

Vivifier la «théorie de la créativité» de Carl

Natalie Rogers PhD

Traduction : Jean Raisonnier

Natalie Rogers, docteur en psychologie, s'est d'abord tournée vers l'art avant de devenir psychologue clinicienne à Boston. En 1974 elle rejoignit son père, Carl Rogers, à La Jolla et créa avec lui le premier atelier sur l'Approche centrée sur la personne. En tant que formatrice, elle facilita des ateliers en Europe, Russie et Amérique latine. Elle a su mettre en relief le potentiel créatif de l'Approche centrée sur la personne et a fondé le «Person-Centered Expressive Arts Associates». Elle est l'auteur de *The Creative Connection: Expressive arts as Healing*.

Résumé

Cet article a été écrit il y a cinq ans, à l'occasion du centième anniversaire de la naissance de Carl Rogers¹. Natalie Rogers relate leur travail commun comme facilitateurs en ateliers internationaux et le cheminement qui l'a amenée à proposer des ateliers qui utilisaient l'expression artistique pour parler du contenu émotionnel de la vie des participants. Elle décrit ce que ce travail artistique peut apporter dans l'exploration de soi et dans quel sens, à ses yeux, il «a été une expansion du travail de Carl».

Cet article a été publié dans *Mouvance rogérienne*, en septembre 2002, de même que dans *Carriérologie*, Vol. 9, N° 3 et 4, 2004. Il est reproduit ici avec l'aimable autorisation de Natalie Rogers.

¹ N.d.l.r.: c'est pour cette valeur historique que nous avons décidé de rééditer ce texte, en clôture de ce numéro qui paraît vingt après le décès de Carl Rogers.

Mots-clés: Approche centrée sur la personne, créativité, art-thérapie centrée sur la personne.

Le 8 janvier 2002 j'allumerai une bougie pour rendre hommage au centième anniversaire de la naissance de Carl et pour le remercier d'avoir été un père attentionné, et Hélène, d'avoir été une mère nourissante. Comme thérapeute je ne sais que trop qu'il y a peu d'enfants qui grandissent dans un tel environnement aimant, soutenant, créatif et éthique. Je porte les joies et les fardeaux d'un tel privilège. J'apprécie les portes qui m'ont été ouvertes professionnellement du fait d'être la fille de Carl, et je porte un peu l'héritage pour garder son travail vivant afin d'apporter ses valeurs humanistes et ses méthodes à un monde plein de conflit et de violence.

Il y a deux ans j'ai allumé la flamme pour honorer le centenaire de mon père en inscrivant le Symposium Carl R. Rogers 2002 au calendrier (24-28 juillet 2002 à la Jolla, en Californie). Beaucoup d'autres aussi sont en train de créer des cérémonies et des conférences, des journaux, et des bibliographies pour faire avancer ses principes. J'applaudis tout ce qu'on peut faire, en collaboration, pour rappeler au monde que la réponse au conflit n'est pas la violence. La réponse gît profondément dans les racines des causes qui mènent les individus à un désespoir tel qu'ils enragent et tuent. Pour ceux d'entre nous qui vivons aux États-Unis, ce pays privilégié et souvent mal guidé, j'espère que les récentes tragédies du 11 septembre serviront à une prise de conscience que notre gouvernement a eu des politiques qui ont ravagé des cultures entières. J'espère que les célébrations pour Carl honoreront ses préoccupations pour les événements mondiaux et ses premières tentatives pour utiliser l'approche centrée sur la personne avec des officiels gouvernementaux haut placés comme dans le projet Rust Peace (C. R. Rogers, 1986) et avec les groupes de «diversité», notamment avec Ruth Sanford² en Afrique du Sud (Rogers et Sanford, 1987).

Pour ma part je me suis concentrée à donner une vie active à la «Théorie de la créativité» de Carl (C. R. Rogers, 1961, ch. 19). Dans ces temps où la conformité nous est imposée par les gouvernements, nous avons un besoin

² J'ai appris il y a une semaine la mort de Ruth Sanford, à l'âge de 94 ans. Je rends hommage à son travail avec Carl et à sa consécration à l'approche centrée sur la personne et au développement du travail sur la diversité.

urgent d'individus forts qui soient capables de penser et d'agir de manière créative. La créativité menace ceux qui exigent la conformité. Les dictateurs écrasent l'expression de soi et le processus créatif. Ils ne veulent pas que leurs concitoyens pensent par eux-mêmes ou qu'ils soient spontanés, imaginatifs ou autodéterminés.

Ainsi, la créativité est subversive pour ceux qui exigent la conformité à un système politique. Carl était un individu très créatif lui-même. Il incarnait la personne créative qui reste ouverte aux options, qui est flexible et valorise les différences individuelles. Le conformiste, d'un autre côté, est fermé, rigide dans sa pensée et suit le leader sans utiliser sa propre connaissance ou ses aptitudes pour les discriminer. Je crois que pour maintenir et nourrir la démocratie dans notre monde on doit être créatif – c'est-à-dire être capable de jouer avec des idées, de voir des solutions alternatives, et être capable d'écouter avec empathie tous les points de vue. À cela, Carl était un maître.

Dans son chapitre sur la créativité, remarquablement bref et concis, Carl discute du besoin social urgent d'éveiller le processus créatif et des conditions de centration sur la personne sous lesquelles il peut s'épanouir. Il établit les conditions pour développer la créativité constructive: la première est le sentiment d'être *psychologiquement en sécurité*, ce qui suppose d'accepter l'individu comme quelqu'un qui a une valeur inconditionnelle, la compréhension empathique, et le fait d'offrir un climat de non-jugement. La seconde condition est un climat pour la *liberté psychologique* (C. R. Rogers, 1954). À ces deux conditions j'ai rajouté une troisième: offrir des expériences qui stimulent et interpellent (N. Rogers, 1963, p. 14). Pour expliquer ce que je veux dire par là, j'ai besoin de revenir un peu en arrière.

Mon travail d'expression artistique a évolué quand j'ai déménagé de Boston en Californie et que j'ai demandé à mon père si je pouvais travailler avec lui. Il en fut enchanté, bien sûr. J'ai rapidement mis en place un atelier de dix jours. Nous avons demandé à d'autres animateurs de nous rejoindre et nous avons co-créé ce qui s'appelait les «Person-Centered Approach Workshops»³. À cause de la renommée de mon père à travers le monde, il était facile d'avoir une foule énorme pour dix jours. C'étaient des ateliers internationaux à une époque expérimentale. Comme animateurs nous avons beaucoup appris, autant, ou plus, que les participants. Jour après jour les gens s'asseyaient en groupe pour parler de leur vie,

³ L'équipe d'animation comprenait de manière variable: Carl Rogers, Maria Bowen, Frances Fuchs, Maureen O'Hara, Joanne Justyn, Jared Kass, Beatty Meador, Alain Nelson, Natalie Rogers, John K. Wood, Dick et Marion Vittilow.

racontant leurs histoires personnelles pleines de contenu émotionnel – leurs tragédies, confusion, peur et dilemmes. Comme animateurs, nous étions très compétents pour refléter leurs sentiments et maintenir l'espace de sécurité pendant ces moments très personnels. Nous savions aussi comment faciliter les confrontations que les gens avaient entre eux.

Cependant, parce que je suis une personne tellement kinesthésique, je devenais très agitée et je pensais «comment pouvons-nous ainsi rester assis trois heures le matin, trois heures l'après-midi et trois heures dans la soirée?» Alors, finalement, j'ai dit: «J'ai un studio avec du matériel d'art, et quiconque aurait envie de trouver d'autres moyens pour explorer ces questions personnelles peut venir et se joindre à moi. Nous expérimenterons avec des moyens non verbaux pour parler de toutes les histoires que nous partagerons et nous utiliserons le mouvement, l'art visuel, le son et l'art dramatique pour l'autoexploration».

J'avais plusieurs collègues qui étaient intéressés à explorer cela avec moi⁴. Nous avons créé des temps de jeu qui eurent une signification profonde pour les gens. Nous avons très peu de points de repères. Nous nous contentions d'apprendre sans cesse à partir de ce que nous faisons. La manière de devenir un bon facilitateur est de recueillir constamment des évaluations et des feed-back des participants et de se demander: «Qu'est-ce qu'on est en train d'apprendre? Qu'est-ce qui marche et qu'est-ce qui ne marche pas?» Nous avons trouvé que notre capacité à jouer, à utiliser des costumes, du jeu théâtral, des jeux de rôle et à utiliser aussi bien du matériel artistique, tout cela, en fait, avait beaucoup de sens pour les gens.

Ce que j'appelle maintenant la «Creative Connection» a évolué. Nous avons découvert qu'utiliser le mouvement, l'art visuel, le son, l'écriture, tout ça à la suite avec très peu de verbalisation nous aidait à accéder à notre persona inconsciente et archétypale et menait à des prises de conscience de nos problématiques personnelles. Comme facilitateurs, nous suggérions des possibilités pour ces expérimentations, mais avec une manière très centrée sur la personne (C. R. Rogers, 1970, pp. 43-59), nous faisons toujours le point avec la personne impliquée. Le client ou le membre du groupe pouvait choisir de participer ou pas et nous suivions sa volonté. Nous créons un environnement sécurisant, sans jugement, en donnant aux gens stimulus et permission d'ôter leurs masques sociaux pour explorer leurs vérités intérieures. Après une heure ou plus de ce processus créatif engageant, nous

⁴ Jared Kass et Maria Bowen.

parlions de ce que nous avions appris à travers notre art. C'était un moment pour une écoute profonde et empathique. Nous n'interprétons jamais l'art de quelqu'un. Je suis farouchement opposée à l'art-thérapie analytique, comme Carl l'était à la psychothérapie analytique (Barton, 1974).

Les expérimentations ou les expériences qui impliquent l'individu dans une expression artistique donnent à cette personne l'opportunité de s'engager dans la magie du processus créatif et d'apprendre en faisant (N. Rogers, 1993). C'est là que je sens que mon travail a été une expansion du travail de Carl. Pendant un certain temps j'ai été un peu rebelle à prendre son travail et à créer des exercices qui stimuleraient les gens à utiliser l'art et le mouvement, le son et l'écriture pour l'expression de soi. J'avais travaillé avec mon père pendant de nombreuses années et suivi des classes avec lui, et je connaissais très bien sa philosophie et ses méthodes. Je les avais incorporées dans ma propre manière d'être. Alors, faire quelque chose d'un peu différent était un processus difficile pour moi au début. Ensuite j'ai réalisé qu'en fait j'étais en train de vivifier sa théorie de la créativité.

Une chose encore : utiliser l'expression artistique fournit aux gens un lieu sécurisant pour explorer leur côté ombre. Dans mon livre «The Creative Connection» (1993), je consacre un chapitre à parler de cette question : accepter l'ombre, embrasser la lumière. L'ombre est la part que nous avons réprimée dans nos vies (Zweig, 1991). Certaines personnes ont dénié leur colère ou leur rage pendant une vie entière, d'autres ont caché ou dénié leur capacité à aimer ou à être en compassion. Utiliser le mouvement, le son, la couleur, le jeu offre des opportunités de devenir pour la première fois conscient de son ombre et ensuite de l'explorer pleinement à travers beaucoup de médias. La peur et le chagrin sont aussi souvent plus facilement exprimés dans la peinture ou le mouvement que par les mots. La rage peut être étalée sur de larges feuilles de papier jusqu'à ce qu'un peu de l'énergie ait été relâchée et transformée.

La plupart d'entre nous qui connaissons Carl avons réalisé qu'il avait des difficultés à reconnaître ou exprimer personnellement sa colère (il pouvait le faire à l'occasion par lettre). Cela ne devrait surprendre personne, par conséquent, que j'aie été avide de créer un environnement centré sur la personne où les gens pourraient plonger dans ces sentiments de rage ou de peur, ou honte, dans des formes à la fois verbales et non verbales.

Avec l'humanité dans un tel état volatile de rage, de violence, de deuil, de chagrin et de confusion, couplé avec des débordements de générosité, de compassion et d'amour, je sens que l'art-thérapie centré sur la personne a une place dans l'actualité.

L'heure est venue pour ceux d'entre nous qui en sont capables de faciliter la guérison du chagrin, de la colère, de la souffrance et du désespoir. Il est temps pour nous d'aller dans les communautés pour aider les gens à retrouver leur puissance à travers les arts. Le processus créatif est une force, une énergie vitale. S'il est proposé dans un environnement sécurisant, empathique et sans jugement, il devient un processus de transformation pour un changement constructif.

C'est Carl Rogers qui nous a offert la théorie et les méthodes de l'approche centrée sur la personne qui nous donnent les fondations solides sur lesquelles on peut construire. Une de ses plus grandes qualités était de rester ouvert à des idées nouvelles et à apprendre à partir de sa propre expérience. En célébrant sa vie, j'espère que nous serons inspirés par sa manière d'être.

Références

- Barton, C.R. (1974). *Three worlds of therapy: an existential-phenomenological study of the therapy of Freud, Jung and Rogers*. Palo Alto, CA. National Press Book.
- Rogers, C.R. (1954). Towards a theory of creativity. *ETC: a review of general semantics*, 11, pp. 249-260
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: a therapist view of psychotherapy*. Boston, Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York. Harper and Row.
- Rogers, C.R. (1986). The Rust Workshop: a personal overview. *Journal of humanistic psychology*, 26, (3), pp. 23-45.
- Rogers, C. R; Sanford, R. (1987). Reflections on our South African experience. *Counseling and values*, 32, (1), pp. 17-20.
- Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: expressive arts as healing*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.