

## **L'ACP – l'Approche Centrée sur la Personne a été développée par Carl Rogers**

L'ACP, selon son auteur, cherche à donner à la personne les moyens de trouver ses propres réponses en développant sa capacité d'autoévaluation et en s'appropriant son existence.

L'ACP insiste sur la qualité interpersonnelle de la rencontre avec le client. Cette qualité de la relation, permet de créer les conditions favorables à l'évolution de la personne. Les conditions favorables reposent, selon Rogers, sur trois attitudes facilitatrices que le thérapeute met en œuvre à travers différents savoir-faire:

- [La congruence](#),
- [L'empathie](#),
- [Le regard positif inconditionnel](#).

Dans ces conditions la personne en vient à faire davantage confiance à son expérience et développe [un lieu d'évaluation interne](#) qui lui permet de se positionner dans les différentes situations. Elle délaisse de vieux fonctionnements, le plus souvent conditionnés, pour mettre en place des compétences personnelles nouvelles qui prennent appui sur ce que Rogers a appelé la « [tendance actualisante](#) ».

La dimension expérientielle ([dimension organismique](#)) est repérée par Rogers comme étant une source interne d'informations, cette source est directionnelle. Cette affirmation, Gendlin cherche à lui offrir une théorie : la théorie de l'experiencing qu'il modélise en termes de processus.

### **Carl Rogers (1902-1987)**

Carl Rogers est le fondateur de « l'Approche Centrée sur la Personne » (ACP) connue au départ comme approche « non-directive ». Il insiste en priorité sur la qualité relationnelle client-thérapeute qui se développe à travers des attitudes facilitatrices.

Il est certainement une des personnes qui a le plus marqué, de son influence, le XX<sup>ème</sup> siècle en mettant l'accent sur le potentiel de l'être humain et la valeur de la personne. Son influence ne touche pas uniquement le domaine de la psychologie, mais s'étend, plus largement, à une dimension sociétale (philosophique, éducative, politique).



En psychologie, il a pris une position originale entre le behaviorisme et la psychanalyse, position connue en tant que « troisième force ».

Pour le behaviorisme (Watson puis Skinner) l'être humain est un être réactif, soumis à son environnement. Seule compte l'étude scientifique de ses comportements directement observables et non ce qui se passe intérieurement (organisme vide).

Pour la psychanalyse, l'être humain, largement déterminé de l'intérieur, est dépendant de ses pulsions inconscientes le plus souvent en conflit avec le principe de réalité. En l'aidant à rendre conscient ce qui est inconscient il pourra trouver un *modus vivendi* acceptable.

Pour Rogers:

*« Les personnes ont en elles de vastes ressources pour se comprendre et changer de manière constructive leur façon d'être et de se comporter. Ces ressources deviennent*

*disponibles et se réalisent au mieux dans une relation définissable par certaines qualités. » (Rogers et Sanford 1985)*

Le thérapeute met en œuvre certaines attitudes et savoir-faire pour que ces ressources puissent se libérer (cf ACP)).

De la sorte, la personne se relie à un mouvement naturel de transformation. Ce mouvement se développe d'autant mieux que la personne est connectée à la dimension vivante, « [organismique](#) », de son expérience directe.

L'être humain est le résultat d'une intelligence organique globale qui se manifeste par un mouvement vers sa propre actualisation : « dans chaque organisme, à quelque niveau que ce soit, il existe un flux sous-jacent de mouvement vers la réalisation constructive de ses possibilités inhérentes. »( A way of being, 1980). Cette intelligence est en lien avec l'organisation même du vivant auquel Rogers a donné le nom de « [tendance formative](#) ».

Signalons qu'il revient à Rogers d'avoir initié (dès les années 1940) la recherche quasi expérimentale en psychothérapie, recherche fondée sur l'écoute et l'analyse d'enregistrements audio de séances de psychothérapies. Cette pratique a permis d'affiner le travail du psychothérapeute et d'en tirer une pédagogie pour la formation des futurs thérapeutes. Il a toujours cherché à allier la recherche expérimentale, la pratique clinique et l'investigation théorique.