfonctionnements et provoque des changements. Mais comment lui dire qu'on ne partage

1. Clément Haudiquet (anciennement sous le prénom Xavier) est psychothérapeute centré sur la personne, directeur de l'institut ACP-France.

pas tout à fait cet objectif ? Comment lui expliquer que notre approche est non finaliste, et qu'en fait, nous n'allons rien faire pour la changer ? Comment lui avouer que nous ne disposons pas de baguette magique ? Comment convaincre ce client qu'il « dispose en lui-même d'immenses ressources pour se comprendre et modifier l'image qu'il a de lui-même et, partant, son comportement. » (Rogers, 1980, p. 115) ? Car nous sommes d'accord, aucun thérapeute d'expérience n'exprimerait cela ; ce serait bien trop incompréhensible pour le client qui — à juste titre — s'attend à ce que le thérapeute le change et le guérisse de ses souffrances.

Mais voilà, notre spécificité, à nous autres thérapeutes humanistes, c'est que nous ne recherchons surtout pas le changement ; nous ne faisons que créer les conditions du changement. Cette idée est tellement révolutionnaire qu'elle n'est pas toujours bien comprise par ceux qui disposent d'une boîte à outils — ou par ceux qui en rêvent par manque de confiance dans la tendance actualisante — tant il est vrai que ce principe va à l'encontre du modèle médical véhiculé par la société moderne : problème – diagnostic – traitement – guérison. Mais voilà, le paradigme de l'ACP ne se situe pas dans ce modèle médical conventionnel, mais dans un modèle de croissance fondé sur une préoccupation de maturation (Rogers, 1976).

Je m'aperçois aussi que, sans l'avoir prévu, la notion de non directivité est en train d'affleurer et qu'il nous faut aborder un moment cette « malédiction » comme l'appelle Villas-Boas Bowen (1984). Le thérapeute centré sur la personne n'a-t-il vraiment pas d'intention lorsqu'il intervient ? Le principe de non directivité pourrait le laisser penser car selon lui, nous ne devrions pas avoir d'objectif sur le client. Et pourtant, force est de constater que nous avons bel et bien un but dans notre travail de thérapeute (Rogers, 1968, chap. 6) : celui d'accompagner le client dans son processus de croissance, de l'aider à intégrer des parties aliénées de son self, à être de plus en plus en contact avec lui-même et plus congruent, plus créatif, bref de devenir une « personne fonctionnant pleinement » (Rogers, 1968, chap. 7). C'est quand même pour cela que nous avons choisi ce métier !

Par ailleurs, nous devons aussi reconnaître que l'intervention du thérapeute, quel qu'il soit, est motivée par une intention, même si celle-ci n'est pas toujours consciente. Comme le skieur qui décide de faire des virages afin de rester sur la piste, dans le but de limiter sa vitesse ou tout simplement pour prendre du plaisir, le thérapeute rogerien peut intervenir pour plusieurs raisons : signifier sa présence et son écoute, vérifier la compréhension qu'il a du monde du client, créer de la confiance,

valider un propos difficile, soutenir l'émergence d'un sentiment négatif, encourager l'expression... En fait, la non directivité ne se situe pas dans l'absence d'objectif, mais plutôt dans le type d'objectif émis par le thérapeute : il y a des objectifs qui dirigent le processus (qui « cherchent à faire tourner »), il y en a d'autres qui accompagnent le processus. Ce sont ceux-ci qui intéressent le thérapeute centré sur la personne.

J'ai remarqué un phénomène qui expliquera peut-être la confusion au sujet du contenu de l'intention du thérapeute. En effet, lorsque l'on assiste à une séance de thérapie ou que l'on lit une transcription d'entretien, on observe soudain que le client touche une profonde émotion à la suite de l'intervention du thérapeute. Le client a ce que Rogers appelle un « moment de mouvement » (Rogers, 2009), c'est-à-dire une modification de son champ perceptuel, une nouvelle expérience de soi. Souvent, cela impressionne l'observateur qui pense alors, très logiquement, que cette prise de conscience était le but recherché par la « brillante » intervention du thérapeute. Et nous avons toutes les peines du monde à lui faire comprendre qu'il n'en était rien, que l'intention n'était pas de créer un *insight*, que le client aurait pu tout autant réagir différemment, en répondant par de l'indifférence, voire par une négative. Comment lui expliquer que lorsque le thérapeute intervient, ce dernier ne sait jamais à l'avance comment son client va réagir ? Qu'en réalité, le thérapeute centré sur le client, après avoir créé les conditions du virage, ne sait jamais quel sens va prendre le processus.

D'ailleurs, le skieur a beau maintenir les skis parallèles, bien contracter ses ischio-jambiers, basculer le poids de son corps sur la carre extérieure, il arrive que malgré toute cette minutieuse préparation, il atterrisse malencontreusement, à l'issue du virage, sur une plaque de verglas... et qu'il chute.

Clément Haudiquet
clem.haud@gmail.com

Références :

- Petiniot, M. - Labo du skieur. (2021, 5 décembre). *Pourquoi il ne faut pas chercher à tourner pour faire un virage* (Vidéo). YouTube.
- Rogers, C. (1968). *Le développement de la personne*. Ed. Dunod.
- Rogers, C. (1976). Interview à la BBC.
- Rogers, C. (1980, 1995). *A way of being*. Ed. Mariner Book.
- Rogers, C. (2001). *Anthologie de textes présentés par Kirschenbaum et Henderson*. Ed. Randin
- Rogers, C. (2009). L'essence de la psychothérapie : les moments de mouvement. *Revue ACP-Pratique et recherche*, vol. 9, N°1, pp. 30-37.
- Rogers, C. (2016). *Psychothérapie et relations humaines*. Ed. ESF.
- Villas-Boas Bowen, M. (1984). *La spiritualité et l'Approche centrée sur la personne*. Center for Studies of the Person, La Jolla. Disponible en français sur la médiathèque d'ACP-France : www.acpfrance.fr