

UN APPRENTISSAGE FONDAMENTAL

[...] je voudrais vous faire pénétrer avec moi dans la description de certaines choses que j'ai apprises au cours des milliers d'heures que j'ai passées à travailler dans l'intimité d'individus en détresse.

Je voudrais insister sur ce point : ce sont des enseignements qui ont une signification pour *moi*. J'ignore s'ils seraient valables pour vous. Je n'ai nullement l'intention de présenter des recettes mais je sais, pour ma part, que, chaque fois qu'une autre personne a bien voulu me parler de ses options personnelles, j'y ai gagné quelque chose, ne serait-ce que le fait de constater la différence qu'elles présentent avec ma propre orientation. Ainsi est-ce dans cet esprit que je vous sou mets les expériences d'apprentissage que voici. J'ai la certitude que, chaque fois, elles se sont manifestées dans mes actes comme dans mes convictions profondes bien avant que je n'en aie pris conscience. Sans doute est-ce un apprentissage dispersé et incomplet. Tout ce que je puis dire, c'est qu'il a été très important pour moi et qu'il continue de l'être. J'en tire sans cesse des enseignements nouveaux. Il m'arrive souvent d'agir sans en tenir compte, mais je finis toujours par le regretter. Il m'arrive aussi fréquemment devant une situation nouvelle, de ne pas m'apercevoir de l'usage que je pourrais faire de mes expériences.

Ces expériences ne sont pas figées. Elles changent constamment. Quelques-unes semblent s'imposer avec plus de force, d'autres paraissent moins importantes, mais toutes sont signifiantes.

Je préfacerais le récit de chacune de ces expériences par une phrase qui suggère sa signification personnelle. Ensuite je la développerai un peu. Les pages qui suivent ne comportent guère de plan précis, sinon que les premières expériences concernent surtout les relations avec autrui. En voici quelques-unes qui s'insèrent dans la catégorie de mes valeurs et de mes convictions personnelles.

Je citerai pour commencer plusieurs exemples d'apprentissage signifiants qu'on pourrait qualifier de négatifs. *Dans mes relations avec autrui, j'ai appris qu'il ne sert à rien à long terme, d'agir comme si je n'étais pas ce que je suis.* Il ne sert à rien d'agir avec calme et gentillesse alors qu'en fait je suis agacé et enclin à la critique. Il ne sert à rien de prétendre connaître des réponses qu'en réalité je ne connais pas. Il ne sert à rien d'agir comme si j'éprouvais de l'affection alors qu'en réalité je me sens hostile. Il ne sert à rien d'agir comme si j'étais plein d'assurance si, en réalité, je me sens craintif et incertain. Même au niveau le plus simple, ces constatations restent valables, ainsi il ne sert à rien d'agir comme si j'étais en bonne santé quand je me sens malade.

Tout ceci revient à dire, en d'autres termes, que je n'ai jamais trouvé utile ni efficace, dans mes rapports avec autrui, d'essayer de maintenir une façade, d'agir d'une certaine façon à la surface, alors que j'éprouve au fond quelque chose de tout à fait différent. Ce genre de comportement, à ce que je crois, ne me rend pas efficace dans mes efforts pour établir des rapports constructifs avec d'autres individus. Je dois cependant ajouter que, si je pense avoir appris qu'il en est ainsi, je n'ai pas toujours complètement profité de cette conviction. En effet, il m'apparaît que la plupart des erreurs que j'ai pu commettre dans mes relations interpersonnelles, tous les échecs que j'ai subis dans mes efforts pour aider d'autres personnes, s'expliquent par le fait que, par une réaction de défense, mon comportement se plaçait dans un certain sens à un niveau superficiel, alors qu'en réalité, j'éprouvais des sentiments contraires.

Une seconde expérience pourrait s'exprimer ainsi : *mon intervention est plus efficace quand j'arrive à m'écouter et à m'accepter et que je puis être moi-même* ; j'ai l'impression que, avec les années, j'ai appris à devenir plus capable de m'écouter *moi-même*, de sorte que je sais mieux qu'autrefois ce que je ressens à un moment précis - j'ai appris à reconnaître que *j'éprouve* bien envers un certain individu un sentiment de colère ou de rejet, ou au contraire que je me sens, vis-à-vis de lui, plein de chaleur et d'affection, ou bien encore que je m'ennuie et que ce qui se passe a cessé de m'intéresser, ou que je désire comprendre un individu, ou enfin que j'éprouve un sentiment d'anxiété ou de crainte dans mes rapports avec lui. Ces différentes attitudes sont des émotions que je crois pouvoir écouter en moi. On pourrait dire, en quelque sorte, que j'ai appris à bien vouloir *être* ce que je *suis*. Il m'est devenu plus facile de m'accepter comme quelqu'un de très imparfait et qui certainement ne fonctionne pas toujours comme j'aimerais qu'il le fût.

Sans doute tout ceci peut sembler une étrange voie à suivre. Elle me paraît cependant valable à cause de ce curieux paradoxe qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer. Je crois que c'est là une leçon que j'ai apprise autant au contact de mes clients qu'à travers mon expérience personnelle : à savoir que nous ne saurions changer ni nous écarter de ce que nous sommes tant que nous n'acceptons pas profondément ce que nous sommes. C'est alors que le changement se produit, presque à notre insu.

Une autre conséquence de cette acceptation de moi-même est que les relations deviennent réelles. Et ce qu'il y a de plus passionnant, c'est qu'elles ont quelque chose de vital et de signifiant. Si je puis accepter le fait que je suis agacé ou ennuyé par un client ou par un étudiant, je suis aussitôt mieux disposé, selon toutes probabilités, à accepter les réactions que provoque mon attitude. Ainsi je parviens à accepter le changement dans l'expérience et dans les sentiments qui se manifestent en moi comme en lui. Les relations réelles ont tendance à changer plutôt qu'à demeurer statiques.

Ainsi, mon efficacité s'accroît si je me laisse être moi-même dans mes attitudes, si je connais et accepte comme un fait les limites de mon endurance et de ma tolérance, ou si je m'aperçois que j'ai le désir de former ou de manipuler l'autre, et que je reconnais ceci comme un fait en moi. Je voudrais être capable d'accepter ces sentiments aussi aisément que les sentiments de chaleur, d'intérêt, de tolérance, de bonté, de compréhension, qui eux aussi sont une partie intégrante de ma personnalité. Ce n'est que lorsque j'accepte toutes ces attitudes réelles comme faisant partie de moi-même, que mes relations avec l'autre deviennent ce qu'elles sont et peuvent dès lors croître et évoluer avec le plus de facilité.

J'en arrive maintenant à une expérience fondamentale qui a pour moi une très importante signification. Je pourrais l'exprimer comme suit : *J'attache une valeur énorme au fait de pouvoir me permettre de comprendre une autre personne*. La façon dont je formule cette constatation peut vous paraître étrange. Faut-il donc se *permettre* de comprendre une autre personne? Je le crois. Notre première réaction lorsque nous entendons parler quelqu'un est une évaluation immédiate, un jugement plutôt qu'un effort de compréhension. Si une personne exprime un sentiment, une attitude ou une opinion, nous avons tendance à penser aussitôt <C'est juste>, ou <c'est stupide> ; ou encore <c'est anormal>, <ce n'est pas raisonnable >, <c'est faux >, <ce n'est pas bien>. Il est rare que nous nous permettions de *comprendre* exactement le sens qu'ont ses propres paroles pour celui qui les exprime. Il me semble que cela provient de ce que la compréhension comporte un risque. Si je me permets de comprendre vraiment une autre personne, il se pourrait que cette compréhension me fasse changer. Or, nous avons peur du changement. C'est pourquoi je dis qu'il n'est pas facile de se

permettre de comprendre un individu, d'entrer entièrement, complètement et avec sympathie dans son cadre de référence. C'est aussi quelque chose de très rare.

La compréhension d'autrui est doublement enrichissante. Lorsque je travaille avec des clients angoissés, je me rends compte que le fait de comprendre le monde étrange où vit l'individu psychotique, de comprendre et de sentir les attitudes d'une personne incapable de supporter la situation tragique où elle se trouve, ou encore de comprendre un homme qui se sent indigne et inférieur, tout cela m'enrichit d'une façon ou d'une autre. Ces expériences produisent en moi des changements qui font de moi quelqu'un de différent et, me semble-t-il, de plus sensible. Plus important encore : ma compréhension de ces individus leur permet de changer eux aussi, d'accepter leurs propres craintes, leurs idées bizarres, leur sentiment du tragique de la vie et leur découragement ainsi que leurs moments de courage, de bonté, d'amour et de sensibilité. C'est leur expérience aussi bien que la mienne que lorsque quelqu'un comprend ces sentiments à fond, il lui devient possible de les accepter en lui-même. Ils constatent alors un changement dans leurs sentiments et dans leur propre personne. Qu'il s'agisse de comprendre une femme qui croit littéralement à la présence dans sa tête d'un crochet au moyen duquel les autres la conduisent où ils veulent, ou d'un homme qui croit que personne autant que lui n'est isolé et séparé de tous, cette compréhension a pour moi une valeur certaine. Par-dessus tout, et c'est là l'essentiel, le fait d'être compris a, pour les individus, une valeur positive.

Voici une autre expérience que je considère comme très importante : *c'est pour moi un enrichissement que d'ouvrir des voies de communication qui permettent aux autres de me faire part de leurs sentiments et de leur univers tel qu'ils le perçoivent*. C'est parce que je sens tout ce que m'apporte la compréhension que je cherche à faire disparaître les barrières qui existent entre les autres et moi-même, afin que, s'ils le désirent, ils puissent se révéler plus complètement à moi.

Dans la situation thérapeutique, il y a plusieurs manières d'aider le client à communiquer ce qu'il éprouve. Par mes propres attitudes, je puis créer dans nos rapports une sensation de sécurité grâce à laquelle la communication devient plus aisée. Une attitude de compréhension assez sensible pour le voir tel qu'il se voit lui-même et l'accepter comme ayant ces perceptions et ces sentiments, peut aussi être une aide.

En tant qu'enseignant, j'ai trouvé le même enrichissement chaque fois que j'ai ouvert une voie par laquelle les autres peuvent *partager* leur personne avec moi. C'est pourquoi j'essaie, sans toujours y parvenir, de créer dans la classe un climat tel que les sentiments puissent s'exprimer et que les personnes puissent ne pas être d'accord soit entre elles, soit avec le professeur. J'ai souvent demandé aux étudiants des <feuilles de réactions> sur lesquelles ils peuvent s'exprimer individuellement et personnellement au sujet des cours. Ils peuvent y indiquer ce en quoi les cours répondent ou ne répondent pas à leurs besoins, ils peuvent dire ce qu'ils éprouvent à l'égard du maître, ou encore y exprimer les problèmes personnels que leur pose le cours. Ces feuilles de réactions n'ont aucun rapport avec leur classement. Il arrive que les mêmes sessions provoquent des réactions diamétralement opposées. Par exemple, un étudiant dira : <J'éprouve un sentiment indéfinissable de répugnance vis-à-vis du climat de la classe.> Un autre, un étranger, parlant du même cours et dans la même semaine déclarera : <La méthode employée dans nos cours me paraît être la meilleure, à la fois féconde et scientifique. Pourtant, pour des gens comme nous, qui suivons depuis très, très longtemps un enseignement fondé sur la méthode autoritaire des cours *ex cathedra*, cette nouvelle procédure est incompréhensible. Nous sommes conditionnés à écouter le professeur, à prendre des notes d'une manière positive, et à apprendre par coeur ce qu'il nous donne à lire en vue des examens. Inutile de dire combien il faut de temps pour nous débarrasser de nos habitudes,

même si elles sont infécondes et stériles. > Cela a été pour moi une expérience profondément enrichissante que d'être prêt à accepter des réactions aussi nettement opposées.

J'ai constaté que cela était également vrai dans des groupes où mon rôle est celui d'un administrateur, ou encore dans ceux où je suis perçu comme leader. Je m'efforce à réduire les motifs de crainte et les besoins de défense, afin que les membres du groupe puissent exprimer librement ce qu'ils éprouvent. C'est une expérience passionnante, et qui m'a permis de réviser complètement mes notions de ce que peut être l'administration, mais ce n'est pas le moment de m'étendre sur ce point.

J'ai encore découvert quelque chose de capital dans mon rôle de conseiller. Ceci peut s'exprimer de la façon suivante : *il est toujours extrêmement enrichissant pour moi de pouvoir accepter une autre personne.*

J'ai constaté qu'il n'est en aucune manière plus facile d'accepter vraiment une autre personne que de la comprendre. Suis-je réellement capable de permettre à un autre d'éprouver des sentiments hostiles envers moi? Puis-je accepter sa colère comme une partie intégrante et légitime de sa personnalité? Puis-je l'accepter alors qu'il a de la vie et de ses problèmes une perception toute différente de la mienne? Puis-je l'accepter tandis qu'il a envers moi une attitude positive, qu'il m'admire et cherche à me prendre pour modèle? Tout cela fait partie de l'acceptation, et ce n'est pas chose facile. Il me semble que, pour chacun de nous, c'est une attitude de plus en plus fréquente dans notre culture que de penser : <Tout le monde devrait avoir les mêmes sentiments, les mêmes pensées et les mêmes croyances que moi.> Nous avons beaucoup de peine à permettre à nos enfants, à nos parents, ou à nos conjoints d'avoir des réactions différentes des nôtres devant certains problèmes et certaines questions. Nous ne saurions permettre à nos clients ou à nos étudiants d'avoir des opinions opposées aux nôtres ou d'utiliser leur expérience d'une façon individuelle et qui leur soit propre. Au niveau national, nous ne pouvons permettre à une autre nation d'avoir des idées et des sentiments différents des nôtres. Pourtant, j'ai fini par reconnaître que ces différences qui séparent les individus, le droit pour chacun d'utiliser son expérience comme il l'entend et de lui donner la signification qui lui paraît juste, tout cela représente le plus riche potentiel de la vie. Tout être est une île, au sens le plus réel du mot, et il ne peut construire un pont pour communiquer avec d'autres îles que s'il est prêt à être lui-même et s'il lui est permis de l'être. Ainsi ce n'est que lorsque je puis accepter un autre, ce qui signifie spécifiquement que j'accepte les sentiments, les attitudes et les croyances qui constituent ce qu'il y a de réel et de vital en lui, que je puis l'aider à devenir une personne, ce qui me semble très précieux.

La découverte suivante est difficile à communiquer. Elle consiste en ceci: *Plus je suis prêt à reconnaître ce qu'il y a de réel en moi et chez l'autre, moins j'ai le désir d'essayer à tout prix d'arranger les choses.* Plus j'essaie de m'écouter et d'être attentif à mon expérience interne et plus j'essaie d'étendre cette attitude *d'écoute* à un autre, plus j'éprouve de respect pour les *complexités du processus vital*. C'est pourquoi je me sens de moins en moins pressé d'arranger les choses, d'imposer des buts, de façonner des individus, de les manipuler et de les pousser dans les voies que je voudrais leur voir suivre. Je suis beaucoup plus satisfait d'être simplement moi-même et de laisser l'autre être lui-même. J'ai pleinement conscience que ceci doit sembler un point de vue étrange et quasi oriental. A quoi sert la vie si nous ne cherchons pas à agir sur les autres? A quoi sert-elle si nous ne cherchons pas à les façonner selon nos objectifs, si nous ne leur enseignons pas ce qu'il nous paraît nécessaire qu'ils sachent, si nous ne les faisons pas penser et sentir comme nous? Comment peut-on concevoir un point de vue aussi inactif que celui que je décris? Je ne doute pas que les réactions de beaucoup d'entre vous soient des attitudes de ce genre.

Pourtant, voici l'aspect paradoxal de mon expérience : Plus je suis disposé à être simplement moi-même dans toutes les complexités de la vie, plus je cherche à comprendre et à accepter ce qu'il y a de réel en ma personne et en celle de l'autre, plus il se produit de changements. Il est en effet paradoxal de constater que dans la mesure où chacun de nous accepte d'être lui-même, il découvre non seulement qu'il change, mais que d'autres personnes avec qui il est en rapport, changent aussi. C'est du moins ce qu'il y a de plus frappant dans mon expérience et c'est aussi l'une des conclusions les plus profondes que j'ai tirées tant au cours de ma vie personnelle que dans l'exercice de ma profession.

J'en viens maintenant à d'autres découvertes qui concernent moins mes relations interpersonnelles, que mes actions et mes jugements de valeurs. La première de ces découvertes peut s'exprimer brièvement ainsi : *Je peux faire confiance à mon expérience.*

Un des principes fondamentaux que j'ai mis longtemps à reconnaître et que je continue à découvrir est que lorsque je *sens* qu'une de mes activités est bonne et qu'il vaut la peine de la poursuivre, c'est la preuve qu'il *faut* la poursuivre. Autrement dit, j'ai appris que mon appréciation organismique d'une situation est plus digne de confiance que mon intellect.

Tout au long de ma vie professionnelle, je me suis engagé dans des voies qui paraissaient ridicules aux autres, et qui soulevaient des doutes en moi-même ; mais je n'ai jamais regretté de m'être orienté vers ce que je "sentais être juste", bien que j'aie parfois éprouvé un sentiment d'isolement ou de ridicule.

Chaque fois que j'ai fait confiance à un sentiment interne et non intellectuel, j'ai découvert la sagesse de mon action. Bien plus, lorsque j'ai suivi un de ces chemins inacceptés parce qu'il me paraissait être le meilleur et le plus vrai, je me suis aperçu qu'au bout de cinq ou dix ans, beaucoup de mes collègues m'y rejoignaient, de sorte que le sentiment d'isolement disparaissait.

A mesure que je fais de plus en plus profondément confiance à mes réactions totales, je m'aperçois que je puis les prendre pour guides de ma pensée. J'ai appris à respecter davantage ces idées vagues qui m'apparaissent parfois, et que je *sens* être significatives. Je suis enclin à penser que ces idées un peu obscures, ces intuitions vont me faire pénétrer dans des domaines importants. C'est dire que je fais confiance à la totalité de mon expérience à laquelle j'ai fini par attribuer plus de sagesse qu'à mon intellect. Sans doute n'est-elle pas infaillible, mais je la soupçonne de l'être plus que mon esprit conscient. C'est une attitude admirablement exprimée par l'artiste Max WEBER lorsqu'il dit : < Dans mes humbles efforts de création, je dépends beaucoup plus de ce que je ne sais pas encore, et de ce que je n'ai pas encore fait. >

Très étroitement lié à cette découverte est le corollaire suivant à savoir *qu'une évaluation faite par autrui ne saurait me servir de guide*. Les jugements des autres, bien que j'aie le devoir de les écouter et d'en tenir compte pour ce qu'ils sont, ne pourront jamais me servir de guides. C'est là une leçon que j'ai eue du mal à apprendre. Je me souviens du choc que je reçus, dans mes jeunes années, en entendant un homme très réfléchi et érudit qui m'apparaissait comme un psychologue beaucoup plus compétent et plus savant que moi, me dire que j'avais grand tort de m'intéresser à la psychothérapie. Celle-ci, pensait-il, ne me mènerait à rien, et en tant que psychologue, je n'aurais même pas la possibilité de l'exercer. Plus tard j'ai été un peu secoué en apprenant qu'aux yeux des autres, je suis un imposteur, quelqu'un qui exerce la médecine sans être qualifié, l'inventeur d'un genre de thérapie très superficielle et dangereuse, animé par une volonté de puissance, un mystique, etc. Je me suis senti également perturbé par des éloges tout aussi exagérés. Cependant je ne me suis pas laissé trop impressionner, parce que j'en suis venu à la conclusion qu'une seule personne (du

moins de mon vivant et peut-être pour toujours) peut savoir si j'agis avec honnêteté, avec application, avec franchise et justesse, ou si ce que je fais est faux, défensif et futile, et que cette personne, c'est moi-même. Je suis heureux d'entendre exprimer des témoignages sur ce que je fais : critiques amicales ou hostiles, éloges sincères ou adulateurs, font partie de ces témoignages. Toutefois je ne puis déléguer à personne le soin de les évaluer ou d'en mesurer la signification et l'utilité.

Après ce que je viens de vous dire, vous ne serez pas surpris d'apprendre une autre de mes découvertes, à savoir *qu'à mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême*. Ma propre expérience est la pierre de touche de toute validité. Aucune idée, qu'il s'agisse de celles d'un autre ou des miennes propres, n'a le même caractère d'autorité que mon expérience. C'est à elle que je dois revenir sans cesse, pour m'approcher de plus en plus de la vérité qui se développe graduellement en moi.

Ni la Bible, ni les prophètes - ni Freud, ni la recherche - ni les révélations émanant de Dieu ou des hommes - ne sauraient prendre le pas sur mon expérience directe et personnelle.

Cette expérience est d'autant plus digne de confiance qu'elle devient plus primaire, pour employer un terme emprunté à la sémantique. C'est donc à son niveau le plus bas que la hiérarchie de l'expérience présente le plus grand caractère d'autorité. Si je lis un exposé théorique de psychothérapie, si d'autre part je formule une théorie psychothérapique fondée sur le travail que je fais avec mes clients, si enfin j'ai une expérience directe de psychothérapie avec un client, le degré d'autorité de ces expériences s'accroît dans l'ordre où je viens de les énumérer.

Ce n'est pas parce qu'elle est infaillible que mon expérience fait autorité. Elle est la base de toute autorité parce qu'elle peut toujours être vérifiée par des moyens primaires. C'est pourquoi ses fréquentes erreurs - sa faillibilité - peuvent toujours être corrigées.

Autre découverte personnelle : *j'ai du plaisir à discerner un ordre dans mon expérience*. Il me paraît inévitable de rechercher une signification, un ordre et une légitimité dans toute accumulation d'expérience. C'est ce genre de curiosité dans la poursuite de laquelle je trouve une grande satisfaction qui m'a conduit vers les principales formulations que j'ai faites. Cette curiosité m'a incité à chercher un certain ordre dans l'histoire énorme de ce que les cliniciens ont fait pour les enfants, et c'est de là qu'est sorti mon livre *The Clinical Treatment of the Problem Child*. Elle m'a amené à formuler les principes généraux qui me paraissent opérer en psychothérapie, ce dont font foi plusieurs livres et un grand nombre d'articles. Elle m'a amené à chercher, à vérifier les divers types de légitimité que je crois avoir rencontrés au cours de mon expérience. Elle m'a amené à élaborer des théories pour établir un ordre dans ce qui a déjà été vécu et pour projeter cet ordre dans des domaines inexplorés où on pourra le vérifier à nouveau.

C'est ainsi que j'en suis venu à considérer à la fois la recherche scientifique et le processus de l'élaboration des théories comme ayant pour but de trouver un ordre interne dans l'expérience signifiante. La recherche est un effort constant et discipliné pour donner un sens et un ordre aux phénomènes de l'expérience subjective. Elle se justifie parce qu'il est satisfaisant de percevoir le monde comme étant soumis à un ordre et parce que la compréhension des relations ordonnées qui régissent la nature donne des résultats enrichissants.

Je me suis donc aperçu que la raison pour laquelle je me consacre à la recherche et à l'élaboration de théories, est un besoin de percevoir un ordre et une signification : c'est un

besoin subjectif qui existe en moi. J'ai parfois fait des recherches pour d'autres raisons : pour satisfaire autrui, pour convaincre des adversaires ou des sceptiques, pour avancer dans ma profession, par besoin de prestige, et pour d'autres motifs aussi peu nobles. Ces erreurs dans mes jugements et dans mes actes n'ont servi qu'à me convaincre qu'il n'existe qu'une seule raison valable de poursuivre une activité scientifique : satisfaire mon besoin de trouver une signification.

Une autre découverte que j'ai faite peut se résumer en cinq mots : *les faits sont des amis*. Je trouve très intéressant de constater que la plupart des psychothérapeutes, et en particulier les psychanalystes, se sont toujours refusés à faire une étude scientifique de leur thérapie ou de permettre à d'autres de la faire. C'est une réaction que je comprends parce que je l'ai éprouvée. Dans nos premières investigations en particulier, je me souviens de l'anxiété que je ressentais d'avoir à attendre qu'apparaissent les premiers résultats. Et si nos hypothèses s'avéraient incorrectes ! Et si nous nous étions trompés ! Et si nos opinions étaient injustifiées ! Quand je me reporte en arrière, je m'aperçois qu'à ce moment-là, les faits m'apparaissaient comme des ennemis potentiels, comme des messagers de malheur. J'ai sans doute mis longtemps à comprendre que les faits sont *toujours* des amis. Le moindre éclaircissement qu'on puisse acquérir dans n'importe quel domaine nous conduit beaucoup plus près de la vérité. Or, s'approcher de la vérité n'est jamais nuisible, ni dangereux, ni inconfortable. C'est pourquoi, bien que je déteste encore avoir à réviser mes opinions, à abandonner ma façon de percevoir ou de conceptualiser, j'ai fini pourtant par reconnaître, dans une grande mesure et à un niveau plus profond, que cette pénible réorganisation est ce qui s'appelle *apprendre* et que, aussi désagréable qu'elle soit, elle mène toujours vers une perception beaucoup plus satisfaisante, parce que plus exacte, de la vie.

Il me faut maintenant citer une de mes découvertes les plus enrichissantes ; enrichissantes, parce que, grâce à elle, je me sens plus proche d'autrui. Cela pourrait s'exprimer comme suit : *ce qui est le plus personnel est aussi ce qu'il y a de plus général*. Il m'est arrivé, soit en parlant avec des collègues ou des étudiants, soit en écrivant, de m'exprimer d'une manière si personnelle que j'ai pensé décrire une attitude que sans doute personne ne comprendrait, parce qu'elle était uniquement à moi. [...] En pareil cas, j'ai presque toujours découvert que le sentiment qui me paraissait le plus intime, le plus personnel et par conséquent le plus incompréhensible pour autrui s'avérait être une expression qui évoquait une résonance chez beaucoup d'autres personnes. J'ai fini par en conclure que ce qu'il y a d'unique et de plus personnel en chacun de nous est probablement le sentiment même qui, s'il était partagé ou exprimé, parlerait le plus profondément aux autres. Cela m'a permis de percevoir les artistes et les poètes comme des êtres qui osent exprimer ce qu'il y a d'unique en eux.

Voici enfin une leçon profonde qui est peut-être à la base de tout ce que j'ai dit jusqu'ici : elle s'est imposée à moi tout au long des vingt-cinq années au cours desquelles j'ai essayé de venir en aide à des individus en détresse. La voici dans toute sa simplicité : *mon expérience m'a montré que, fondamentalement, tous les hommes ont une orientation positive*. Dans mes rapports les plus profonds en psychothérapie avec des individus, même chez les plus perturbés, chez ceux dont le comportement est le plus anti-social, dont les émotions sont les plus anormales, ceci reste vrai. Lorsque je parviens à comprendre affectivement les sentiments qu'ils expriment, lorsque je puis accepter ces clients comme ayant une personnalité individuelle qui leur appartient en propre, c'est alors que je m'aperçois qu'ils ont tendance à s'orienter dans certaines directions. Pour les décrire le plus exactement possible, je dirai qu'elles sont positives, constructives, qu'elles tendent vers l'actualisation de la personne, qu'elles progressent vers la maturité et vers la socialisation. J'ai acquis la conviction que

mieux un individu est compris et accepté, plus il a tendance à abandonner les fausses défenses dont il a usé pour affronter la vie, et à s'engager dans une voie progressive.

Je ne voudrais pas être mal compris. Je ne crois pas avoir une vue naïvement optimiste de la nature humaine. Je suis tout à fait conscient du fait que, par besoin de se défendre contre des peurs internes, l'individu peut en arriver à se comporter de façon incroyablement cruelle, horriblement destructive, immature, régressive, anti-sociale et nuisible. Il n'en reste pas moins que le travail que je fais avec de tels individus, la recherche et la découverte des tendances très positivement orientées qui existent chez eux comme chez nous tous, au niveau le plus profond, constituent un des aspects les plus réconfortants et les plus vivifiants de mon expérience.

Avant de terminer cette longue liste, il me faut mentionner une autre découverte que j'exprimerai brièvement ainsi : *La vie, dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus d'écoulement, de changement où rien n'est fixe.* Chez mes clients, comme chez moi-même, c'est lorsque la vie m'apparaît comme un flux mouvant qu'elle est la plus riche et la plus satisfaisante. Cette découverte exerce sur moi une certaine fascination légèrement mêlée de frayeur. Lorsque je puis me laisser emporter par le flux de mon expérience dans ce qui m'apparaît comme un mouvement en avant, vers un but dont je ne suis que vaguement conscient, c'est alors que ma forme est la meilleure. Flottant ainsi au gré du courant complexe de mes expériences, tout en tâchant d'en démêler la toujours changeante complexité, il est évident que je ne rencontre pas de points fixes. Quand je me livre tout entier à ce processus, il est clair qu'il ne peut y avoir pour moi aucun système clos de croyances et de principes immuables. La vie évolue au gré d'une compréhension et d'une interprétation de mon expérience, qui changent constamment. Elle est un continuel processus de devenir.

Je pense qu'on comprendra clairement maintenant pourquoi il n'existe ni philosophie, ni croyance, ni principe que je pourrais chercher à persuader autrui d'adopter et de maintenir. Je ne puis qu'essayer de vivre suivant *ma* propre interprétation de la signification présente de *ma* propre expérience ; je ne puis qu'essayer de permettre aux autres, et de les laisser libres de développer leur propre liberté interne afin d'atteindre une interprétation signifiante pour eux de leur propre expérience.

S'il existe une vérité, ce libre processus individuel de recherche devra, il me semble, y conduire de façon convergente. De façon très limitée, c'est ce que je crois avoir appris.

Carl R. Rogers

Extrait de :
Le développement de la personne