

**L'Approche Centrée sur la Personne défend-elle et se fonde-t-elle sur une image
rousseauiste, naïve et angélique de l'Homme ?
Emmanuelle Zech¹ et Henri-François Zech²**

¹ Professeure de psychologie, Université catholique de Louvain, Belgique

² Professeur de philosophie, Compiègne, France

Article accepté pour publication online sur le site web de l'Association Francophone de Psychothérapie Centrée sur la Personne et Expérientielle (<https://www.afpc.be/>), section Idées reçues sur l'ACP, octobre 2017

L'Approche Centrée sur la Personne (ACP) est critiquée comme imaginant l'homme fondamentalement bon. Cette conception de l'homme rappellerait ainsi le mythe du bon sauvage chez Rousseau, et, comme lui, ne serait que la projection de sentiments naïfs, plutôt que la description scientifique, sans jugement moral, de l'homme tel qu'il est. Cette accusation d'angélisme adressée à l'ACP, comme à Rousseau, vient de l'ignorance de leurs thèses réciproques.

L'anthropologie rousseauiste est communément résumée à la thèse selon laquelle « *l'homme est naturellement bon, c'est la société qui le corrompt* ». Ainsi, l'Homme serait de par sa Nature fondamentalement pur, bon et candide. C'est la civilisation et donc la socialisation qui le pervertirait et le dépraverait. On croit et critique Jean-Jacques Rousseau d'imaginer un homme qui fut à l'état de nature moralement bon et spontanément altruiste. Du moins, est-ce ce que l'on a traduit et retenu de manière simpliste des écrits de Jean-Jacques Rousseau. Or Rousseau, dans le *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes* (1755), affirme que l'homme est par nature animé avant tout par l'égoïsme et non la bonté, la candeur et la stupidité. C'est seulement « *quand il a dîné* » que le sauvage est « *l'ami de tous ses semblables*. » Ainsi, selon lui, la tendance la plus forte en nous, comme en tout être vivant, est « *l'amour de soi* », le souci de sa propre conservation. Mais, ajoute Rousseau, il est aussi en nous une deuxième tendance « *modérant dans chaque individu l'amour de soi-même* », et qui nous rend sensibles à nos proches. Leurs émotions ne nous sont pas indifférentes, mais se répercutent en nous. Ainsi nous éprouvons « *une répugnance innée à voir souffrir nos semblables* », que Rousseau appelle « *pitié* », dans la langue du 18^{ème} siècle, et qu'on appellerait plutôt aujourd'hui *sympathie ou compassion*, c'est-à-dire la capacité à ressentir et vivre en soi, en miroir¹, les souffrances et les ressentis des autres. Rousseau explique cette sensibilité aux affects d'autrui par sa fonction *vitale* : de même que l'amour de soi concourt à la conservation de l'individu, de même, écrit Rousseau, la pitié « *concourt à la conservation mutuelle de toute l'espèce* », en préservant les faibles. Aussi cette pitié, contrairement aux idées reçues, n'est-elle pas véritablement altruiste. Rousseau la distingue de cette maxime admirable : « *Fais à autrui comme tu voudrais qu'on te fasse* », maxime de la raison et de la foi, qui enseigne à aimer autant autrui que soi-même, et acquise seulement par l'éducation. Selon Rousseau, notre sensibilité *naturelle* nous dit seulement, mais de manière bien plus efficace : « *Fais ton bien avec le moindre mal d'autrui qu'il est possible*. » Par exemple, elle « *détournera tout sauvage robuste d'enlever à un faible enfant, ou à un vieillard infirme, sa subsistance acquise avec peine, si lui-même espère pouvoir*

¹ voir les neurones miroirs qui s'activent lorsque nous observons d'autres êtres vivants expérimenter des émotions

trouver la sienne ailleurs. » Ainsi, selon Rousseau, nos tendances à la sociabilité tempèrent notre égoïsme et notre agressivité seulement lorsque nos intérêts vitaux ne sont pas en jeu.

Si on a retenu que ce philosophe du 18^e siècle, un des penseurs de la Révolution française et de l'avènement de la République en France, a conçu l'homme comme bon, c'est que ses écrits analysent et critiquent en même temps la société de l'époque (*Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, 1755, *Du contrat social*, 1762, *Emile ou l'éducation*, 1762). Ils y définissent la Nature de l'homme comme bon en ce sens que l'être humain, sans socialisation et donc « à l'état de Nature », a peu de besoins qui sont essentiellement physiques et encore moins de désirs : « *L'homme sauvage, quand il a dîné, est en paix avec toute la nature, et l'ami de tous ses semblables (...) mais chez l'homme en société, ce sont bien d'autres affaires : il s'agit premièrement de pourvoir au nécessaire, et puis au superflu ; ensuite viennent les délices, et puis les immenses richesses, et puis des sujets, et puis des esclaves* ». Rousseau fait donc une critique de la croissance économique, de la production sans fin de nouveaux biens matériels et constatait que cela ne rendait pas ses contemporains plus heureux. Cela générait surtout de l'inégalité politique (critique de la monarchie absolue de droit divin) et sociale (critique de l'esclavage, de la soumission absolue ou conditionnelle aux puissants). Ainsi, quels que soient les écrits, Rousseau ne dit pas explicitement que l'Homme serait fondamentalement moral, valable, social ou altruiste, mais bien que, sans socialisation, il éprouve peu de besoins. C'est la civilisation, avec l'apport des valeurs matérialistes, qui rend l'Homme immoral, mauvais, égoïste, autoritaire et qu'il perd sa liberté et contraint celle des autres êtres humains. Ainsi, par « bon sauvage », il ne faut pas entendre un homme bon moralement, attaché à autrui de manière désintéressée, mais seulement « bon » pour lui et pour ses proches, intéressé par sa vie et celle de son espèce. Ces tendances naturelles sont amORAles, ou pré-mORAles, et selon Rousseau, c'est seulement en société, avec le développement des langues et des techniques, qu'apparaissent le moral et l'immoral, et que nos sentiments naturels se développent, au choix, dans les plus hautes vertus, ou dans les pires passions.

Une idée similaire, largement véhiculée, est que l'ACP se fonde sur une image naïve et angélique de l'Homme. Il serait conceptualisé comme fondamentalement bon, pro-social et aussi altruiste. Avant de répondre à cette idée largement véhiculée et pourtant également fausse, il faut signaler que les principes qui guident quelque méthode d'intervention que ce soit sont effectivement fondamentalement sous-entendus par une philosophie et une conceptualisation de l'être humain. Est-ce que la théorie rogéRIenne soutient que les êtres humains sont fondamentalement bons ? La théorie ne postule en fait pas cela (Bohart, 2013, pp. 93-94). On ne trouve nulle part dans les écrits de l'Approche que les personnes *sont* de manière inhérente « bonnes ». Au cœur de la théorie et des interventions humanistes se trouvent les concepts *d'auto-actualisation* et *d'actualisation*. Ces concepts ne vont pas forcément dans le sens d'une direction pro-sociale. Ce qui est fondamentalement postulé par Rogers est un *potentiel de changement*, une *tendance* à s'actualiser, c'est-à-dire un potentiel à augmenter, croître proactivement et à s'adapter aux nouvelles informations de la vie quotidienne, à les intégrer dans le self. Il est donc vrai que beaucoup d'écrits de Rogers *impliquent* une vision positive de la nature humaine mais surtout en ce qu'il lui attribue un potentiel de développement. Par exemple, Rogers décrit les individus comme ayant le potentiel d'être positifs, en mouvement vers l'avant, constructifs, réalistes et fiables. Rogers a constaté cela par observation empirique. Cependant, il ne dit pas que les êtres humains *sont* fondamentalement bons mais plutôt qu'*ils ont le potentiel à l'être*.

Rogers a aussi explicitement dit, et cela illustre le propos (Rogers, 1961, p. 27, cité in Bohart, 2013, traduit librement par EZ) : « *Je suis bien conscient que les individus, à partir*

de leurs défenses et peur intérieure, peuvent et se comportent de manière terriblement cruelle, horriblement destructrice, immature, régressive, antisociale et nuisible/blessante. Cependant l'une des parties les plus rafraîchissante et revigorante de mon expérience est de travailler avec ces personnes et de découvrir les fortes tendances directionnelles positives qui existent en eux, en chacun de nous, aux niveaux les plus profonds. »

Ainsi, l'ACP soutient une conception positive de l'Homme comme ayant des capacités, des capacités de réflexion, de relation sociale, de régulation de soi et d'auto-actualisation. On considère que « *les individus ont en eux de vastes ressources pour se comprendre et pour modifier leur self-concept, leurs attitudes de base, leurs comportements autodirigés* » (Rogers, 1980, p. 115). On les considère donc comme capables de trouver leurs propres solutions à leurs problèmes, leur manière d'être eux-mêmes, en autonomie. Les êtres humains sont également capables de l'expérience d'eux-mêmes. Cet *experiencing* (Gendlin, 1964, 1968) s'étend à des degrés divers, entre ce qui est implicitement ressenti, comme les processus physiologiques (p.ex. la pression sanguine), ressenti corporellement (p.ex. une douleur musculaire) ou de manière vague (p.ex. images, décors, gestes), à des perceptions et niveaux d'*experiencing* articulés, conscientisés et permettant d'y injecter du sens (p.ex. *Quelque chose de X me touche ; Je me sens X à propos de Y pour des raisons Z*) (Warner & Rousseau, 2007, p. 56). Ainsi, à des degrés divers, l'être humain est capable de conscientisation de soi. Au plus le niveau d'*experiencing* est élevé, au plus cela lui permet d'intégrer les diverses informations de sa vie, en ce compris celles provenant de son environnement, et au plus il opère des choix conscients auto-déterminés.

Le but de la Thérapie Centrée sur la Personne (TCP) est donc de faciliter l'émergence du processus d'*experiencing*, des ressources du client et donc de favoriser le développement de la personne. En conséquence, la méthode thérapeutique implique principalement de respecter la personne dans son ensemble, ses expériences, et aussi son autonomie et sa liberté de choisir la direction qu'elle veut et dont elle a besoin. Pour ce faire, on reconnaît que le client est l'expert, pas le thérapeute ou l'intervenant, au moins du point de vue que c'est le client qui est le plus au courant de sa propre réalité : le client est le seul à éprouver son expérience, son vécu, dans sa réalité existentielle. Il est le seul à pouvoir y donner un sens puisque chaque comportement (aussi symptôme, signe, réaction) possède un sens et une logique spécifique liée aux significations qui sont procurées par l'expérience complète de la personne. La TCP nécessite de croire fondamentalement aux capacités de la personne.

Ce qui est donc essentiel pour Rogers, c'est la manière avec laquelle les personnes sont « traitées » et la relation que l'on établit avec elles (Bohart, 2013). Si on interagit avec elles de manière fondamentalement positive, c'est-à-dire respectueuse, empathique et authentique², on observe que les personnes se développent dans une direction positive et pro-sociale. Ce qui est différent entre la perspective ACP et les approches non humanistes est que la perspective humaniste soutient que les personnes peuvent naturellement et spontanément croître dans des directions positives et pro-sociales *en fonction du climat soutenant approprié*. On ne doit pas les instruire ou les programmer à être positives ou pro-sociales d'un point de vue intellectuel, on leur permet de développer ce potentiel en étant présent avec elles de

² comme cela devrait être le cas en psychothérapie, du moins les données montrent que ces conditions sont nécessaires et essentielles au changement thérapeutique (Rogers, 1957), voir autre article sur les fondements et la validation scientifiques des thérapies centrées sur la personne, ci-après

manière authentique et en leur faisant expérimenter le respect inconditionnel de leur personne toute entière.

L'ACP ne prend donc pas une position morale sur l'Homme, ses sentiments, expériences, comportements ou symptômes. Ceux-ci ne sont ni bons, ni mauvais. Ils reflètent les processus d'auto-actualisation de la personne. En thérapie, on adopte une position compréhensive. On essaie, par empathie, respect et congruence, d'accompagner la personne dans la compréhension de leur sens, de leur signification. On peut penser que ceci amène la personne à être ego-centrée ou égoïste, à exclure les autres de ses processus décisionnels. C'est alors oublier que la personne ne vit pas dans un vacuum social, mais parmi et avec les autres et que l'auto-actualisation consiste justement en un processus de prise en considération de l'ensemble des informations provenant de l'environnement en lien avec le self (voir aussi l'article de Jérémie Driessens sur l'idée reçue que la TCP favorise l'individualisme et l'égoïsme des clients). Il est enfin important de souligner que la TCP n'a pas comme objectif d'atteindre des *états* d'auto-actualisation, mais qu'elle s'intéresse au *processus* d'auto-actualisation de la personne. En ce sens, la TCP prolonge bien l'idée des Lumières selon laquelle l'Homme n'est ni bon, ni méchant par nature, et que l'essentiel est d'assurer un type de relation sociale qui favorise le développement de ces potentialités, ou, dirait Rousseau, de sa liberté.

Références

- Bohart, A. C. (2013). The actualizing person. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, & A. Bohart (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (Vol. 2, pp. 84-101). New York: Palgrave Macmillan.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change* (pp. 100-148). New York: John Wiley & Sons.
- Gendlin, E. T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *The use of interpretation in treatment* (pp. 208-277). New York: Grune & Stratton.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Warner, M. S., & Rousseau, C. (2007). Vers une théorie globale centrée sur la personne du bien-être et de la psychopathologie. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, 1(5), 52-74. doi: 10.3917/acp.005.0052