

CARL ROGERS

# Psychothérapie et relations humaines

Théorie de la thérapie centrée sur la personne



# Psychothérapie et relations humaines

**L'ART DE LA PSYCHOTHÉRAPIE**  
Collection dirigée par le Docteur Philippe Caillé

Voir en fin d'ouvrage la liste des titres disponibles

Composition : Myriam Dutheil

Tous droits réservés sur la traduction au profit des ayants droits de la traductrice  
qui n'ont pas pu être identifiés par l'éditeur.

© 2009 ESF éditeur  
SAS Cognitia  
20, rue d'Athènes  
75009 Paris

3<sup>e</sup> édition 2016

[www.esf-scienceshumaines.fr](http://www.esf-scienceshumaines.fr)

ISBN : 978-2-7101-3171-7  
ISSN : 1269-8105

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Carl Rogers

# Psychothérapie et relations humaines

Théorie de la thérapie  
centrée sur la personne

*Traduction de G. Marian Kinget*  
*Préface d'André de Peretti*  
*Avant-propos d'André Botteman*

  
EDITEUR

## Du même auteur

*La relation d'aide et la psychothérapie*

Trad. de J.P. Zigliara. ESF Éditeur, Paris. Préface de l'Auteur (2008).

*Liberté pour apprendre.*

InterEditions, Paris. Préface de Philippe Meirieu (2009).

*Les groupes de rencontre : animation et conduite de groupes.*

InterEditions, Paris. Préface d'André de Peretti (1972).

InterEditions, Paris. Préface d'Edmond Marc (2006).

*Le développement de la personne.*

InterEditions, Paris. Préface de Max Pagès (2005).

*Autobiographie de Carl Rogers : lectures plurielles.*

Édité par le Collectif « Savoirs et rapport au savoir ». L'Harmattan, Paris (2004).

*L'approche centrée sur la personne*

*Anthologie de textes présentés par Howard Kirschenbaum et Valerie Land Henderson*

Trad. de Henri-Georges Richon. Éditions Randin, Lausanne.

Préface de Jean-Marc Randin (2001).

# Sommaire

<b>Préface d'André de Peretti</b> .....	<b>7</b>
<b>Note de l'éditeur</b> .....	<b>13</b>
<b>Avant-propos d'André Botteman</b> .....	<b>15</b>

## Première partie

<b>1. Génèse et structure de nos théories</b> .....	<b>19</b>
I. – Origine de la théorie dans son état actuel .....	19
II. – Quelques attitudes et convictions fondamentales .....	23
III. – Structure générale de nos théories .....	28
<b>2. Définitions des notions théoriques</b> .....	<b>31</b>
LISTE DES NOTIONS CLÉS .....	32
I. – Tendances actualisantes et notions connexes .....	33
II. – Expérience et notions connexes .....	35
III. – Notions se rapportant à la représentation consciente .....	36
IV. – Le « moi » et notions connexes .....	38
V. – Désaccord et notions connexes .....	42
VI. – Notions concernant la réaction à la menace .....	44
VII. – Notions d'accord et notions connexes .....	45
VIII. – La considération positive inconditionnelle et notions connexes .....	47
IX. – Notion d'évaluation conditionnelle .....	50
X. – Notions se rapportant à l'évaluation .....	51
XI. – Notions se rapportant à la source de la connaissance .....	51

## Deuxième partie

<b>3. Théorie concise de la thérapie</b> .....	<b>55</b>
I. – Théorie de la thérapie et de la modification de la personnalité .....	55
<b>4. Théorie de la personnalité et de la dynamique du comportement</b> .....	<b>68</b>
II. – Théorie de la personnalité .....	68
III. – Théorie du fonctionnement optimal de la personnalité .....	83

<b>5. Théorie des relations humaines</b> . . . . .	<b>86</b>
IV. – Les relations interpersonnelles . . . . .	86
DOMAINES D'APPLICATION . . . . .	93
V. – Théories des relations familiales . . . . .	93
VI. – Théories de l'éducation et de l'apprentissage . . . . .	94
VII. – Théorie de la direction de groupes (leadership) . . . . .	95
VIII. – Théorie de la résolution de tensions et de conflits de groupes . . . . .	96
Commentaire final à propos des chapitres 3, 4 et 5 . . . . .	98

Troisième partie

<b>6. La recherche.</b> . . . . .	<b>101</b>
LES RACINES SCIENTIFIQUES DE NOTRE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE . . . . .	101
LES DÉBUTS DE LA RECHERCHE . . . . .	104
I. – Quelques exemples-types de nos travaux . . . . .	105
II. – Quelques recherches en cours . . . . .	124
III. – Signification de la recherche pour l'avenir . . . . .	126

Quatrième partie

<b>7. Le fonctionnement optimal de la personnalité</b> . . . . .	<b>131</b>
CADRE DE LA DÉFINITION . . . . .	132
I. – Caractéristiques du changement thérapeutique optimal . . . . .	133
II. – Corollaires de cette conception . . . . .	141
III. – Conclusion . . . . .	150
<b>Bibliographie</b> . . . . .	<b>151</b>

# Préface

par André de Peretti

C'est une œuvre originale – voire surprenante pour nos habitudes françaises – que ce présent ouvrage, rédigé par Carl Rogers à l'un des sommets de sa notoriété aux États-Unis. Il venait, en effet, de se voir attribuer les plus hautes distinctions de l'American Psychological Association (APA) et ses livres connaissaient un succès de Best-sellers. Avant de partir, en 1961, pour une tournée triomphale au Japon, il se tournait aussi vers l'Europe et confiait à l'universitaire Marian Kinget le soin d'éditer en français – ce fut réalisé à Louvain en 1962 – son message original, théorique et pratique, en avance sur son époque, qui est redevenu pleinement actuel, avec son étonnante charge de contrastes et de paradoxes.

\*\*\*

En premier lieu, à l'envers de nos présentations méthodiques et conséquentes, logiques et non psychologiques, Rogers a proposé en ces pages son « approche » – dite « non directive », puis très tôt « centrée sur le client » et enfin définitivement « centrée sur la Personne » – suivant une alternance d'incurvations. Ainsi part-il en poussant notre attention vers ses propres expériences intérieures et sociales, délibérément biographiques, pour se courber ensuite vers des rapports d'expérimentations scientifiques, aux fins d'appuyer ses tentatives d'esquisses de théorisation sur la Personnalité et les Relations humaines ; non sans se retourner, en révisions de vie professionnelle, sur les pratiques thérapeutiques et formatrices ou médiatrices, aux plans successivement les plus généraux !

Ainsi, la présentation, théorisante plus que théorisée, de l'« approche » rogérianne n'est pas construite « classiquement » suivant des étages ordonnés, achevés selon une rationalité organisatrice et abstraite. Mais elle se développe de façon « baroque », par « courbes » et « contre-courbes » ! – comme je lui en fis jadis la remarque – ou plus exactement en forme ouverte et vivante, en « génèse » comme il le dit en titre du chapitre premier.

Cette présentation nous est donc donnée, maïeutiquement, « en train de se construire » continûment ; en accord avec la « forme progressive » de la grammaire anglo-saxonne, si fréquemment utilisée par Carl Rogers dans son écriture des processus psychiques et interpersonnels, mais ignorée dans notre langue française ! Nous disons par exemple, en traduction, par un terme qui le fixe statiquement, le « Développement » de la Personne, là où nous est indiquée la dynamique progressive, évolutive, d'un « On Becoming a Person » !

\*\*\*

En sa courbe de départ, le premier chapitre met en marche la présentation personnelle, biographique et psychologique de l'auteur, en compagnonnage avec ses coéquipiers : selon un usage naturel, poli, aux États-Unis, mais inhabituel en Europe. Nos auteurs, chez nous, scientifiques ou philosophes et praticiens, ne s'efforcent-ils généralement de disparaître, en tant que personnes, des ouvrages théoriques qu'ils rédigent, quitte à réémerger dans des confidences au cours d'entretiens ou dans des autobiographies ?

Rogers peut ou a pu donc surprendre en France, en se présentant affectivement, familialement, évolutivement ensuite avec son équipe : pour expliciter des essais de catégorisations successives de leurs attitudes subjectives et de leurs comportements professionnels ; personnalisé en collectif paradoxalement, dès son chapitre premier. Il tentait donc – à distance de tout dogmatisme ou de toute fermeture – de donner un suivi de conceptions, *contextualisées et culturelles*, relatives aux pratiques thérapeutiques relevées et examinées avec ses collègues, titrant « *génése et structures de nos théories* ».

Ces « conceptions », prestement confiées, le conduisent à passer sans délai, dans le chapitre 2, au jeu, plus abstrait, de définition des « notions théoriques » – dont la signification, nous dit-il, « s'est graduellement enrichie et précisée » – à partir d'une liste de quarante « notions-clés », présentées avec précision mais concision. Nous n'en mentionnerons en ces lignes que quelques-unes qui connurent une diffusion majeure.

Ce furent notamment :

- la « *tendance actualisante* » inhérente à tout organisme, notamment humain !, autorisant à envisager une évolution positive pour toute personne, en optimisme donc indéfectible ;
- la « *confiance* » que chacun peut et doit accorder à son « *expérience* » (ou « *experiencing* »...);
- les possibilités d'un « *fonctionnement optimal* » des relations, en aide ou en thérapie, aboutissant à des évolutions positives ;
- les « conditions » expresses, à remplir par tout aidant ou thérapeute, d'assurer en lui, notamment, un sentiment de « *considération positive inconditionnelle* » vis-à-vis de l'« autre » mais aussi de lui-même, ainsi que de se tenir à distance de toute *évaluation* à l'égard de l'autre, afin de pouvoir se rapprocher de lui, en *empathie*. La considération positive de soi sera ultérieurement désignée par le terme de « *congruence* ».

Ces multiples et complexes marquages ou repérages établis, Rogers se risque, en son chapitre 3, à nous présenter une « *Théorie concise de la Thérapie* », en quelque résumé préalable de son fonctionnement évolutif. Celui-ci appelle, de la part du thérapeute, le respect de six « conditions », dont, essentiellement, les trois *paradigmes* de « congruence », de « considération positive inconditionnelle » et

d'« empathie », à conjuguer simultanément et non séparément par lui : en lui, comme vis-à-vis de l'autre, paradoxalement.

L'attention portée sur les exigences que doit remplir, en quelque sorte « centré sur lui-même », le thérapeute, reconduit Rogers à basculer pour se recentrer sur l'« autre », le « client », l'« individu », en son chapitre 4 : en vue de l'approcher évolutivement, concrètement, au plus près, depuis son enfance, suivant une « *Théorie de la Personnalité et de la Dynamique du Comportement* ».

Les considérations théoriques sont alors exposées en une suite oscillante de paragraphes développant des assertions rationnelles et des « commentaires » les relativisant ou les agrémentant d'exemples de cas concrets. En cette suite sont précisés progressivement les risques de « désaccord », dans le vécu de l'individu, entre son « moi » et ses « expériences » : pouvant aboutir à un « effondrement » ou à une « désorganisation psychique ». Celle-ci nécessite alors la mise en œuvre de relations aux « conditions » que l'on a vues, accompagnant l'individu en sorte qu'il se remette à user de ses « capacités » potentielles : se ressentant progressivement intérieurement moins « menacé », relationnellement moins « défensif » ; retrouvant peu à peu une « considération positive inconditionnelle » de lui-même ; se mettant en mesure d'aborder un « fonctionnement optimal de lui-même ».

Une telle théorisation du fonctionnement de la personnalité et de l'efficacité d'un respect des « conditions » vécues dans la relation thérapeutique engageait Rogers à sortir du cadre limité de la « clinique » et à étendre l'application de ses hypothèses théoriques à toutes « *Les Relations Humaines* » : c'est l'objet notoire de son chapitre 5.

Ses considérations et ses « conditions » sont introduites en extension dans une variété croissante de relations interpersonnelles : familiales, éducatives, enseignantes, gestionnaires (« Leadership »), groupales. Plus haut, elles sont proposées, et appliquées, à « la Résolution de tensions et de conflits de groupe » ; et, bientôt, elles le seront à des niveaux internationaux ! « *Nous désirons exprimer en conclut Rogers, l'espoir d'avoir réussi à montrer au lecteur qu'il s'agit ici d'un système en voie de développement* ». Espoir rempli !

Et ce « système » est, pour finir en beauté, replacé sur le socle scientifique où s'est effectué, en plein milieu universitaire américain, son élaboration progressive : en travaillant sur la matière concrète d'enregistrements de cas d'entretiens thérapeutiques ou de situations collectives pour en dégager des échelles de positions ou de progression, en pleines effervescences *psychométriques et sociométriques*. Le chapitre 6, titré « *La Recherche* », montre en ses trente-cinq pages une richesse de modes opératoires d'expérimentations et une finesse de mesures et de catégorisations, dont les chercheurs français devraient bien s'inspirer ! Mais, jusqu'ici, et à part ce chapitre, on n'a guère édité (en français) les ouvrages consacrés à la recherche par Carl Rogers, alors qu'ils sont mondialement traduits !

\*\*\*

En son chapitre septième et ultime, Rogers s'est enfin attaché, une nouvelle fois, en vue d'avenir, à décrire sa conception « personnelle » du *Fonctionnement optimal de la Personnalité...* à venir. Il y expose, avec des extraits de cas concrets, des considérations qu'il développera plus tard, en 1978-1979, dans son ouvrage *On Personal Power*, traduit en français sous le titre « Un manifeste personnaliste ». Il y exprime son attente d'un Devenir de la Civilisation assuré par l'effort de personnalités singulières acceptant de se prendre vraiment en main, en confiance sur leurs individuels « pouvoirs » sans chercher à prendre « pouvoir sur qui-conque », à distance des préjugés, des absolutismes et des exclusivismes : en « Quiet Revolution », en « Révolution tranquille » !...

Pour mon compte, et pour finir, je me permets de faire remarquer le paradoxe d'un « pouvoir personnel » n'exerçant aucun « pouvoir sur » autrui, couplé au paradoxe d'une « Révolution... Tranquille » ! Mais toutes les propositions et les positions mises en œuvre par Carl Rogers présentent des caractères paradoxaux : notamment sa recherche d'« authenticité spontanée », tendue entre un penchant d'intériorisation affective et une rigueur expérimentaliste en incessante vérification. De même, il associe une volonté de n'être en aucune façon un « gourou » et un désir exigeant d'exercer une réelle « influence », quitte à en être à son tour, influencé.

Plus complètement, il lui importe évolutivement que tout responsable – médiateur, aidant, thérapeute, chercheur... ou dirigeant – puisse en ses relations satisfaisantes, en *paradoxes reliés*, aux « conditions » et précautions conjuguées :

- de vigilance intérieure, permanente, sur ses ressentis successifs et son « estime de soi » visible (en *congruence*) ;
- d'accueil attentif, con-centré sur un « autre » que lui, en dialogue continu avec lui, en « estime » de lui, sans jugement ni pression ou « direction » (en *considération positive inconditionnelle*) ;
- d'essai avisé, cependant – pour ne pas bloquer cet « autre », individuel ou collectif, dans son altérité – d'approche compréhensive de son monde intérieur, par touches légères, sans insistance ni impatience (qui seraient non « congruentes » !) ; (en souci d'*empathie*).

Les paradoxes de ces trois « conditions » ou plutôt de ces trois *logiques* de relations contrastées, respectées inséparablement dans leurs tensions (et oppositions) réciproques, peuvent être configurés dans le terme, récemment construit et consacré brillamment par Edgar Morin, de « dialogique » : en celle-ci chaque logique se « nourrit » et s'affirme évolutivement dans et par son opposition aux deux autres logiques.

Un tel concept est en cohérence avec l'évolution de la pensée scientifique moderne qui a dû accepter les dialogiques de disciplines fécondées par leurs antagonismes irréductibles : notamment entre autres, ceux d'un « espace-temps einsteinien » se compactant pour contenir des énergies formatées en

« continu – discontinu », mais affrontés à la logique contradictoire d'une « mécanique quantique » probabiliste !

Modernité des paradoxes reliés à accueillir ! Et modernité retrouvée de Carl Rogers, dont l'influence, sous-jacente en notre pays – ne serait-ce que par le nombre d'emprunts qui ont été faits sans le dire à ses conceptions théoriques et pratiques – est en voie de ré-émerger pour une nouvelle fertilité !



## Note de l'éditeur

Dans cette nouvelle édition, le texte que nous rééditons, rédigé par Carl Rogers en 1962 et traduit par G. Marian Kinget, est paru en 1971 dans une 5<sup>e</sup> édition révisée aux Publications Universitaires de Louvain-Éditions, Béatrice Nauwelaerts.

Carl Rogers présente la mise en œuvre de ces pratiques et fournit un exemple du processus tel qu'il s'observe dans un cas complet enregistré. Il parle, à un niveau plus abstrait, de la structure théorique qui s'est élaborée à partir de son expérience de thérapeute. Cette présentation s'accompagne de référence aux travaux de recherche entrepris dans le but de vérifier les divers éléments de ses théories. Après cet exposé théorique, il examine de plus près la dimension expérimentale de son système – décrivant les méthodes et résultats de certains travaux de recherche ainsi que les tendances théoriques qui s'en dégagent. Le lecteur obtiendra ainsi une vue d'ensemble de sa pensée telle qu'elle se manifeste dans la pratique, la théorie et la recherche.

Carl Rogers fait remarquer, toutefois, que l'ordre suivi dans son exposé n'est pas l'ordre dans lequel ses théories se sont développées.