

## Carl Rogers Gloria 1<sup>ère</sup> partie :

Cette vidéo est le premier film d'une série de trois films faits avec la même patiente Gloria, pour présenter trois orientations différentes :

- 1- Carl Rogers avec l'Approche Centrée sur la Personne
- 2- Frederick Perls avec la Gestalt thérapie
- 3- Albert Ellis avec la thérapie comportementale

Carl Rogers :

*"D'après mon expérience, si je peux créer un climat propice à la relation interpersonnelle, avec des conditions adaptées, un processus thérapeutique, un mouvement peut apparaître chez mon client.*

*Quel est ce climat ? Quelles sont ces conditions ?*

*Nous les verrons dans cet entretien avec cette femme Gloria, que je n'ai, au préalable, jamais rencontrée.*

*Laissez moi décrire, brièvement ce que sont ces conditions :*

*Premièrement une question apparaît : est-ce que je peux être vrai dans la relation ? Pour moi, cette question est devenue, avec les années, de plus en plus importante à mes yeux. Je ressens que l'authenticité est la qualité que j'aimerais pouvoir avoir. J'aime le terme congruence...qui veut dire : ce que je ressens intérieurement, présent à ma conscience, et qui ressort dans ma communication. Dans un sens, lorsque j'ai cette qualité, je suis entier dans la relation. Il y a un autre mot qui décrit cela pour moi, je ressens que dans la relation, j'aimerais avoir une transparence, que mon client puisse voir tout le chemin au travers moi, qu'il n'y ait rien de caché.*

*Quand je suis vrai, dans cette manière que j'essaie de décrire, alors je sais que mes propres sentiments bouillonnent souvent à ma conscience, mais exprimés dans une manière qui s'imposent d'eux-mêmes à mon client.*

*La seconde question que j'aimerais aborder est que quand je me mets à considérer cette personne, quand je me mets à prendre soin de cette personne...et si je prends soin mais que je ne ressens pas, si par exemple je persiste à ne pas aimer mon client, il est préférable que je le dise. Mais je sais que le processus thérapeutique est plus susceptible de soigner et un changement constructif est plus probable d'arriver si je ressens une considération réelle et spontanée pour l'individu avec lequel je suis en train de travailler. Considérer cette personne comme un individu unique...vous pouvez l'appeler acceptation, vous pouvez l'appeler prendre soin...vous pouvez l'appeler de l'amour non possessif si vous le souhaitez.*

*Je sais que la relation sera plus constructive si cela est présent.*

*La troisième qualité serait de pouvoir comprendre le monde intérieur de cet individu depuis l'intérieur (de moi-même). Est-ce que je peux voir au travers de ses yeux ? Est-ce que je peux être suffisamment sensible pour me déplacer dans le monde de ses propres sentiments de telle sorte que je sais que ses sentiments reflètent sa personnalité, de manière à ce que je ressente, non pas seulement la surface des significations, mais que je puisse ressentir ce qui est en dessous de cette surface. Je sais que si je deviens sensible et de manière appropriée à son monde d'expériences intérieures, alors le changement et le mouvement thérapeutique sont probables.*

*En supposant que j'ai heureusement ses attitudes dans la relation, et après ?..Alors, beaucoup d'événements peuvent arriver...de mon expérience clinique, et de ma recherche, j'ai trouvé que si les attitudes que j'ai décrites sont présentes, alors pas mal de choses peuvent arriver.*

*La personne pourra explorer plus de sentiments et d'attitudes en profondeur, elle pourra découvrir certains aspects cachés de sa personnalité dont elle n'était pas encore consciente.*

*Se sentir considérée par moi, signifie qu'elle pourra se considérer elle-même davantage. Sentir que certains de ses dires sont compris par moi, alors elle pourra mieux s'écouter elle-même, ce qui apparaît avec sa propre expérience, d'écouter le son/sens des explications qu'elle n'arrivait pas à capter avant. Peut être que si elle ressent une authenticité chez moi, elle pourra être plus vraie avec elle-même. Je suppose qu'il y aura un changement dans la manière dont elle s'exprime. C'est mon expérience dans d'autres circonstances.*

*Etre assez éloigné de son expérience, éloigné de ce qui se passe en elle, il est possible que vous vous déplaciez vers une plus grande immédiateté de l'expérience, de telle manière qu'elle puisse sentir et exprimer ce qui se passe en elle dans l'instant. Alors qu'elle était critique vis-à-vis d'elle-même, elle sera capable de s'accepter davantage. Du cadre des peurs dans lequel elle se trouve, elle pourra être en relation plus directe avec elles. Depuis des attitudes rigides, sombres et cachées, elle pourra bouger jusqu'à essayer des possibilités au travers de son expérience et de ses significations. D'un centre d'évaluation qui se trouve à l'extérieur d'elle-même, il est possible qu'elle bouge jusqu'à ce qu'elle puisse sentir son propre centre d'évaluation interne pour construire son propre jugement et prendre des décisions."*

Texte traduit par Joël Toledo. Il se peut que dans cette traduction, vous trouviez quelques approximations. Mais l'essence de l'entretien est ici représentée.