

LES ETAPES DU PROCESSUS DE LA PSYCHOTERAPIE SELON CARL ROGERS

PREMIER STADE.

1. 1 - Refus de communiquer quelque chose de soi. La communication ne porte que sur des sujets extérieurs.
1. 2 - Les sentiments personnels et le sens que le client donne aux choses ne sont ni perçus, ni reconnus comme les siens.
1. 3 - Les schèmes personnels sont extrêmement rigides.
1. 4 - Les relations de communication étroite avec quelqu'un sont ressenties comme dangereuses.
1. 5 - Aucun problème n'est reconnu, ni perçu.
1. 6 - Il n'y a aucun désir de changement.
1. 7 - Il y a beaucoup de blocages dans la communication à l'intérieur de Soi.

DEUXIEME STADE. 2.

- 1 - Le client commence à s'exprimer sur des sujets autres que lui-même.
2. 2 - Les problèmes sont perçus comme extérieurs à soi.
2. 3 - Le client ne ressent pas de responsabilité à l'égard des problèmes.
2. 4 - Les sentiments sont décrits comme quelque chose qui n'est pas à vous ou parfois comme appartenant au passé.
2. 5 - Les sentiments peuvent être extériorisés mais ils ne sont pas reconnus comme tels, ni revendiqués.
2. 6 - Le vécu est enfermé dans la structure du passé.
2. 7 - Les schèmes personnels sont rigides, non reconnus comme schèmes et conçus comme des faits.
2. 8 - La distinction entre les sentiments et les significations personnels est limitée et globale.
2. 9 - Des contradictions peuvent être exprimées; elles sont à peine reconnues comme des contradictions.

TROISIEME STADE.3.

3. 1 - L'expression de ce qui concerne le "moi" en tant qu'objet devient plus facile.
3. 2 - Le client parle aussi d'expériences dans lesquelles il est impliqué comme de choses extérieures à lui.
3. 3 - Il parle aussi de lui-même comme existant essentiellement dans les autres, comme l'image reflétée d'un objet.
3. 4 - Il exprime ou décrit volontiers des sentiments et des significations personnelles mais non actuels.
3. 5 - Il y a très peu d'acceptation des sentiments. Ceux-ci sont considérés pour la plupart comme quelque chose de honteux, de mauvais, d'anormal et on quelque façon d'inacceptable.
3. 6 - Des sentiments sont manifestés et quelquefois alors reconnus comme tels.
3. 7 - L'expérience vécue est décrite comme si elle appartenait au passé ou comme si elle n'avait qu'un rapport lointain avec le moi.
3. 8 - Les schèmes personnels sont rigides; il se peut qu'ils soient reconnus pour ce qu'ils sont : des schèmes personnels et non des faits extérieurs.
3. 9 - La différenciation des sentiments et des significations personnelles est un peu plus fine, moins globale que dans les stades précédents.

- 3.10 - Les contradictions vécues dans l'expérience sont reconnues.
3.11 - Les choix personnels sont souvent considérés comme inefficaces.

QUATRIEME STADE 4 .

4. 1 - Le client décrit des sentiments plus intenses dans la catégorie des affects « actuellement présents ».
4.2 - Les sentiments sont décrits comme des objets dans le présent.
4. 3 - Parfois des sentiments sont exprimés comme s'ils existaient dans le présent, surgissant parfois contre le voeu du client.
4. 4 - On voit apparaître chez le client une certaine tendance à éprouver des sentiments "hic et hunc" en même temps qu'une méfiance, et de la peur devant cette possibilité.
4. 5 - Il n'y a guère d'acceptation franche des sentiments, bien qu'une certaine acceptation se manifeste.
4. 6 - L'expérience est moins déterminée par la structure du passé, moins lointaine; elle surgit parfois avec un léger retard.
4. 7 - Un assouplissement est perçu dans la manière d'interpréter cette expérience: le client découvre quelques schèmes personnels qu'il reconnaît nettement comme schèmes; il commence à se poser des questions sur leur validité.
4. 8 - Les sentiments, les schèmes, les significations personnels sont de plus en plus différenciés; on note une certaine tendance à la recherche d'une symbolisation exacte.
4. 9 - Le client commence à se rendre compte qu'il s'inquiète des contradictions et des incohérences entre l'expérience vécue et le moi.
4.10 - Le client prend conscience de sa responsabilité concernant ses problèmes, mais avec hésitation.
4.11 - Bien qu'une relation étroite lui paraisse encore dangereuse, le client se risque pourtant à entrer dans une relation fondée jusqu'à un certain point sur l'affectivité.

CINQUIEME STADE.5.

- 5.1 - Les sentiments sont exprimés librement au présent.
5. 2 - Il s'en faut de peu que les sentiments soient pleinement vécus; ils bouillonnent et filtrent à la surface en dépit de la peur et de la méfiance que le client éprouve à les vivre pleinement et dans l'immédiat.
5. 3 - Une tendance commence à se faire jour: la prise de conscience que d'éprouver sentiments entraîne un rapport direct.
5. 4 - Il y a de la surprise, de la peur, rarement du plaisir à l'apparition de sentiments qui jaillissent à la surface.
5. 5 - De plus en plus, le client revendique ses propres sentiments et désire les vis, être son "vrai moi".
5. 6 - Le vécu s'assouplit, n'est plus distant; il ne surgit souvent qu'avec un léger retard.
5. 7 - Les modes d'interprétation du vécu s'assouplissent considérablement. Il y a beaucoup de découvertes originales de schèmes personnels en tant que schèmes, analyse critique et une mise en cause de ceux-ci.
5. 8 - Il y a une tendance forte et manifeste à différencier avec précision les sentiments et les significations personnels.
5. 9 - Le client accepte de plus en plus de regarder en face les contradictions et les incohérences de son vécu.
5.10 - Le client accepte de mieux en mieux sa responsabilité personnelle dans les problèmes auxquels il est confronté; il se sent de plus en plus inquiet du rôle y joue. Le dialogue avec lui-

même est de plus en plus clair. Les blocages à la communication extérieure diminuent et celle-ci s'en trouve améliorée.

SIXIEME STADE. 6.

6. 1 - Un sentiment qui auparavant a été, bloqué, inhibé dans le bon déroulement de son évolution est désormais éprouvé dans l'immédiat.
6. 2 - Un sentiment se répand sans réserve.
6. 3 - Un sentiment présent est directement vécu dans l'immédiat avec toute sa richesse.
6. 4 - Le caractère immédiat du vécu et le sentiment dont il est fait sont acceptés. C'est devenu quelque chose qui existe qu'il n'est plus question de refuser, de craindre ni de combattre.
6. 5 - L'expérience a la qualité d'un vécu subjectif. Ce n'est pas l'objet de ce que l'on ressent à son sujet.
6. 6 - Le moi, en tant qu'objet tend à disparaître.
6. 7 - A ce stade, le vécu revêt véritablement les caractéristiques d'un processus.
6. 8 - Une autre caractéristique de ce stade du processus est la détente psychologique qui l'accompagne.
6. 9 - La "non congruence" entre le vécu du client et la conscience qu'il en prend est fortement éprouvée au moment même où elle fait place à la "congruence".
- 6.10 - Le schème personnel correspondant se dissout dans le vécu du moment et le client se sent coupé du cadre de référence qu'il avait précédemment solidement construit.
- 6.11 - Le moment de la prise de conscience totale devient un cadre de référence clair et bien défini.
- 6.12 - La différenciation du vécu est claire et fondamentale.
- 6.13 - A ce stade, il n'y a plus de "problèmes" extérieurs ou intérieurs. Le client vit subjectivement une phase de son "problème".

SEPTIEME STADE.7.

7. 1 - Les sentiments sont maintenant éprouvés avec un caractère d'immédiateté et une richesse de détails à la fois dans la relation thérapeutique et en dehors d'elle.
7. 2 - L'expérience de tels sentiments ainsi ressentis est utilisée comme une base de référence tout à fait claire.
7. 3 - Le sentiment de s'accepter, la revendication de ses sentiments changeants croissent de manière continue de même qu'une confiance profonde en sa propre personne.
7. 4 - L'expérience a presque complètement perdu son aspect rigidement structuré pour devenir l'expérience du processus lui-même: c'est-à-dire que la situation est vécue et interprétée dans toute sa nouveauté et non en tant que passé.
7. 5 - Le moi devient de plus en plus simplement la conscience subjective et réfléchie de l'expérience immédiate. Le "moi" est moins fréquemment un objet et beaucoup plus fréquemment quelque chose dont on suit l'évolution avec confiance.
7. 6 - Le client essaie de reformuler ses schèmes personnels qu'il valide en les confrontant à son expérience ultérieure. Mais même alors il les regarde de façon beaucoup moins rigide.
7. 7 - La communication interne est claire avec des sentiments et des symboles bien assortis et des termes neufs pour exprimer des sentiments nouveaux.
7. 8 - Le client fait l'expérience de pouvoir utilement choisir de nouvelles manières d'être.