Pour citer cet article (norme APA) :
Zimring, F. (1995). A new explanation for the beneficial results of Client-Centered Therapy: the possibility of a new paradigm. *The Person-Centered Journal*. Vol. 2, n°2. Traduction en français par Jean Charles Terrien pour le compte d'ACP-France, mai 2025. Disponible sur www.acpfrance.fr

Note :
Cet article a été traduit de l'anglais au français par Jean-Charles Terrien, ancien étudiant d'ACP-France, psychopraticien dans l'Approche centrée sur la personne. Traduction révisée par ACP-France. Autorisation a été donnée par l'auteur à Clément Haudiquet et Marcel Tourrenc pour sa traduction et diffusion en en français. Texte mis gracieusement à disposition du public dans la bibliothèque numérique d'ACP-France (www.acpfrance.fr). Non autorisé à la vente.

Une nouvelle explication au sujet des effets bénéfiques de la psychothérapie centrée sur le client : la possibilité d'un nouveau paradigme

Fred Zimring
Case Western Reserve University

***Résumé**. Dans cet article, l'idée habituelle, selon laquelle nos problèmes psychologiques sont causés par des sentiments et un experiencing[1] dont nous n'avons pas conscience, est remise en question ; une compréhension alternative de la cause de nos problèmes est proposée. Pour être plus précis, l'explication de Rogers selon laquelle le succès de sa méthode repose sur la prise de conscience accrue de notre expérience est contestée. À la place, il est suggéré que nos problèmes proviennent de la nature de notre cadre interne plutôt que de sentiments dont nous n'avons pas conscience. Nos problèmes surgissent lorsque notre cadre de référence interne intègre principalement les normes objectives du monde extérieur et ne parvient pas à développer des aspects plus subjectifs. Nous verrons comment est influencée notre expérience par le fait d'être dans un monde interne plutôt subjectif ou plutôt objectif, et nous étudierons la manière dont les conditions « nécessaires et suffisantes » et la « mini-culture » de la thérapie centrée sur la personne favorisent le développement de ces aspects subjectifs.*

***

Dans cet article, je proposerai un concept qui, je l'espère, expliquera les effets bénéfiques de la Thérapie centrée sur la personne ainsi que d'autres formes de psychothérapie. Je commencerai par remettre en question une explication fréquemment utilisée pour justifier les effets bénéfiques de la Thérapie centrée sur la personne, explication également appliquée à d'autres types de psychothérapie. Cette explication, issue du « vieux paradigme », considère que ce sont les sentiments et les pulsions inconscients qui sont à l'origine des déséquilibres psychologiques, et qu'il existe une résistance à la prise de conscience de ces sentiments et pulsions, et que le fait d'en prendre conscience nous libère de nos disfonctionnements et de nos souffrances.

Une description de la personne conduisant à une explication différente au sujet de la souffrance psychologique et de la guérison — le « nouveau paradigme » — pourrait permettre une meilleure compréhension des raisons pour lesquelles les méthodes centrées sur la

[1] Le mot anglais "experiencing" est conservé dans le texte car il est difficilement traduisible en français. Il signifie le fait d'expérimenter intérieurement un phénomène : c'est le processus de l'expérience émotionnelle ou affective qui est en cours.

personne fonctionnent. Idéalement, cette explication pourrait également être applicable à d'autres méthodes psychothérapeutiques.

Une nouvelle explication est nécessaire, car certaines des théories utilisées par Rogers pour expliquer le changement ne correspondent pas à ses méthodes thérapeutiques. Ainsi, conformément à l'ancien paradigme, sa théorie dans *Client-Centered Therapy* (1951) fait référence à une expérience qui n'est pas dans la conscience. En revanche, sa théorie de la psychothérapie — les six conditions « nécessaires et suffisantes » (Rogers, 1957) — ne fait pas mention pas d'éléments non présents à la conscience. Si le thérapeute se concentre sur un contenu dont le client n'a pas conscience, il ne se situe pas dans le cadre de référence interne du client et ne respecterait donc pas l'une des conditions "nécessaires" essentielles.

Le cadre conceptuel présenté ici peut nous permettre de décrire nos clients lors de la supervision d'une façon qui les respecte, sans faire référence à des éléments inconscients. Les théories de Rogers ne fournissent pas de cadre descriptif de ce type. De plus, si nous avions une bonne explication de pourquoi les conditions de Rogers sont efficaces, c'est-à-dire une explication correspondant aux conditions nécessaires et suffisantes, nous pourrions mieux discuter de nos succès et de nos échecs en thérapie. Un client réussit-il mieux qu'un autre uniquement parce que nous avons été mieux en mesure de lui fournir les conditions "nécessaires", à lui plutôt qu'à un autre ?

Les hypothèses de Rogers sur l'importance des sentiments et des significations inconscients, qui proviennent de notre culture, sont partagées par chacun de nous et se manifestent dans notre façon de penser et de parler de nos émotions. Par exemple, si nous supposons que ce sont les sentiments sous-jacents qui peuvent provoquer un comportement émotionnel, nous disons que nous claquons la porte parce que nous sommes en colère. Ou bien, si nous supposons que les problèmes psychologiques surviennent lorsque nous ne sommes pas conscients de nos sentiments, nous disons que nous sommes déprimés parce que nous sommes déconnectés de nos émotions.

Il est difficile de croire que ces observations sur nos sentiments et nos comportements sont seulement des suppositions et non des affirmations concernant la réalité. Qu'est-ce qui cause un comportement émotionnel, sinon des sentiments sous-jacents ? Répondre à cette question nécessiterait une discussion excessivement longue, mais il est possible de donner un exemple montrant que certains comportements complexes ne reposent pas nécessairement sur des structures internes complexes. Cet exemple est l'attitude linguistique d'un jeune enfant. Une fillette de trois ans que je connais parlait en phrases, avec le bon ordre des verbes, des noms, etc. Nous ne nous attendons pas à ce qu'un enfant de cet âge connaisse les règles qui régissent ces comportements, et nous n'attribuons ni refoulement ni déni à son absence de compréhension de ces règles. Nous supposons que cet enfant ira à l'école pendant des années pour apprendre les règles de son comportement linguistique. Si des comportements aussi complexes ne sont pas des manifestations de structures internes auxquelles elle peut se référer, peut-être n'est-il pas nécessaire de supposer qu'il existe des structures internes auxquelles nous pourrions nous référer pour nos comportements émotionnels.

LE "NOUVEAU PARADIGME"

L'explication proposée ici ne suppose pas, comme le fait l'ancien paradigme, que la cause des problèmes émotionnels réside dans une méconnaissance de nos propres sentiments.

Plutôt que de considérer que nos réactions et expériences sont causées par des éléments internes avec lesquels nous pouvons être en contact ou non, l'hypothèse avancée ici est que notre expérience se produit en réaction à ce que le monde nous apparaît être à un instant donné (ce qui sera décrit plus avant comme notre contexte phénoménologique ou contexte interne). Nous commencerons par examiner les caractéristiques de ce contexte, puis nous verrons comment elles sont déterminées par les présupposés qui nous parviennent de notre culture et de nos familles.

Les sentiments inconnus sont censés être la source de nos expériences négatives. Nous soutiendrons que l'expérience négative provient de certaines caractéristiques propres à notre contexte interne. Enfin, nous décrirons comment les méthodes de Rogers modifient notre contexte interne et, par conséquent, notre expérience.

Le contexte phénoménologique (ou contexte interne)

Le contexte phénoménologique dans lequel une personne se trouve est au cœur de l'explication proposée ici. Par "contexte phénoménologique", nous entendons quelque chose d'assez similaire à ce que Rogers désignait par le terme de « champ perceptuel » et de « champ phénoménal » dans ses propositions fondamentales exposées dans *Client-Centered Therapy*.

La proposition II stipule : « L'organisme réagit au champ tel qu'il est vécu et perçu. Ce champ perceptuel est, pour l'individu, la "réalité". » Dans la proposition III, il affirme : « L'organisme réagit comme un tout organisé à ce champ phénoménal. »

Nous réagissons, d'une manière plutôt qu'une autre, en raison du contexte qui est le nôtre. Nous nous comportons et réagissons toujours *dans un contexte*, dans notre monde tel qu'il nous apparaît sur l'instant. Si je me rappelle une situation où quelqu'un m'a dit quelque chose et que je lui réponds mentalement, cette situation, en partie rappelée et en partie recréée, constitue le contexte phénoménologique dans lequel j'existe à ce moment-là.

Nous portons en nous et nous utilisons un modèle du monde dans lequel nous vivons. Notre expérience, le flux des événements internes, se déroule selon notre modèle du monde. Si je pense à terminer l'écriture d'un chapitre, je m'imagine aller au bureau, m'asseoir devant l'ordinateur, etc. Tous ces événements prennent place dans mon modèle de mon monde du travail. Ce que nous imaginons et ce à quoi nous réagissons dépend de notre modèle du monde et des événements qui nous semblent s'y produire. Mes comportements « colériques », qui peuvent inclure le fait de dire « Je suis en colère », se déroulent au sein de mon modèle du monde. Dans ce modèle, je vois quelqu'un envahir mon espace.

Le préjugé dominant dans notre culture est que lorsque nous parlons de nos sentiments ou de nous-mêmes, nous décrivons des sentiments et un self qui existent déjà en nous. Dans cet article, nous adopterons une position différente. Nous considérons que plutôt que de décrire quelque chose d'interne, nous construisons en fait nos sentiments et notre self lorsque nous parlons de nous-mêmes ou de nos émotions, que ce soit à nous-mêmes ou aux autres. Ainsi, le client qui dit « Et donc, quand elle m'a dit cela, je lui ai répondu que je n'allais pas tolérer ça, et je me suis levé et je suis parti », réagit à son contexte phénoménologique et à la situation thérapeutique, et il choisit, à ce moment-là, de construire et de communiquer un moi rebelle. Des théories sur la construction narrative de notre monde ont été avancées par J. Bruner (1990) ainsi que par Harre et Gillett (1994), et ils appellent cela « la seconde révolution cognitive ».

Le contexte phénoménologique ne se situe pas derrière ce qui est dit, mais constitue plutôt le lieu de l'action et de l'interaction de ce qui est évoqué. Ainsi, si quelqu'un dit : « Elle m'a appelé pour me dire qu'elle ne viendrait pas, et je lui ai demandé pourquoi elle ne m'avait pas prévenu plus tôt », et qu'il poursuit sur le même registre, le "lieu" des événements décrits lors du récit constitue le monde objectif. Le contexte phénoménologique du récit est un contexte d'action dans le monde. En d'autres termes, le contexte phénoménologique existe dans ce qui est en train d'être évoqué, dans le monde qui est en train d'être décrit. C'est ce qui est discuté qui importe, et non pas ce que l'on peut déduire de ce qui se trouve derrière ce qui est dit. Si quelqu'un exprime de l'indignation parce qu'un ami ne l'a pas appelé comme promis, et parle du fait que cet ami aurait dû appeler, et que cela s'est déjà produit auparavant, ce n'est pas l'indignation qui est au centre de son attention, mais plutôt ce que l'ami a fait ou n'a pas fait. Dans cet exemple, le monde narratif de la personne indignée consiste à décrire les circonstances objectives des actions de son ami.

Cela est un point difficile. Notre contexte phénoménologique existe dans notre verbalisation au moment présent, de la même manière que tout événement réel ou imaginé existe au moment où il est évoqué. Le contexte, c'est à dire le monde qui existe dans nos verbalisations, ne reflète pas un monde qui existerait déjà en nous. Les interactions linguistiques complexes d'un enfant ne reflètent pas une conduite linguistique « interne ».

Il est important de souligner la différence entre les réactions d'une personne et ce que cette personne symbolise ou raconte, c'est-à-dire ce sur quoi elle porte son attention dans son récit. Le fait qu'une personne ait une réaction émotionnelle ne signifie pas nécessairement qu'elle est en train de créer un contenu subjectif, ou même qu'elle est capable de le créer ou de s'y référer. Cette personne peut simplement *être en train* de réagir sans pour autant *considérer* cette réaction. Lorsque nous visualisons les actions des autres à notre égard et que nous préparons une réponse, nous ne faisons pas référence à notre monde subjectif, mais nous réfléchissons plutôt aux actions et aux réactions dans le monde objectif. Nous ne sommes pas en train de symboliser, de décrire, de prêter attention ou de développer des réactions subjectives.

Pour comprendre les composantes et l'expérience de ce monde intérieur, qui sont modifiées par les méthodes de Rogers, il est nécessaire d'examiner de plus près ce contexte (ou monde) intérieur. Des aspects essentiels de ce monde résultent de notre culture et de notre famille.

Comment se produit ce contexte intérieur

L'influence de notre culture sur notre contexte ou notre monde intérieur.

Notre culture exerce de nombreuses influences sur notre monde intérieur. L'influence générale de la culture détermine la manière dont nous percevons le monde, et nous-mêmes en relation avec celui-ci.

Ainsi, nous croyons que les deux entités, le moi et le monde, sont des entités séparées. Cette croyance en un moi comme entité séparée du monde repose sur l'hypothèse d'un moi « égocentrique ». Certaines cultures, en revanche, adoptent l'hypothèse d'un moi « sociocentrique », dans lequel le moi inclut les autres, comme par exemple la famille. Lorsque nous adoptons la conception culturelle égocentrique, nous nous percevons comme séparés les uns des autres et séparés du monde, ce qui nous conduit à ressentir de l'isolement et de la solitude.

Cette conception du moi et du monde comme entités distinctes se transforme en une croyance, celle selon laquelle le monde du moi et le monde extérieur au moi sont séparés. Notre culture suppose que ces deux mondes sont très distincts, très différents l'un de l'autre et avec peu de choses en commun. Cette croyance culturelle nous amène à vivre des expériences différentes dans chacun de ces mondes, un sujet qui sera abordé plus tard dans cet article.

Notre culture accorde une importance très différente à ces deux mondes. Elle considère le monde objectif comme très important, puissant et réel, tandis qu'elle voit le monde subjectif comme insignifiant, petit et sans substance. En raison de cette vision culturelle du monde objectif et subjectif, nous en venons à croire que ce qui se passe dans notre monde subjectif est moins important que ce qui se passe dans le monde « extérieur ». Nous en venons à penser que ce monde extérieur est beaucoup plus puissant que nous, et qu'en comparaison nous sommes petits et insignifiants.

Un présupposé culturel important est que nous sommes des objets comme d'autres objets dans le monde. Croyant être des objets, nous nous vivons comme faisant partie du monde, généralement en interaction avec ce monde et contrôlés par les forces qui existent dans le monde objectif. Nous supposons que nous fonctionnons comme les autres objets et que nous sommes régis par les règles qui gouvernent le fonctionnement de ces autres objets. Ainsi, pour que nous fonctionnions correctement, nous devrions utiliser la logique. Nous supposons que nous sommes gouvernés par des rapports de cause à effet, et que notre fonctionnement est régi par les mêmes principes scientifiques qui gouvernent les autres objets. Ces hypothèses nous amènent à penser qu'il est erroné, illogique et « émotionnel » de donner crédit aux aspects qualitatifs et subjectifs de notre vie, un endroit où la relation de cause à effet, par exemple, a peu de validité. Ainsi, ça n'a pas de sens pour quelqu'un, objectivement, de faire obstacle à ce qu'il ou elle désire, et pourtant cela se produit bel et bien dans son monde subjectif.

Lorsque nous nous voyons comme des objets, nous nous voyons en fait tels que nous existons dans le monde objectif et comment nous y fonctionnons (« J'enseigne »), ou selon nos rôles (« Je suis un père »), ou nous nous rappelons et construisons nos actions dans le monde (« Je l'ai appelée et j'ai dit X, et elle m'a rappelé et a dit Y »), ou nous observons quelqu'un qui agit sur nous (« Et puis il m'a envoyé une lettre »). Le moi qui est en train se raconter est le moi objectif. En tant qu'objet dans le monde, nous nous jugeons selon les critères du monde. Ainsi, lorsque nous disons « Je devrais passer plus de temps à étudier » ou « Je n'ai pas fait autant d'efforts que ce j'aurais dû », c'est l'action du « je » dans le monde qui est prise en compte et qui est discutée à travers les normes du monde.

De la même manière que nous considérons un objet dans le monde, nous nous considérons comme un ensemble de caractéristiques objectives telles que notre âge, nos circonstances particulières, notre genre, etc. C'est tout autre chose que de se voir comme une personne, comme un « je » avec une vision indépendante et singulière, comme étant plus que ces caractéristiques objectives.

Je suis plus conscient de ma voiture et d'autres objets lorsqu'ils ne fonctionnent pas correctement. En nous voyant comme des objets dans le monde, nous avons tendance à ne pas prêter attention à notre fonctionnement, sauf lorsqu'il y a un problème. Ainsi, notre conscience de nous-mêmes a tendance à être orientée vers nos problèmes. Lorsque nous ne fonctionnons pas bien, nous trouvons la faute dans nos caractéristiques objectives. Par

conséquent, nous avons tendance à ne pas expérimenter notre « je », mais plutôt nos problèmes.

En raison du discours culturel général, fonctionner dans le monde subjectif est considéré comme sans importance, comme quelque chose à faire pendant son temps libre. Cela nous amène à ne pas prêter attention à notre fonctionnement subjectif, et à nous sentir coupables si nous ne fonctionnons pas efficacement dans le monde objectif, c'est-à-dire si nous nous occupons des aspects subjectifs de nos vies.

Les préjugés culturels concernant l'importance du monde objectif et le manque d'importance du monde subjectif, associés aux hypothèses sur la petitesse du moi selon le monde objectif, amènent à une expérience de soi comme n'étant pas un agent indépendant, mais plutôt comme étant une partie inextricable du monde objectif. Ainsi, lorsque je pense à moi, je pense à moi dans le monde. Lorsque je m'organise, mes projets concernent des problèmes objectifs, et je recherche parmi mes circonstances objectives ce qu'il est important pour moi de faire à ce moment-là selon des critères objectifs.

Redisons-le : les préjugés culturels agissent ensemble pour générer notre vision du monde, laquelle influence fortement notre contexte intérieur. Si, en raison de ces croyances culturelles, nous voyons le monde objectif comme puissant, important et vaste par rapport à notre moi et à nos mondes intérieurs, alors ce sera la nature de notre contexte interne.

Deux types de contextes internes

Lorsque sont conjuguées les hypothèses ci-dessus, elles produisent des types particuliers de mondes singuliers, les contextes phénoménologiques internes auxquels nous réagissons. Deux types de contextes peuvent être décrits : l'un est le contexte narratif objectif, et l'autre est le contexte narratif subjectif. Il faut noter que nos contextes sont fréquemment un mélange des deux.

Si nous parlons de nous tels que nous sommes dans le monde, comme dans le dernier exemple, alors dans cette narration notre contexte interne est objectif. L'autre type de contexte est le contexte narratif réflexif et subjectif. Lorsque nous considérons nos sentiments, ce qui fait sens pour nous, ou encore notre expérience, le contexte de notre récit est à ce moment-là réflexif et subjectif. C'est le cas de quelqu'un qui dit : « J'étais déprimé, mais je me sentais aussi plein d'espoir », et qui poursuit en disant : « L'espoir combattait la dépression. Comme si une partie de moi voulait être déprimée, mais qu'une autre partie combattait la dépression et était pleine d'espoir. Donc c'était une sorte de sensation dérangeante. » Notez que le contexte est celui de l'expérience de celui qui la vit.

Les différences entre les deux contextes narratifs sont claires. Lorsque le contexte réflexif et subjectif est présent, c'est l'*expérience* qui est le sujet. Mais lorsque le contexte est objectif, c'est le monde objectif et l'action de l'individu dans ce monde objectif qui sont le sujet.

Il y a une différence entre l'opposition que l'on fait d'habitude entre l'externe et l'interne, et ce qui est proposé ici. Nous sommes habitués à la distinction entre le monde externe et le monde interne. Ici, la distinction n'est pas entre ces deux mondes, interne et externe. Il s'agit plutôt d'une distinction entre deux types de mondes internes. Dans l'un, le contenu de l'expérience ressemble à ce qui se passe dans le monde objectif. Par exemple, on peut faire l'expérience mentale de parler à quelqu'un. Dans l'autre, l'expérience est tout à fait différente, c'est l'expérience de quelque chose de subjectif, de quelqu'un, par exemple, qui regarde sa propre peur dans une situation particulière. En d'autres termes, quand nous discutons ici des

contextes objectifs et des contextes réflexifs et subjectifs, il ne s'agit pas des mondes extérieurs et intérieurs, mais plutôt des caractéristiques de deux types de contextes internes.

Très souvent, notre contexte est un mélange des deux types, il n'est ni complètement réflexif ni complètement objectif, mais se situe quelque part entre les deux extrêmes. Ainsi, un étudiant qui dit : « Cet endroit me rend fou à force d'essayer de m'inscrire aux cours », montre à la fois une considération de son état interne (c'est-à-dire « me rend fou ») et certaines des circonstances objectives (c'est-à-dire « essayer de m'inscrire »). Il devient évident que son récit était principalement objectif lorsqu'il a ajouté : « Ils vous disent que vous n'avez pas payé vos factures, vous savez que vous les avez payées. Ils vous disent : 'Non, vous ne les avez pas payées', et vous répondez : 'Si, je les ai payées.' »

Chez certaines personnes, le récit reflète presque toujours le monde objectif. Ces personnes se voient en train de travailler dans le monde, d'interagir avec les gens, de s'entendre dire des choses, etc., et elles ne créent que rarement un moi réflexif, (un monde symbolisé d'expérience et de sens) dans le récit qu'elles se font ou qu'elles expriment à autrui. Contrairement à la théorie habituelle de la psychothérapie, nous disons que ce manque de subjectivité n'est pas une « défense » contre une pulsion ou un sujet particulier. Ces personnes ne peuvent pas symboliser leurs réactions subjectives, et dans aucun domaine de leur vie ne créent ni ne vivent leur monde réflexif et subjectif. Autrement dit, ce n'est pas une question de ne pas pouvoir affronter un type particulier d'expérience ou de sentiment. Tout simplement, ces personnes ne symbolisent pas ni ne racontent jamais d'expérience subjective.

Les mondes expérientiels dans les deux contextes

Comme mentionné ci-dessus, l'ancien paradigme considère que notre expérience est déterminée par des sens profonds et des réactions intérieures. Ainsi, si nous nous sentons mal, on suppose que c'est parce que nous ne sommes pas conscients d'un élément interne qui affecte notre expérience. Dans le nouveau paradigme, notre expérience est vue comme ayant une source différente : elle est vue comme venant du contexte dans lequel nous nous trouvons à ce moment-là. Nous nous sentons différemment selon que nous sommes dans un contexte plutôt que dans un autre.

Nos activités diffèrent selon que nous nous trouvons dans l'un ou l'autre des contextes. Lorsque nous sommes dans le contexte subjectif et réflexif, nous rencontrons et nous examinons l'expérience et le self. Lorsque je réfléchis à mon but lorsque je donne une conférence, et que je décide si je suis satisfait de ce que j'ai écrit, je suis dans le contexte réflexif. En revanche, l'activité vécue dans le contexte interne objectif consiste à rencontrer le monde extérieur. Lorsque je suis dans le contexte objectif, je pourrais m'imaginer comme un conférencier ou un orateur, parler mentalement avec d'autres personnes, imaginer leurs réactions, etc.

Lorsque nous sommes dans le contexte objectif, nous nous voyons comme des objets dans le monde et, comme les autres objets, nous nous voyons comme étant influencés par toutes les forces de la logique et par des relations de cause à effet, etc. La plupart de ces forces sont vécues comme étant au-delà de notre contrôle. Nous nous voyons comme étant agis plutôt que comme agissant sur ce qui se passe.

Lorsque nous n'avons pas de succès dans le contexte objectif, notre expérience est dure et punitive. Nous expérimentons du jugement et de la culpabilité parce que nous n'avons pas

répondu aux exigences du monde et des autres. De plus, lorsque nous sommes dans le moi objectif, nos actions sont déclenchées par le monde et par les autres.

Les réactions et perceptions qui nous affectent et déterminent notre expérience lorsque nous sommes dans le contexte objectif nous affectent plus que lorsque nous sommes dans le contexte réflexif. Lorsque nous répondons à ce contexte réflexif, nous répondons à quelque chose de différent de ce que nous faisons dans le contexte objectif ; nous répondons à des sentiments et à des expériences plutôt qu'à la logique et au jugement du monde objectif. Prenons un exemple de situation dans le contexte objectif : si je suis contrarié et que je continue d'imaginer ce qui s'est passé, je prête attention au monde objectif et je continue d'être contrarié. Cependant, si je prête attention à mon contexte réflexif, je prêterai attention au sentiment d'être contrarié plutôt qu'à la circonstance qui a causé cette contrariété, j'arrêterai d'imaginer ce qui s'est passé et ainsi le sentiment de contrariété changera.

Notre expérience est affectée par les critères du contexte dans lequel nous nous trouvons à un moment donné. Dans le contexte objectif, les critères de succès ou d'échec, de logique et de cause, sont importants. Dans le contexte réflexif, c'est la qualité de la réaction à laquelle nous prêtons attention, c'est sa fraîche présence, sa pertinence personnelle et sa vitalité, qui sont significatifs. Ainsi, nous n'éprouvons pas le même niveau de jugement et d'effet pathologique dans le contexte subjectif. Par exemple : si, en écrivant ce papier, je pense à, et interagis mentalement avec, les personnes qui pourraient le lire, je suis dans le contexte objectif et je me juge selon les normes de ces personnes. Je vis une expérience tout à fait différente lorsque je me concentre sur le fait de savoir si ce que j'écris me satisfait. Dans ce dernier cas, je ne me juge pas selon les critères des autres, mais plutôt selon les miens.

Une différence importante entre les deux contextes est l'expérience du temps et la pression qu'il impose. Le temps n'est pas une dimension qui existe dans le contexte subjectif. Le temps n'existe pas dans l'appréciation d'une rose ou dans l'élévation de l'esprit lors d'un moment de croissance. Lorsque nous sommes dans notre contexte subjectif, nous ne souffrons pas du stress lié au passage du temps. La situation est tout à fait différente dans le contexte objectif. Là, nous existons dans le flux du temps, auquel nous ne pouvons pas échapper. Le temps est perçu comme inéluctable, comme quelque chose que nous ne pouvons pas contrôler, mais seulement tenter d'utiliser du mieux que nous pouvons. Cela est intrinsèquement stressant.

Notre connaissance des choses diffère selon le contexte. Différents types de savoir donnent lieu à des expériences différentes. Dans le contexte objectif, il y a le savoir objectif, la connaissance des caractéristiques des choses telles qu'elles sont dans le monde. Par exemple, je sais qu'une rose particulière mesure tant de centimètres de hauteur, est rouge, a des épines et des feuilles. Mon expérience de cette connaissance est celle d'une connaissance des faits. C'est l'expérience de la perception et de l'enregistrement du fait objectif.

Dans le contexte réflexif et subjectif, il y a le savoir subjectif, qui implique une expérience qualitative. Ainsi, je sais qu'une rose particulière est belle, et je fais l'expérience de la beauté. Une prédominance du contexte objectif conduit à une prédominance de la connaissance objective et de l'expérience objective, et inversement pour le contexte réflexif.

Différences entre et au sein des individus

Les personnes diffèrent par la quantité de contexte subjectif dont elles disposent. Certaines n'ont qu'une petite quantité de contexte subjectif et, quel que soit le contexte, décriront peu ou pas de subjectivité, ni à eux-mêmes ni aux autres. La plupart du temps, ces personnes se

voient comme faisant partie du monde objectif. Lorsqu'on leur demande de décrire quelque chose qui peut avoir des dimensions subjectives, elles mettront l'accent sur l'aspect objectif de ce qui est décrit. Ainsi, un homme a raconté comment il avait pleuré à l'anniversaire de la mort de sa fille. Lorsqu'on lui a demandé comment il se sentait en pleurant, il a répondu : « J'espérais pouvoir m'arrêter. » Dans une situation de thérapie centrée sur le client, cette personne pourrait être vue comme le « client difficile » (la difficulté ne réside pas dans le client, mais plutôt dans l'attente irréaliste du thérapeute selon laquelle le client « devrait » parler d'un monde subjectif). Dans d'autres contextes thérapeutiques, ce client est vu comme étant défensif. La présente analyse donne lieu à une description différente. Ici, ce client est vu comme n'ayant pas *développé* un monde réflexif et subjectif. Plus tard, nous décrirons comment la Thérapie centrée sur le client augmente la quantité de contexte subjectif chez le client. Ensuite, nous examinerons comment ce type de thérapie affecte le client qui n'a pas beaucoup développé de contexte subjectif.

Concernant les personnes qui possèdent plus de contexte subjectif, elles diffèrent par la fréquence à laquelle elles font appel à ce contexte. En d'autres termes, les personnes capables de raconter leur monde en termes subjectifs diffèrent par l'étendue avec laquelle elles le font. Certaines décrivent fréquemment leur expérience subjective et renforcent ainsi leur moi réflexif à ce moment-là. D'autres, le plus souvent, se décrivent à travers leur monde objectif bien qu'elles soient capables de vivre et de décrire une expérience subjective.

Notre contexte interne est sujet à des changements temporaires ou permanents. Les changements temporaires des contextes internes dans lesquels nous vivons se produisent quotidiennement. Être traité comme un objet fait émerger notre contexte objectif interne. Si un médecin, après vous avoir fait attendre sans s'excuser, ne s'adresse pas à vous à titre personnel, mais parle uniquement de votre fonctionnement physique, il est probable que ce soit votre contexte objectif interne qui émerge. C'est-à-dire que, lorsque nous sommes traités comme un patient ou un problème plutôt que comme une personne, notre contexte objectif interne a tendance à être activé.

En revanche, il existe des circonstances qui nous font passer dans notre monde réflexif et subjectif. Des expériences telles que parler à un ami qui se concentre sur notre expérience, ou entrer dans le bureau de notre thérapeute, nous font passer dans notre contexte réflexif.

Un exemple de la facilité avec laquelle les circonstances peuvent nous faire basculer temporairement d'un contexte à l'autre a récemment été mis en lumière dans une expérience. Les membres d'un groupe de participants ont été accueillis nominativement et interrogés sur leur spécialité universitaire. Les membres de l'autre groupe étaient habillés avec des manteaux de laboratoire portant des numéros, et ils étaient appelés par leur numéro plutôt que par leur nom, et on leur parlait de l'expérience de manière impersonnelle. Ensuite, on a demandé aux participants des deux groupes de compléter des phrases. Ceux qui avaient été abordés de manière personnelle ont utilisé davantage de références personnelles et subjectives pour compléter les phrases.

Les changements permanents de nos contextes se produisent lorsque nous rencontrons à plusieurs reprises des situations et des matériaux objectifs ou subjectifs. C'est ce qu'on appelle, de manière générale, l'apprentissage. Le processus par lequel ces changements permanents se produisent sera décrit plus en détail lorsque les effets de la thérapie seront abordés ci-dessous.

Comment les méthodes de Rogers apportent du changement

Un thème central ici est que les aspects bénéfiques de la thérapie se produisent lorsque cette thérapie contrecarre la force excessive du contexte objectif interne qui est produit en nous par la société. La thérapie doit accomplir plusieurs choses pour surmonter le puissant contexte objectif interne produit par notre culture. L'une consiste à augmenter l'importance accordée par la personne au fonctionnement subjectif. Une autre consiste à accroître la quantité de moi réflexif et subjectif chez la personne. Ces deux processus se produisent séparément : nous devons d'abord augmenter notre croyance en l'importance du subjectif avant que ne se produise une augmentation du contexte subjectif que nous avons à notre disposition.

Les méthodes de Rogers et le changement : effets généraux

Pour la Psychothérapie centrée sur le client, il y a plusieurs manières de modifier la force excessive du contexte objectif interne. L'une d'elles se produit lorsque le thérapeute déplace l'attention du client du contexte objectif vers le contexte subjectif, en répondant au monde subjectif du client. Supposons que le client dise : « Ça m'a vraiment dérangé quand je lui ai dit de ne pas le faire et qu'elle l'a fait quand même. Elle a fait X et Y ». Et vous avez répondu : « Tu étais vraiment exaspéré quand elle n'a pas écouté. » Votre réponse peut déplacer l'attention du client vers sa propre exaspération plutôt que sur ce que l'autre a fait. Ce déplacement de l'attention peut, au moins temporairement, amener le client vers son monde subjectif. Ce changement de focus se produit même lors d'un jeu de rôle, lors d'un entrainement à la psychothérapie où, à la suite des réponses du thérapeute, le client passe de la prise en compte des facteurs objectifs à l'examen des aspects subjectifs. L'inverse est également vrai. Si nous sommes placés dans une situation où les aspects objectifs de ce que nous disons reçoivent de l'attention, nous tendons, pour un moment, vers le moi objectif. Si, dans un contexte subjectif, j'examine comment je me sens et je dis : « Je me sens déprimé aujourd'hui », et l'auditeur répond : « Es-tu souvent déprimé ? », je commencerai à penser à la dernière fois où j'étais déprimé, puis aux fois précédentes, et parce que je pense au temps et aux circonstances, je passe à un contexte objectif.

Les méthodes de Rogers et le changement : l'effet des conditions « nécessaires ». L'empathie

Rogers a décrit un certain nombre de conditions et d'attitudes qui augmentent le contexte réflexif et subjectif du client. L'une des plus importantes de ces conditions est l'empathie du thérapeute qui consiste à prêter attention au cadre de référence interne du client.

Comme mentionné ci-dessus, notre culture nous enseigne que nous sommes faibles et plutôt impuissants. L'un des principaux effets de l'empathie est de renforcer le self du client. En étant empathique, le thérapeute prête attention à la perspective, au « tout organisé » dont Rogers parlait dans la proposition III – le champ perceptuel qui se trouve en amont des problèmes ou des sentiments que le client évoque. Supposons, par exemple, que le client parle de ce que sa petite amie a fait la veille et dise : « Je lui ai dit ma façon de penser quand elle ne m'a pas prêté attention. » Le thérapeute centré sur le client se concentrerait sur le « je » qui n'a pas pu supporter que son amie ne lui accorde pas d'attention. En se concentrant sur le « je », le thérapeute pourrait répondre : « Tu as protesté contre le fait d'être ignoré. »

Cela vient en complément, mais de manière quelque peu différente, de la tentative du thérapeute pour comprendre le cadre de référence interne du client dans cette situation (c'est-

à-dire ce que la situation représentait pour le client et comment le client se sentait dans cette situation). Ici, le thérapeute pourrait répondre : « Tu lui as fait savoir qu'elle t'ignorait. »

Parce que le cadre de référence interne est subjectif, il a été dénigré par notre culture. A cause de cela, le client n'est parfois pas conscient que ce point de vue existe, ou, s'il en est conscient, il ne lui accorde pas beaucoup de valeur ni ne cherche à y trouver des réponses. En prêtant attention au « je » du client — c'est à dire à la perspective du client qui se situe avant ses sentiments et ses problèmes — nous renforçons ce cadre de référence ou ce self. En renforçant le cadre de référence du client, et en lui permettant de le considérer comme une source valable de choix et d'objectifs, nous inversons de nombreux effets négatifs que le client a subis dans sa culture familiale d'origine. Si le client a grandi dans une famille où « la famille » était considérée comme beaucoup plus importante que l'individu, le client peut ressentir qu'il a peu de droits dans les relations adultes. Le fait de répondre à son contexte, à son « je », peut augmenter la valeur et l'importance du « je » à ses yeux, et il peut ainsi en venir à penser qu'il a plus de droits dans ses relations avec les autres.

Un autre effet de l'empathie est qu'elle intensifie le récit du client sur des questions subjectives. En prêtant attention et en répondant au cadre de référence interne, les réponses du thérapeute porteront sur le monde subjectif du client, et le client répondra par un récit élargi sur son expérience subjective.

L'empathie construit également le moi subjectif et réflexif du client lorsque, grâce à l'écoute active du thérapeute, sans hypothèses ni jugement, le client acquiert une nouvelle perception, une nouvelle synthèse ou une nouvelle réponse. Ce qui émerge pour le client comme quelque chose qui n'existait pas auparavant crée de nouveaux aspects de son monde. Dans l'exemple ci-dessus, supposons que le client, après avoir réfléchi sur les gens qui ne lui prêtent pas attention, dise : « Oui, quand quelqu'un m'ignore, on dirait que tout s'arrête. Tout s'arrête en moi. » Cet arrêt intérieur peut être un nouvel aspect du self du client.

Ces nouveaux aspects deviennent une réalité fondamentale pour le client. Cette création sert également à convaincre le client de l'importance et de la validité de son cadre de référence subjectif. Si ces créations, qui résolvent parfois des problèmes, proviennent d'un moi intérieur, le client peut commencer à remettre en question l'idée que seule l'information objective est valide.

La congruence du thérapeute

Une autre condition importante de la thérapie selon Rogers, est considérée ici comme voulant dire que la communication du thérapeute est cohérente avec ses attitudes vis-à-vis du client. Cela est nécessaire, compte tenu du cadre conceptuel présenté ici, pour que le client en vienne à croire et à faire confiance que le thérapeute n'a aucune réponse qui serait non dite concernant les caractéristiques objectives de ce que le client a dit. Ainsi, le client réalise que le thérapeute n'est pas le type habituel d'expert — quelqu'un utilisant le cadre objectif pour résoudre les problèmes.

La peur d'une évaluation objective et d'un jugement maximiserait l'utilisation par le client de son propre contexte objectif. L'acceptation positive inconditionnelle du thérapeute — une autre des conditions de Rogers — aide à dissiper cette appréhension et accroît la possibilité que le moi réflexif prenne forme.

La méthode de Rogers et le changement : la Thérapie centrée sur le client comme une mini-culture

On se souvient que les pressions culturelles et familiales ont conduit à ce que les contextes internes des individus soient très objectifs. Une raison importante des résultats bénéfiques des méthodes de Rogers est que la situation thérapeutique centrée sur le client agit comme une situation culturelle produisant de nombreux effets opposés à ceux de notre culture d'origine.

Le contexte de la Thérapie centrée sur le client est très structuré et immuable. Cette continuité opère comme une mini-culture. Les contextes internes, le monde du client, sont façonnés par cette situation culturelle centrée sur le client, tout comme ses contextes ont été formés dans le cadre culturel et familial d'origine. Dans cette mini-culture, en plus des actions du thérapeute, il y a aussi un effet important qui est dû à ce que le thérapeute ne fait pas.

Dans toute situation culturelle existent de nombreuses conceptions implicites, qui comportent des idées sur ce qui doit et ne doit pas être fait, des considérations sur les objectifs légitimes et sur les façons de les atteindre. Notre culture d'origine nous enseigne que les problèmes importants sont des problèmes objectifs à résoudre d'une manière spécifique, par exemple par la logique, la préparation, l'effort soutenu, etc. Notre culture nous apprend également qui est censé résoudre ces problèmes : les experts. De plus, on nous apprend que l'information fiable et objective est le meilleur type d'information pour résoudre ces problèmes.

La mini-culture centrée sur le client modifie bon nombre de ces conceptions. Dans la culture centrée sur le client, indépendamment des attentes ou des désirs du client, le thérapeute agit de plusieurs manières très cohérentes :

1. Le thérapeute ne tente pas de résoudre les problèmes du client. Au contraire, il part du principe que le client résout lui-même ses propres problèmes.

2. Le thérapeute ne cherche pas d'informations objectives ni de causes objectives aux problèmes du client. Au lieu de cela, il répond aux aspects subjectifs du récit du client.

3. Le thérapeute ne recherche pas d'éléments de personnalité ou de facteurs objectifs comme causes des problèmes du client. Il suppose plutôt que les solutions émergeront d'elles-mêmes au sein du monde subjectif du client.

Comme conséquence du fonctionnement de cette culture centrée sur le client, le client commence à modifier sa vision du monde et à accorder plus d'importance et de valeur au contexte subjectif. Plus précisément, le client prend conscience que :

1. Les problèmes importants sont internes, et les problèmes externes dépendent des problèmes internes.

2. Les problèmes doivent être résolus en étant à l'écoute et en portant attention à son monde interne.

3. Seul le client peut résoudre ses propres problèmes.

4. Les solutions aux problèmes du client émergent souvent à partir d'informations qualitatives — des informations sur son contexte subjectif.

5. Les mondes subjectif et objectif se chevauchent, et le monde objectif n'est pas nécessairement plus vaste ou plus important que le monde subjectif.

Les méthodes de Rogers et le changement : modification du contenu interne

Jusqu'à présent, nous avons abordé les différentes manières dont la thérapie centrée sur le client provoque un changement. L'une d'elles consiste à renforcer le « je » du client. Une autre à déplacer ce sur quoi le client porte son attention. Une troisième repose sur le fait que la situation de thérapie centrée sur le client fonctionne comme une mini-culture, modifiant ainsi bon nombre des croyances du client sur la nature du monde et sur son self.

La Psychothérapie centrée sur le client modifie également le contenu, le matériel et la structure du contexte interne. Lorsque nous pensons ou réfléchissons, nous rencontrons le contenu ou du matériel de notre contexte. Lorsque j'imagine aller au restaurant et parler avec ma femme, je rencontre dans mon contexte interne un contenu ou un matériel objectif. Imaginer ce que je ressentirais si nous allions dans un restaurant où elle veut aller mais pas moi, c'est rencontrer un matériel subjectif.

De nouveaux éléments de notre monde interne, un nouveau contenu de notre contexte phénoménologique, apparaissent lorsque nous nous retrouvons de manière répétée dans la même situation. Si je parle fréquemment d'un sujet avec quelqu'un, plus tard, lorsque j'imaginerai cette personne, je me représenterai en train de discuter de ce sujet avec elle. Cette interaction sera alors devenue une partie de mon contexte objectif.

Notre contexte objectif se développe également lorsque nous rencontrons de manière répétée quelque chose qui n'existe que dans notre esprit. Cela a un effet d'imaginer à plusieurs reprises un ami, à qui je me suis confié, en train de répéter ces confidences à quelqu'un d'autre. Cela crée un contexte objectif, similaire à celui qui résulterait de l'expérience réelle où mon ami trahirait effectivement mes secrets. Cet effet façonne, dans mon monde interne, un lieu de trahison, de sorte que lorsque j'imagine confier quelque chose à quelqu'un, j'imagine aussi son acte de trahison.

De la même manière, nous créons des structures et des situations dans notre monde subjectif et réflexif. Si je remarque à plusieurs reprises que j'ai une réaction similaire lorsque ma femme part en voyage sans moi, et qu'après avoir analysé cette réaction, je réalise qu'elle correspond à un sentiment d'enfant perdu, alors ce sentiment nouvellement formé devient une unité (« perdu et abandonné ») que je peux rencontrer. Il acquiert une réalité que je peux contrôler et avec laquelle je peux travailler.

Le fait que la vérité de notre expérience consiste en des situations mentales tangibles et existantes signifie qu'il est difficile de nous convaincre de nouvelles vérités. Dans l'exemple ci-dessus, où des personnes trahissent ma confiance, ma perception de la trahison repose sur ma réalité, qui s'est développée à partir de mon expérience, peut-être imaginée. Si vous me disiez que les gens ne me trahissent pas, votre affirmation contredirait mon expérience et ma réalité, et aurait donc peu d'effet.

Le contexte subjectif et réflexif se construit lorsque le thérapeute sélectionne et répond aux aspects subjectifs de ce que dit le client. Grâce à des rencontres répétées et réflexives avec ce matériau subjectif, le client construit des situations subjectives. En identifiant de manière réflexive les similitudes et les différences entre ces situations subjectives, il élabore des structures d'expérience subjective. Ces structures deviennent alors une partie du contexte

interne du client, elles deviennent ce que le client rencontre lorsqu'il rumine et ce à quoi il réagit.

Il est important de différencier le processus de croissance décrit ici du processus de découverte décrit dans l'ancien paradigme. Selon l'explication traditionnelle des effets de la psychothérapie, on suppose que du matériel subjectif nouveau émerge lorsque la personne est moins sur la défensive et moins menacée. La croissance est alors perçue comme le résultat de cette absence de défense. Dans le nouveau paradigme, on considère que ce matériel nouveau a été récemment développé et que la croissance est un processus de développement.

DIFFERENTS EFFETS DE LA THERAPIE CENTREE SUR LE CLIENT CHEZ DES CLIENTS AYANT DIFFERENTS TYPES DE CONTEXTE INTERNE

Comme mentionné précédemment, les individus diffèrent quant à la quantité de contexte subjectif qu'ils ont à disposition. Certaines personnes décrivent peu ou pas de subjectivité, ni vis-à-vis d'elles-mêmes ni aux autres. Ces personnes se perçoivent comme faisant partie du monde objectif et n'ont pas encore développé un contexte subjectif significatif. Pour ces personnes vivant presque exclusivement dans le monde objectif, un changement de leur vision du monde (c'est-à-dire la prise de conscience de l'importance et de la réalité du monde subjectif) peut être la seule chose que la thérapie puisse accomplir à ce stade. La construction de structures subjectives et le développement du contexte subjectif devront peut-être attendre que le client ait assimilé cette nouvelle perspective. Un client qui considère que la thérapie a été une réussite, même si peu de nouveaux éléments ont été développés, a peut-être pris conscience de la réalité et de l'importance du monde subjectif, mais n'a pas encore construit de structures subjectives.

Pour une personne qui est souvent dans la subjectivité, l'importance du monde subjectif est probablement déjà connue et intégrée. Pour cette personne, la Thérapie centrée sur le client serait essentielle dans la construction de nouvelles structures au sein de son contexte subjectif et dans la réduction de la distance entre l'objectif et le subjectif.

Quelques remarques à propos du self (ou concept du moi). La nécessité de comprendre l'action du point de vue de l'individu est au premier plan des discussions contemporaines en psychologie et en anthropologie sur la théorie de la personnalité. C'est une marque du génie de Rogers d'avoir utilisé la notion du moi et le cadre de référence de l'individu comme fondement de ses vues dès 1951. Cependant, avec l'évolution du climat intellectuel, les hypothèses sur la nature du self ont changé.

La théorie présentée ici considère que le self existe dans le discours qui se produit en réaction au contexte phénoménologique et social et elle suppose un self qui existe en termes de perspective et d'action, plutôt qu'un self qui existerait comme une entité déterminant l'action. Cette vision du self implique une nouvelle conception du processus de changement du self : selon cette approche, le self change à travers une transformation de la perspective et du discours, et non par la découverte d'un moi intérieur et caché. Cette vision du self et de sa transformation est similaire à celle qui a été développée au sujet des sentiments et des réactions et de comment ils changent. Autrement dit, il est affirmé ici que le self évolue, tout comme les sentiments, lorsque nous développons un nouveau contexte.

RESUME ET CONCLUSION

Comme nous l'avons dit au début de cet article, nous espérons que le cadre conceptuel présenté ici serve plusieurs objectifs. L'un d'eux était de proposer une nouvelle explication du pourquoi du changement résultant des méthodes de Rogers, explication qui ne reposerait pas sur les anciennes hypothèses du paradigme de la découverte ou de la révélation. L'explication offerte ici ne suppose pas que les problèmes sont causés par des sentiments ou des expériences non conscients, mais au contraire qu'ils surviennent en raison de la nature de nos contextes internes. Les problèmes sont résolus— et notre expérience est transformée— lorsque nos contextes internes changent. Plus précisément, la Thérapie centrée sur le client modifie notre expérience en suivant ce processus :

1. Notre culture génère un certain nombre de préjugés.
2. Ces préjugés déterminent notre contexte interne.
3. Nos réactions se produisent en réponse à notre contexte interne.
4. Nos expériences, qu'elles soient positives ou négatives, sont influencées par la nature de notre contexte interne.
5. La thérapie centrée sur le client agit comme une mini-culture qui :

a. Modifie nos hypothèses culturelles, ce qui
b. Modifie notre contexte, ce qui
c. Modifie notre expérience.

Cette nouvelle vision du processus de changement en psychothérapie signifie qu'en tant que thérapeutes, nous travaillons avec le point de vue et le contexte du client, quelque chose que seul le client peut réellement connaître. Nous ne travaillons pas avec ce qui est caché au client, quelque chose que nous pourrions savoir alors que lui ne le perçoit pas.

Pour nous en tant que personne, cette perspective propose une nouvelle origine à nos problèmes personnels : plutôt que d'être dus à ce que nous refoulons ou retenons en nous, nos problèmes sont issus de notre perception de la réalité, du type de contexte interne que nous avons créé pour nous-mêmes. C'est cette perception qui doit être transformée.

Enfin, le troisième objectif de ce cadre conceptuel était de fournir une manière de décrire les clients, sans aller à l'encontre de notre conviction que nous ne sommes pas des experts de leur monde. Cela semble raisonnablement possible, car ce nouveau paradigme correspond à la manière dont nous décrivons habituellement les clients.

Par exemple, lorsque nous recevons ou donnons une supervision, nous décrivons le type de monde dans lequel vit le client d'une manière similaire à celle évoquée dans cet article. Ainsi, en supervisant quelqu'un, après avoir lu un extrait de transcription, je pourrais dire : « Elle essaie de convaincre quelqu'un qu'elle souffre. » Et à propos d'un passage plus long, je pourrais dire : « Elle semble confrontée à l'impossibilité de faire que quelqu'un la croie. » Ce que je décris ici, c'est ce qui me semble se produire dans son monde phénoménologique, et cela pourrait servir de réponse au client lors d'une séance de thérapie.

Peut-être aussi que l'idée et la description des contextes subjectif et objectif internes, telles que présentées ici, nous aideront à mieux percevoir où en sont nos clients dans leur monde et les changements qui s'opèrent en eux. Dans ce nouveau paradigme, les changements chez le

client peuvent être décrits en se référant à son monde plutôt qu'en termes de simples changements émotionnels. Par exemple, au lieu de parler uniquement de l'évolution de certains sentiments, nous pourrions évoquer la façon dont le client apprend à faire confiance à sa subjectivité et à vivre davantage dans son contexte subjectif.

RÉFÉRENCES

- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Harre, R., & Gillie, G. *The discursive mind*. Sage Publications.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Psychology,* 21, p. 95-103.