

Du développement de la Personne au développement personnel : Entre glissement sémantique et dérive thérapeutique

Par Claire Demaret-Wauters, Gaston Demaret et Jérémy Driessen

Introduction

Il n'est plus rare de voir fleurir, au détour des réseaux sociaux professionnels, des publications de coachs en développement personnel promettant à l'internaute de « libérer son potentiel ». Une formule aperçue récemment, et partagée par un coach se réclamant de l'Approche Centrée sur la Personne, disait : « Grâce à l'écoute active, devenez la meilleure version de vous-même ». En quelques mots, tout y est : la réduction d'une posture thérapeutique complexe à une simple technique, la promesse d'une performance idéalisée, et l'affiliation d'un chercheur rigoureux à un marché de recettes prêtes à l'emploi.

Ce phénomène, malheureusement loin d'être anecdotique, semble être le symptôme d'une confusion grandissante entre l'Approche Centrée sur la Personne (ACP) — une philosophie de la relation — et le champ hétéroclite du développement personnel. Cette confusion semble alimentée par un double mouvement. D'une part, des auteurs et praticiens du développement personnel puisent dans l'ACP des concepts qu'ils simplifient et isolent de leur cadre théorique. D'autre part, certaines personnes se réclamant de l'ACP adoptent elles-mêmes une terminologie qui favorise cette assimilation.

Cette tendance trouve peut-être l'une de ses racines dans la traduction française de l'ouvrage majeur de Carl Rogers, *On Becoming a Person*, par *Le Développement de la Personne* (Rogers, 1961/1968). Ce choix a pu involontairement ouvrir la voie à une association avec le « développement personnel ». Cette porosité sémantique semble parfois confortée au sein même du champ rogérien. Une recherche exploratoire par mot-clé sur le portail Cairn.info, portant sur la revue *ACP Pratique et Recherche* (du n°1 au n°34), révèle une présence répétée de l'expression « développement personnel », témoignant d'une certaine porosité terminologique au sein de la communauté francophone de l'ACP¹.

Cet article, fruit de réflexions partagées entre psychothérapeutes formés à l'Approche Centrée sur la Personne, défendra la thèse selon laquelle cette assimilation est une mécompréhension fondamentale qui fragilise l'intégrité scientifique et la portée de l'ACP

¹ Une recherche exploratoire par mot-clé menée sur le portail Cairn.info, dans la revue *ACP Pratique et Recherche* (n° 1 à 34), a mis en évidence environ 82 occurrences du terme « développement personnel ». Cette donnée, obtenue par une simple requête de mots-clés, mériterait d'être confirmée par une analyse plus systématique.

et de ses applications, notamment la psychothérapie. Pour ce faire, il sera d'abord question de réaffirmer les fondements de l'ACP comme philosophie et de la psychothérapie qui en découle. Puis, le champ du développement personnel sera caractérisé, en le distinguant notamment du mouvement du potentiel humain dont il est en partie l'héritier. Enfin, les risques concrets de ce glissement seront analysés, tant pour le public que pour les praticiens.

I. De la rigueur scientifique à l'exigence d'une posture

Pour saisir l'ampleur du dévoiement à l'œuvre, il est impératif de revenir à l'essence de l'ACP. Il est d'abord essentiel de rappeler que Carl Rogers n'était pas un gourou, mais un chercheur. En tant que père de la recherche empirique sur les processus thérapeutiques, il fut le premier à enregistrer des séances pour les analyser scientifiquement, ancrant sa théorie dans une démarche rigoureuse. C'est de cette recherche qu'émergent les trois conditions fondamentales de la relation d'aide : la compréhension empathique, la congruence du thérapeute et la considération positive inconditionnelle (Rogers, 1957). Celles-ci ne sont pas de simples intuitions, mais le fruit d'une démarche validée. Leur véritable portée réside d'ailleurs moins dans leur définition individuelle que dans leur interdépendance essentielle et dynamique : la congruence mal comprise et sans empathie peut être brutale, l'empathie sans congruence est, par essence, inauthentique, et la considération positive sans les deux autres attitudes se rapproche d'une acceptation naïve et également inauthentique.

L'ACP est l'une des principales thérapies du courant humaniste, qui prend véritablement naissance en 1962 lorsque Maslow, Bülher et Rogers fondent l'« *American Association of Humanistic Psychology* ». Ce courant ne sort pas de nulle part ; il s'ancre dans une riche tradition philosophique. Rollo May, figure de la psychologie existentielle, souligne que la psychologie humaniste rejoint les orientations des fondateurs de la psychologie américaine, tels que William James et John Dewey. Ces penseurs, opposés au rationalisme strict, mettent au premier plan l'expérience vécue (*la phénoménologie*) comme base de la connaissance (May, Angel, & Ellenberger, 1958).

Cette complexité même explique pourquoi les conditions rogériennes ne sauraient être réduites à un ensemble de techniques. Elles relèvent d'une « manière d'être » (*a way of being*), une philosophie relationnelle qui engage entièrement le praticien et implique un travail constant sur soi (Rogers, 1980). Elle est aux antipodes de l'application d'une recette, et le but qu'elle sert est tout aussi radicalement distinct des objectifs du développement personnel. En effet, la finalité de l'ACP n'est pas la performance ou l'atteinte d'une « meilleure version de soi-même », mais la libération de la « tendance actualisante », principe motivationnel et potentiel de croissance susceptible d'être empêché ou dévoyé. Le but n'est pas de devenir plus performant, mais de devenir

davantage soi-même en se rapprochant de son expérience organismique. Cette expérience, loin de se limiter au champ émotionnel, englobe la totalité de l'être. Le processus thérapeutique ACP permet ainsi à la personne de symboliser et d'intégrer des pans de son expérience jusque-là tenus à l'écart, menant à une plus grande complétude et à une croissance autonome, et non à l'atteinte d'un standard externe.

II. La promesse d'un bonheur clé en main

Là où l'Approche Centrée sur la Personne propose une posture exigeante, le développement personnel offre une promesse séduisante. Il se présente comme une nébuleuse aux contours flous, un vaste marché où coexistent des outils parfois intéressants et des approches hautement problématiques. Son éclectisme même témoigne de son absence de cadre théorique unifié. Il emprunte sans hiérarchie à la PNL, à la psychologie positive vulgarisée ou aux philosophies orientales, créant un syncrétisme souvent superficiel qui le rend difficile à définir autrement que par sa logique opératoire. Cette logique est majoritairement prescriptive, s'opposant directement à la nature processuelle et non-directive de l'ACP.

Historiquement, il est important de distinguer la psychologie humaniste du « mouvement du potentiel humain ». Né dans la contre-culture californienne des années 60, ce mouvement s'est parfois réclamé des mêmes fondateurs. Cependant, comme le souligne Marc (2014), si ce mouvement a pu produire des expériences créatives, il s'enrobait souvent d'une « vague idéologie appelée “New Age” », le distinguant nettement de la pratique thérapeutique rigoureuse et solidement ancrée dans la philosophie existentielle, propre à Rogers ou May (p. 128). Le développement personnel contemporain apparaît comme l'héritier de cette branche la moins rigoureuse.

Plus profondément, cette logique d'outils et de résultats rapides n'est pas neutre. Comme l'ont analysé des sociologues, elle véhicule souvent une puissante injonction normative au bonheur et à la performance. Sous une apparence libératrice, elle enjoint l'individu à s'optimiser en permanence, transformant l'existence en un projet entrepreneurial. L'absence de cadre déontologique solide expose en outre à de nombreuses dérives, comme dans certains groupes où l'expression émotionnelle cathartique est recherchée pour elle-même, sans souci du travail d'élaboration psychique qui doit l'accompagner, ce qui constitue une différence fondamentale avec la finalité d'une psychothérapie.

III. De l'appauvrissement à la décrédibilisation

La confusion entre ces deux univers n'est pas une simple querelle sémantique ; elle engendre des conséquences concrètes qui opèrent une double fragilisation.

La première victime est l'Approche Centrée sur la Personne elle-même. Sa réduction à un ensemble de techniques la vide de sa substance. Cet appauvrissement la rend non seulement moins efficace, mais aussi vulnérable aux critiques légitimes du monde académique, qui ne peuvent reconnaître dans cette simplification la complexité de l'œuvre de Rogers, entraînant un risque majeur de décrédibilisation.

Cette fragilisation rejaillit inévitablement sur le public et les praticiens. Pour le public, la confusion est source d'attentes irréalistes. Une personne en souffrance peut chercher des solutions miracles là où s'engage un processus psychothérapeutique exigeant. Pire encore, cette logique performative engendre un risque de culpabilisation accrue : si les « outils » ne fonctionnent pas, le sujet est renvoyé à son propre échec, ajoutant une charge de honte à sa souffrance initiale. Pour les praticiens, la pression du marché peut inciter à céder à la facilité. Le risque est alors de se transformer en technicien de l'écoute, appliquant des recettes relationnelles au lieu d'incarner une posture authentique.

Pensons, par exemple, à ce patient qui, en début de thérapie, demande des « outils concrets pour gérer son anxiété ». La confusion ambiante l'a conduit à voir sa souffrance non comme un signal à écouter, mais comme un « dysfonctionnement » à corriger. Le premier temps du travail thérapeutique consiste alors souvent à déconstruire cette demande initiale, centrée sur l'obtention de « solutions » rapides, pour ouvrir un espace où l'expérience peut être entendue dans sa complexité. L'ensemble de ces risques souligne l'impérieuse nécessité d'une formation initiale et continue de haute qualité, ainsi que d'une supervision clinique régulière, pour maintenir le cap d'une pratique authentiquement centrée sur la personne.

Conclusion

L'Approche Centrée sur la Personne et le développement personnel ne sont pas deux branches d'un même arbre, mais deux paradigmes distincts. L'une est une philosophie de la relation, ancrée dans l'histoire de la psychologie et scientifiquement fondée, visant à libérer un processus de croissance organismique. L'autre est un marché hétéroclite, proposant des outils en vue d'une amélioration performative de soi.

Face au risque de dissolution de cet héritage, une vigilance épistémologique s'impose. Il est de notre responsabilité, en tant que praticiens, de nommer les choses avec justesse, de former avec rigueur et de pratiquer avec éthique. Il en va de la crédibilité de nos disciplines, mais plus encore, de la possibilité d'offrir au public un espace où la personne peut se redécouvrir dans toute sa complexité, loin des sirènes de la performance.

Références

- Marc, E. (2014). La psychologie humaniste. In M. Vinot-Coubetergues & E. Marc, *Les fondements des psychothérapies : De Socrate aux neurosciences* (pp. 119-135). Dunod.
- May, R., Angel, E., & Ellenberger, H. F. (Eds.). (1958). *Existence : A new dimension in psychiatry and psychology*. Basic Books.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C. R. (1968). *Le développement de la personne*. (E. L. Joyeux, Trad.). Dunod. (Ouvrage original publié en 1961 sous le titre *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*).
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.

NOTE :

Cet article a été initialement publié dans « *Le Journal de l'AFPC* » (Association Française de Psychothérapie Centrée sur la Personne et Expérientielle de Belgique), n° 3-4 de 2025 (diffusion privée).

La Bibliothèque numérique d'ACP-France remercie chaleureusement « *Le Journal de l'AFPC* » pour son autorisation de publication du présent article.

Pour citer cet article :

Demaret-Wauters C., Demaret G. et Driessen J. (2025, nov.). Du développement de la Personne au développement personnel : entre glissement sémantique et dérive thérapeutique. In La Bibliothèque numérique d'ACP-France.