

Carl Rogers

1902 - 1987



« Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu, sont celles qu'il découvre par lui-même et qu'il s'approprie ! »

J'ai un peu peur de lui, de pénétrer ses pensées qui sont en lui, comme j'ai un peu peur des profondeurs qui sont en moi.

Pourtant, en l'écoutant, je commence à éprouver un certain respect pour lui, à sentir que nous sommes parents.

Je devine combien son univers lui paraît terrifiant, quelle tension il met à essayer de le contrôler. Je voudrais sentir ses impressions, qu'il sache que je le comprends.

Je voudrais qu'il me sache près de lui, dans son petit univers compact et resserré, capable de regarder cet univers sans trop de frayeur. Je puis peut-être le lui rendre moins dangereux.

J'aimerais que mes sentiments dans ce rapport avec lui soient aussi clairs et évidents que possible, afin qu'il les reçoive comme une réalité discernable à laquelle il pourra retourner sans cesse.

Je voudrais entreprendre avec lui cet effrayant voyage en lui-même, au sein de la peur ancrée en lui, de la haine, de l'amour qu'il n'a jamais réussi à laisser l'envahir.

Je reconnais que c'est un voyage très humain, et imprévisible pour moi, aussi bien que pour lui, et je risque, sans même savoir que j'ai peur, de me rétracter en moi-même devant certains des sentiments qu'il découvre.

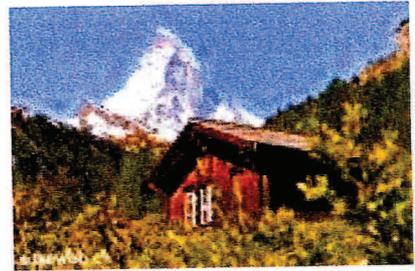
Je sais que cela imposera des limites dans ma capacité à l'aider.

Je me rends compte que ses propres craintes peuvent par moment l'amener à voir en moi un intrus, indifférent et repoussant, quelqu'un qui ne comprend pas. Je veux accepter pleinement ses sentiments en lui, tout en espérant que mes propres sentiments éclateront si clairement dans leur réalité qu'avec le temps, il ne pourra manquer de les percevoir.

Et surtout, je veux qu'il rencontre en moi une personne réelle. Je n'ai pas à me demander avec gêne si mes propres sentiments sont "thérapeutiques".

Ce que je suis et ce que je sens peut parfaitement servir de base à une thérapie, si je sais "être" ce que je suis et ce que je sens, dans mes rapports avec lui de façon limpide. Alors il arrivera peut-être à être ce qu'il est, ouvertement et sans crainte.

Syndrome du Cervin



Imaginons le Cervin,
Une des montagnes les plus connues de Suisse,
si ce n'est la plus connue.

Imaginons qu'une personne veuille gravir cette somptueuse
montagne et qu'elle y mette toute son énergie, son savoir
et tout son cœur
pour braver la somme des embûches qu'elle rencontrera
à la réalisation de son ascension.

Après des efforts considérables, de patience et de volonté,
de douleur et de doute,
la personne arrive enfin au sommet du Cervin.

Quelle satisfaction !

Quelle joie et quelle fierté

d'être arrivé en haut de cette montagne mythique.

La personne peut maintenant faire un tour sur elle-même,
et voir aussi loin que ses yeux lui permettent.

Elle a le sentiment d'être sur le toit du monde !

Elle voit tout !

sauf une seule chose et qui n'est pas des moindres.

Le Cervin !

Quand nous sommes trop dans quelque chose,
il est primordial de prendre du recul ... pour voir !

Cédric

James Allen et Barbara Allen écrivent AAT 93

Une vieille histoire américaine raconte que trois arbitres de base-bail discutaient un jour de leur travail.

Le premier dit :

« il y a des balles réussies et des balles manquées, et je déclare ce qu'elles sont ».

Le deuxième poursuit :

« Il y a des balles réussies et des balles manquées, et je déclare ce que je vois qu'elles sont ».

A quoi le troisième répond :

« Il n'y a ni balles réussies ni balles manquées tant que je ne les ai pas déclarées telles ».

Dans cette histoire, le premier arbitre est objectiviste, les deux autres constructionnistes, le dernier plus radicalement que le deuxième.

Le véritable problème réside dans notre manière de parler des problèmes !

Méthodologies du changement

Pour reprendre une métaphore empruntée à Paul Watzlawick, le changement 1 s'apparente à l'action de l'accélérateur de la voiture qui permet d'aller plus vite mais en conservant le même régime, alors que le changement 2 correspond à une intervention sur le levier de vitesse qui, modifiant alors le régime de la voiture, la fera passer à un niveau supérieur de puissance.

Ainsi face à une côte très abrupte (changement de contexte), si le conducteur ne faisait qu'accélérer « un peu plus », il n'effectuerait qu'un changement de niveau 1, solution qui amplifierait le problème car sa voiture (imaginons une petite cylindrée), avancerait de plus en plus difficilement et finirait sans doute par caler. Dans cet exemple, la solution consistant à changer de vitesse pour modifier le régime du moteur correspond précisément à un changement de niveau 2.

Le changement 2 se caractérise par le fait que c'est le système lui-même qui se modifie ou qui est modifié.

La compagnie du chgt Guibert



Le chien et le temple aux miroirs :



« Il était une fois un temple magnifique situé au milieu de la brousse profonde.
Ses murs recouverts d'or brillaient au soleil
et son intérieur était orné de milliers de miroirs en cristal pur.
Un jour, un chien s'était perdu dans cette forêt, et se trouva devant ce temple.
Il admirait cet édifice resplendissant et décida de se l'approprier.
Lorsqu'il entra dans la salle des miroirs
il se trouva entouré de milliers de chiens qui l'observaient !
De peur que ces chiens ne lui disputent son territoire,
il retroussa ses babines et se mit à gronder et à aboyer furieusement !
Tous les chiens l'imitèrent !
Et ce comportement le rendit si furieux et si féroce
qu'il se brisa la nuque en se jetant sur l'un d'eux...
Des années plus tard, un autre chien vint à se perdre et arriva devant le temple...
En entrant dans la salle des miroirs,
il fut si heureux de voir tant de chiens dans ce coin perdu
qu'il se mit à remuer la queue joyeusement !
Et comme tous les autres chiens firent de même,
il se sentit bien accueilli et décida de revenir souvent au temple
revoir ses nouveaux amis ! »

Ancienne légende hindoue