

La thérapie centrée sur la personne et les « configurations » du Self

Dave Mearns et Brian Thorne

Traduction : Cécile Rousseau

Dave Mearns fut professeur émérite de l'Université de Strathclyde à Glasgow, en Ecosse, jusqu'à sa retraite, en juin 2005. Il avait commencé sa carrière centrée sur la personne dans les années 1972-1973, période pendant laquelle il fut Visiteur Invité (Visiting Fellow) au Center for Studies of the Person à La Jolla. Depuis cette époque, il a consacré son temps au développement d'un système cohérent de formation en thérapie centrée sur le client tout en prolongeant le travail théorique de Rogers sur la nature du Self.

Brian Thorne a été durant de longues années professeur au Centre d'études pour le Counselling de l'Université d'East Anglia, et a récemment reçu le titre de professeur émérite de cette université. Il est membre fondateur du Centre de développement personnel et professionnel de Norwich. Linguiste distingué, parlant excellentement français et allemand, il est également versé en théologie et vient d'être nommé 'Dean' de la cathédrale anglicane de Norwich. Auteur de plusieurs livres et articles, il a notamment écrit un ouvrage sur Carl Rogers traduit en français sous le titre de *Pour comprendre Carl Rogers*.

Chapitre VII de *Person-Centred Therapy Today*, Londres, Sage, 2000. Publié avec l'aimable autorisation des auteurs et de l'éditeur (www.sagepub.co.uk).

Résumé

Cet article est tiré d'un livre paru en 2000 et non publié en français, qui a pour titre : *La thérapie centrée sur la personne aujourd'hui*, et pour sous-titre : *Nouvelles frontières dans les domaines théorique et pratique*. Parmi ces « nouvelles frontières », l'idée de « configurations à l'intérieur du Self ». Cette expression désigne des parties de soi-même, de la personne, que beaucoup de clients appellent simplement « partie(s) de moi ». Les auteurs décrivent, à l'aide de différents exemples, comment ils intègrent dans la thérapie centrée sur la personne le travail avec ces parties, ou configurations, de soi.

Cette contribution, tant théorique que pratique, ne fait pas l'unanimité au sein de la communauté des praticiens centrés sur la personne, mais témoigne de la vivacité actuelle de cette approche et de son potentiel encore existant.

Mots-clés: configurations du Self, symbolisation, thérapie centrée sur la personne.

Dans ce chapitre, nous explorerons la discipline du travail centré sur la personne avec des clients qui construisent des configurations à l'intérieur de leur Self. Pour commencer, nous illustrerons cette discipline avec l'exemple du travail avec un client, Alexander. Il est important de souligner d'emblée que les extraits retranscrits ici ont été spécifiquement choisis à cause des références d'Alexander aux configurations. Cela peut donner une image faussée du travail d'ensemble car, pendant beaucoup de séances, Alexander n'a pas mentionné de « parties » de lui-même.

Alexander

Alexander, 28 ans, a reçu beaucoup d'étiquettes psychiatriques différentes au cours des quinze dernières années. Si l'on avait été capable, à un stade précédent de sa santé mentale, d'établir et d'entretenir un contact avec lui à un niveau existentiel, on aurait sans doute moins eu tendance à lui appliquer ces étiquettes. Même si le comportement extérieur d'Alexander pouvait parfois sembler étrange, voire potentiellement dangereux pour

lui-même, il était parfaitement cohérent lorsque les configurations basiques de son Self étaient engagées. Dans le domaine de la santé mentale, les étiquettes sont souvent attribuées en lien avec notre *manque* de compréhension de l'individu.

Alexander avait commencé brièvement une thérapie un an auparavant, mais après trois séances de travail assez efficace au cours desquelles une bonne relation thérapeutique s'était établie, il avait décidé que «ce n'était pas le moment pour lui». Un an après, il est revenu en thérapie, paniqué – selon ses propres termes, il était «perdu». Son désespoir n'était plus de la même nature : il n'était plus chronique et stable, mais désormais plein de panique. Sa crainte, qui avait toujours été profonde, «affleurerait» à tout moment de sa vie : il avait le sommeil agité, contrôlait moins son alcoolisme et était devenu sujet à de soudaines crises d'ennui, d'irritation, de tristesse et de larmes. Il a raconté un épisode récent : il était assis sur un banc à regarder jouer les enfants dans un parc. Sa tristesse et son sentiment de perte se sont accrus à tel point qu'il s'est retrouvé à sangloter de manière incontrôlée. Sa tristesse n'était pas seulement due à la perte de sa propre enfance mais, à sa grande surprise, il ressentait également la tristesse de n'avoir lui-même jamais d'enfants, étant donné le style de vie qu'il avait choisi.

Les thérapeutes de la plupart des courants reconnaîtront que le processus de déstabilisation expérimenté par Alexander pourrait annoncer la possibilité d'un important changement psychologique. Dans l'approche centrée sur la personne, nous nous concentrons sur le concept du Self. Alexander ressentait une *dissonance* considérablement accrue à l'intérieur de son Self (Mearns, 1994, pp. 88-93). En théorie, un tel accroissement de cette dissonance peut rendre plus que probable un changement du Self¹, mais il existe également d'autres moyens de réduire cette dissonance. Par exemple, il arrive que le Self «résiste» par des introjections défensives et trouve des moyens de réduire la dissonance sans modifier le Self (Mearns, 1992, 1994, pp. 88-93).

Observons un extrait de dialogue au cours d'une des premières séances de thérapie. Le lecteur doit savoir au préalable que, lors de son expérience précédente de thérapie, un an auparavant, Alexander avait identifié et étiqueté une partie de son Self sous le nom de «salaud». Il est important pour le thérapeute centré sur la personne de reprendre dans ses notes des caractéristiques de ce genre, mais aussi de se tenir prêt au cas où le client aurait reconfiguré les parties de son Self dans l'intervalle d'un an.

¹ *Self-concept*.

Alexander: Je suis en train de me briser – je ne peux plus tout tenir ensemble.

Thérapeute: Qu'essayez-vous de tenir ensemble, Alexander?

Alexander: Ma vie – ma santé mentale – mon Moi tel que je me connais. [Pause]

Thérapeute: Mon Moi tel que je me connais?

Alexander: Il y a « moi tel que je me suis toujours connu » et « l'autre moi ». On dirait un cancer.

Thérapeute: Comme si « l'autre moi » dévorait « moi tel que je me suis toujours connu »?

Alexander: Oui – j'ai peur.

Thérapeute: Oui, ça a l'air effrayant – vraiment effrayant... vraiment effrayant.

Alexander: Si je laisse faire, je vais me désintégrer... et je ne peux plus tenir.

Thérapeute: J'en ai des frissons.

Alexander: Ouais, moi aussi. [Pause]

Alexander: Je suis content que vous soyez là.

Thérapeute: En quoi cela vous aide-t-il – que je sois là?

Alexander: Ça m'aide à sentir un peu de chaleur – sinon je suis froid comme la glace.

Thérapeute: « Froid comme la glace »... et « un peu de chaleur ».

Alexander: Une partie de moi a peur parce que vous êtes là.

Thérapeute: Je comprends.

Alexander: Cette partie est gênée que vous soyez là – si elle était toute seule, elle vous dirait « d'aller vous faire foutre ».

Thérapeute: Mais elle n'est pas toute seule.

Alexander: Non.

Thérapeute: Qui est avec elle?

Alexander: « Le salaud ».

Thérapeute: Donc, une partie de vous a peur et est gênée que je sois là mais cette partie n'est pas toute seule – il y a aussi cette partie que vous appelez « le salaud » et, du coup, dans l'ensemble, « vous » êtes là et vous ressentez un peu de « chaleur » et beaucoup de « froid ».

Alexander: Ouais – c'est drôle comme « le salaud » m'aide.

Thérapeute: C'est-à-dire... il vous aide à rester là-dedans?

Alexander: Ouais... ce vieil enfoiré sert quand même à quelque chose.

Thérapeute: Ouais.

Au cours de ce dialogue, Alexander nous a présenté trois ou quatre configurations à l'intérieur de son Self. Il y a «moi tel que je me suis toujours connu», «l'autre moi», «la partie de moi qui a peur et est gênée que vous soyez là» et «le salaud». Il est probable que «la partie de moi qui a peur et est gênée que vous soyez là» s'avère être la même que «moi tel que je me suis toujours connu», mais il est important que le thérapeute ne se bloque pas sur cette supposition mais qu'il continue à considérer que ces deux étiquettes correspondent peut-être à des configurations différentes jusqu'à ce que le client corrige cette interprétation. Cela illustre l'une des qualités essentielles du travail centré sur la personne: retenir *notre* besoin de «construire du sens» et attendre que le «sens» vienne du client.

Au cours d'une séance suivante, Alexander explore encore ses configurations dans une partie de dialogue. Cet extrait montre le phénomène intéressant d'«intemporalité» des configurations. Une configuration peut avoir évolué dans le temps, en parallèle avec le développement du Self, mais elle peut *aussi* être disponible dans sa forme originelle.

Alexander: «Le salaud» a obtenu de l'aide de «l'autre moi». «L'autre moi» est une nouvelle version du «salaud», plus difficile à vaincre. «Moi tel que je me suis toujours connu» ne peut plus dominer comme auparavant – il va devoir laisser faire.

Thérapeute: Que se passe-t-il s'il laisse faire?

Alexander: Dieu seul le sait... Je ne sais pas comment je me sentirais.

Thérapeute: Comme si les différentes parties pouvaient avoir des sentiments différents?

Alexander: Ouais – «le salaud» dirait «génial – tue cet enfoiré». «L'autre moi» dirait «enfin la liberté!».

Thérapeute: Et que dirait «moi tel que je me suis toujours connu»?

[Pause]

Alexander: ...que j'ai vraiment, vraiment peur... que si je nous laisse tomber, on pourrait... se faire «avoir».

Thérapeute: Se faire «avoir»... est-ce que ce mot est de *vous*?

Alexander: Non, c'est le mot que les autres utilisent... c'est le mot poli.

Thérapeute: Quel est *votre* mot?

Alexander: Je n'ai pas vraiment de mot – tout ça a commencé si tôt que ça fait *partie* de moi. Je n'avais pas de mot car tout ça se passait à l'*intérieur* de moi. Il n'y a que lorsque ça sort qu'on a besoin d'un mot... Le mot le plus exact est peut-être se faire «niquer»... puisque

j'ai passé ma vie entière à faire en sorte de ne pas me faire « niquer ». Parce que se faire « niquer » n'a rien de sexuel... c'est ce qu'on ressent quand quelqu'un tape délibérément avec son bâton sur le bleu qu'il vous a fait la veille, comme le faisait mon père... c'est comme... d'être *complètement battu* – quand on se fait niquer par le *pouvoir absolu* de quelqu'un.

Ce dialogue pousse Alexander à explorer une autre configuration qu'il appelle le « moi niqué ». Plus tard dans la thérapie, Alexander fait la réflexion suivante :

Alexander: J'ai beaucoup changé ces derniers mois.

Thérapeute: Dites-moi en quoi.

Alexander: Je n'ai plus peur... Je suppose que « moi tel que je me suis toujours connu » est en train de devenir « moi tel que j'étais », même s'il peut revenir. Il continue à fourrer son nez partout – à essayer de saboter les choses – mais il est sur le point de partir.

Thérapeute: Quelle impression cela vous fait-il d'être lui, *maintenant* ?
[Pause]

Alexander: ...Mince alors, ça fait longtemps qu'on ne lui a pas demandé ça... Mon Dieu – il se sent *triste* ! Il se sent vraiment « triste » – quel changement ! Il ne se sent *jamais* triste – d'autres parties se sentent tristes, mais pas lui – lui, c'est un *dur*.

[*Alexander commence à pleurer*]

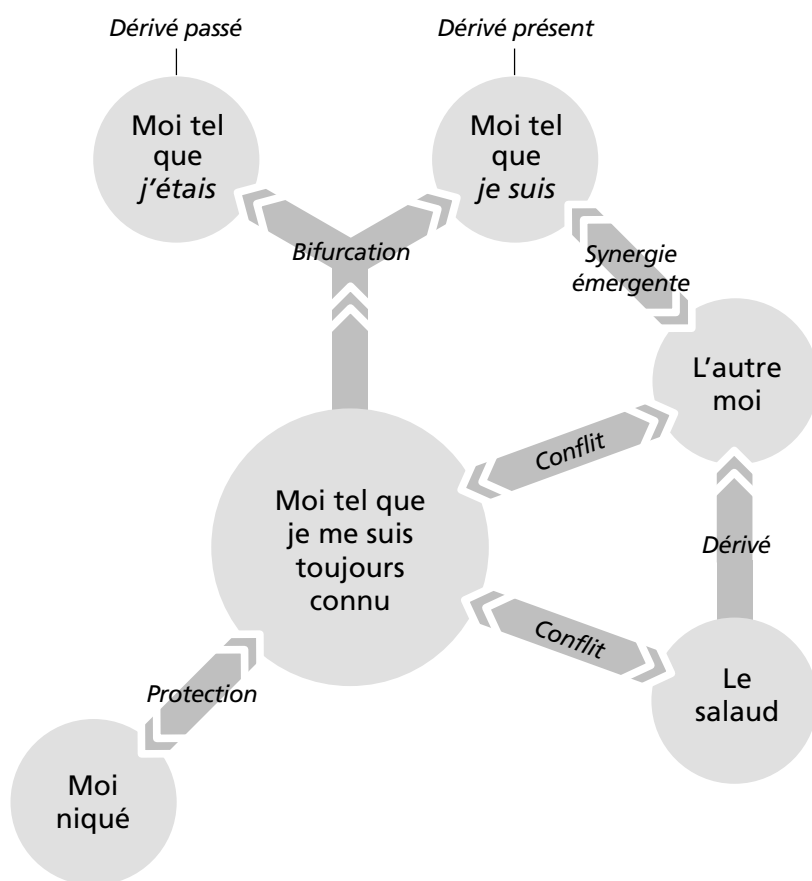
Thérapeute: Il pleure ? Ou bien c'est vous qui pleurez pour lui ?

Alexander: Les deux... Il faisait juste de son mieux et moi, je le critiquais – je l'envoyais balader. Il m'avait protégé, comme un « grand frère » pendant toutes ces années... Il m'avait maintenu « en vie »... Grâce à lui, je ne me faisais plus « niquer ». Et maintenant que je pense que je n'ai plus besoin de lui, je veux le mettre dehors – le mettre à la porte de chez *moi* – c'est comme si *moi*, je voulais le « niquer » aussi !

Le schéma de la page suivante représente les configurations symbolisées d'Alexander ainsi que leurs dérivées et les dynamiques entre elles. *Toutes* les configurations à l'intérieur du Self sont importantes et il incombe au thérapeute d'écouter toutes les parties et d'estimer chacune d'entre elles sans exception, même si le client ne les estime pas lui-même. Ce n'est pas le rôle du thérapeute de s'allier avec certaines parties du client pour ignorer ou juger les autres. Un thérapeute familial centré sur la personne n'accepterait

pas l'idée du père que l'adolescent «ne mérite pas d'être écouté» et ne doit être considéré que «s'il se comporte correctement». De même, un thérapeute individuel fait attention à toutes les configurations à l'intérieur du Self du client.

Pour Alexander, «moi tel que je me suis toujours connu» a été une partie de lui d'une importance cruciale. C'était dans cette partie qu'il puisait la plupart de ses forces et elle l'a aidé à être un «dur» lorsque c'était son seul moyen de défense. Alexander assimilait «moi tel que je me suis toujours connu» à un grand frère protecteur envers la partie plus ancienne qui se fait avoir et qu'il appelle «moi niqué». Alexander n'a peut-être plus besoin de «moi tel que je me suis toujours connu» dans sa vie actuelle mais ce grand frère pourrait être autorisé à quitter la maison la tête haute – il n'était pas nécessaire de le mettre dehors – il n'avait pas besoin de «se faire niquer».



Les configurations d'Alexander

Le «salaud» est une configuration très intéressante qui a mené un conflit tenace contre «moi tel que je me suis toujours connu». En termes de théorie centrée sur la personne, «le salaud» pourrait avoir été le véhicule de la tendance actualisante à cette époque antérieure. Le «salaud» entretenait la possibilité d'une existence plus en expansion, plus «en développement»², bien que d'une manière assez contraire au contrôle permanent exercé, en toile de fond, par «moi tel que je me suis toujours connu». À ce moment, «le salaud» laissait la place à son dérivé, «l'autre moi». Ce pourrait être un nouveau «foyer» pour la tendance actualisante, un foyer qui promet d'être plus efficace dans la vie actuelle d'Alexander.

«L'autre moi» est plus adapté à la vie adulte et plus capable de défier «moi tel que je me suis toujours connu». À l'origine, ces dynamiques avaient créé une crise dans la vie d'Alexander du fait de l'énorme dissonance créée dans le Self. «Moi tel que je me suis toujours connu» reculait face au conflit contre «l'autre moi». Il s'est ensuite avéré (cf. schéma 7.1) que «moi tel que je me suis toujours connu» laissait place à la bifurcation de deux dérivés : «moi tel que j'étais» qui pouvait retenir, et honorer, le contenu historique, et une configuration toute neuve et encore indéfinie, «moi tel que je suis maintenant». Il est intéressant de noter qu'un dialogue constructif et un respect mutuel se sont établis entre «moi tel que je suis aujourd'hui» et «l'autre moi». Cela peut représenter une synthèse fondamentale à l'intérieur du Self.

La configuration «moi niqué» n'a plus jamais eu la parole après l'allusion initiale à la violence de son père. À certains moments, elle a été mentionnée par Alexander, mais Alexander n'a pas parlé *depuis* cette configuration. Des thérapeutes d'autres traditions, avec des attentes spécifiques quant au processus thérapeutique approprié pour les clients, auraient sans doute tendance à inciter «moi niqué» à plus s'exprimer. Une partie de la discipline de l'approche centrée sur la personne consiste à ne pas faire de suppositions sur le processus approprié pour le client, mais à suivre le processus déroulé par le client. Si la relation thérapeutique est forte, cela apporte alors au client une sécurité optimale pour aborder ce qui est le plus important pour lui. Lors d'une séance suivante de «révision», le thérapeute a observé que peu de choses avaient été ajoutées sur le «moi niqué». Alexander a répondu que cette partie n'avait pas été pertinente pour sa lutte actuelle – que cette partie de lui était là et serait toujours là «comme une sorte de «pierre de touche» pour moi – une partie de moi que je peux toucher pour me

² *Growthful*.

rappeler où je suis allé et d'où je viens – en quelque sorte, c'est une grande source de *pouvoir* pour moi – et elle m'aidera aussi à ne pas profiter des autres! »

Le niveau d'accès des configurations

Même si nous ne pensons pas à notre Self en termes de configurations, nous pouvons être parfaitement conscients de certaines «manières d'être» que nous adoptons dans des circonstances particulières. Si celles-ci doivent à proprement parler être appelées «configurations», ces «manières d'être» sont surtout importantes par le répertoire qu'elles peuvent invoquer. Il ne s'agit pas simplement de faire jouer une facette de notre personnalité ou d'adopter un rôle spécifique – si nous sommes en contact avec une autre personne depuis l'une de nos configurations, nous aurons à notre portée un large répertoire de sentiments, de pensées et de comportements associés à cette configuration.

Comme l'observe Cooper (1999), entrer dans une partie spécifique du Self, c'est comme jouer selon la méthode de Stanislavski³ – nous ne suivons pas un script tout écrit, mais nous ouvrons toute une dimension de notre existence où les nombreuses couches sont remplies de moyens de réponse sophistiqués, mais tous liés au thème central de cette partie de notre existence. Chaque fois que nous entrons dans une situation sociale et que nous adoptons une position de départ pour notre Self, nous entrons probablement dans une configuration familière. Dave Mearns en donne un exemple personnel :

ÊTRE MON «APPRENTI»

«Lorsque je demande conseil à une personne plus experte que moi, je découvre que cela fonctionne mieux si je prends d'abord une pause pour me mettre en 'moi en apprenti'. Je suis un très bon «apprenti». De cette façon, je n'ai absolument rien à défendre – c'est-à-dire ni apprentissage ni expertise antérieurs, je peux donc poser les questions les plus stupides sans ressentir que cela a une influence sur moi de quelque façon que ce soit. De même, j'écoute attentivement mon

³ Ndt: La méthode de Stanislavski est un système de formation au théâtre qui demande l'expression de sentiments réels et une recherche d'authenticité pour interpréter un rôle exprimant des émotions sincères. Les acteurs qui appliquent cette méthode s'inspirent de leur vécu pour exprimer les émotions du personnage; ils doivent trouver en eux-mêmes la vérité du personnage.

tuteur et je n'ai pas peur de rechercher son jugement sur mon travail au fur et à mesure de mes progrès.

Si j'entre dans ces situations d'apprentissage de toute autre façon, en pensant par exemple que 'je suis déjà un expert dans ce domaine', je suis plus susceptible de montrer à mon tuteur ce que je sais, en lui cachant mon manque de connaissance et en omettant sans aucun doute de poser des questions très importantes mais qui pourraient révéler ma naïveté.

Mon 'apprenti' a réussi à construire une gigantesque palissade, à enfermer un grand jardin, à couvrir un toit d'ardoises et à apprendre à écrire des livres. D'un autre côté, mon 'expert' a réussi à mettre de l'huile de moteur dans le radiateur d'une voiture, à mettre le feu à une tente avec un camping-gaz et à conduire un hors-bord pendant toute une journée en marche arrière!»

Nous avons chacun un grand nombre de configurations auxquelles nous avons facilement accès. En entrant dans chaque nouvelle situation sociale, nous émettons un jugement sur la manière d'être appropriée et nous sélectionnons une configuration qui convient. Mais nous sommes toujours prêts à en changer. Une cliente, Linda, décrit sa première journée avec un de ses collègues :

«Je me suis préparée à le rencontrer avec ma 'femme sophistiquée qui connaît le travail'. Mais c'était un tel porc qu'en une demi-heure, j'avais sombré sans laisser de traces dans ma 'petite fille complètement perdue'. Heureusement, j'ai sauvé la situation en me mettant en mode 'mégère'!»

Il serait intéressant d'étudier la manière dont les clients abordent les premières séances avec leur thérapeute. Il est probable qu'ils présentent au début les configurations familières comme une partie du « contenu préparé à l'avance » pour l'entrée en matière de la thérapie (Rogers, 1977). Cependant, ces configurations facilement accessibles peuvent être très différentes des configurations dont la symbolisation n'est pas encore claire et que le client découvre lorsqu'il accède au contenu « au bord de sa conscience » (Gendlin, 1981, 1984, 1996). À ce moment, notre client est extrêmement vulnérable à une invasion et à une distorsion de la part d'un thérapeute insensible à la fragilité de ces parties du Self. Ici, la discipline du thérapeute centré sur la personne qui consiste à rester proche de la symbolisation du client est essentielle.

Rester proche de la symbolisation du client

L'habileté du thérapeute centré sur la personne est d'aider le client à éclaircir le caractère unique des structures et dynamiques propres à son Self. Ainsi, le thérapeute centré sur la personne *écoute* aussi ouvertement que possible toutes les parties, significations et conflits dévoilés progressivement par le client.

Certaines de ces parties seront très familières pour le client, qui peut même leur avoir donné un nom. D'autres seront des formes très sombres en arrière-plan, atteignant à peine les premières étapes de la symbolisation. Elles peuvent être si peu avancées dans le processus de symbolisation que le client ne peut pas leur donner de noms vraiment significatifs. La discipline du thérapeute centré sur la personne consiste à ne pas polluer le sens du client avec son propre sens ; ainsi le thérapeute fera preuve d'habileté en rappelant et en réutilisant les étiquettes de travail données par le client aux parties de son Self. Par exemple, une cliente parle des différentes parties de son Self en ces termes :

« Bien sûr, il y a toujours eu la partie de moi qui est la *fillette redevable* et l'autre qui est la *délinquante* mais il y a une autre image de moi... Je ne peux pas la saisir... Ça a *quelque chose à voir avec la tristesse...* »

Quelle que soit la réponse apportée par le thérapeute à ce constat, il range cette étiquette provisoire « quelque chose à voir avec la tristesse » comme la symbolisation actuelle par la cliente de cet aspect de son Self. Le thérapeute centré sur la personne ne va pas plus loin dans cette construction tant que la cliente ne l'a pas fait évoluer.

Des thérapeutes naïfs peuvent causer des dommages considérables aux clients dont le *lieu d'évaluation*⁴ (Mearns, 1994, pp. 80-83) est vulnérable en restructurant l'expérience du client. Pour un client dont le lieu d'évaluation est fortement externalisé et qui a du mal à faire confiance aux significations qu'il assigne aux parties de son Self, le thérapeute qui offre volontairement ses propres étiquettes constitue une menace. Par exemple :

Client: Il y a une partie de moi qui est terriblement vulnérable et triste... Elle a juste une toute petite voix... Donc je ne l'entends pas très souvent.

Thérapeute: Je me demande donc ce que cette « petite fille blessée » a à nous dire ?

⁴ *Locus of evaluation.*

Client: Je ne sais pas... Je ne sais pas...

Thérapeute: D'après ce que vous avez dit avant, on dirait que ce n'est pas seulement une « petite fille blessée », mais une « petite fille trompée » ?

Client: Je ne sais pas... Je ne sais pas...

Il n'y a rien d'étonnant à ce que cette cliente n'ait pas su quoi dire – cela peut être une réponse saine à l'incompétence du thérapeute. La traduction de la construction par la cliente d'une partie de son Self « qui est terriblement vulnérable et triste » en une « petite fille blessée » puis en une « petite fille trompée » est inadmissible : elle fait rentrer l'expérience de la cliente dans la construction théorique du thérapeute puis impose cette construction théorique à la cliente. Si le travail se fait avec un client dont le lieu d'évaluation interne est profondément externalisé, c'est un procédé très dangereux susceptible de provoquer le phénomène connu sous le nom de « syndrome des faux souvenirs »⁵. Dans sa symbolisation de cette partie d'elle-même, la cliente aboutit à une partie « terriblement vulnérable et triste ». Pour un thérapeute compétent, cela doit devenir le point de départ de sa communication continue avec la cliente.

Parfois, le thérapeute n'a même pas cette symbolisation verbale de départ pour appuyer son travail. Par exemple, un client n'a eu pendant des semaines qu'une grimace et l'expression « beurk ! » pour décrire une partie de son Self dont il ressentait l'importance mais qui ne « sortait » pas. Tout au long de ces séances, le client et le thérapeute ont tous deux appelés « beurk ! » cette partie de son Self, jusqu'à ce qu'il arrive à la définir précisément.

En effet, l'une des étapes les plus absorbantes du travail centré sur la personne a lieu lorsque le client se trouve à un stade présymbolique vis-à-vis d'une configuration de son Self. Ici, le client et le thérapeute ne peuvent pas parler *de* la configuration, ils peuvent seulement être *dans* la configuration. Le client s'exprime de façon obscure et incomplète depuis la configuration, mais le contenu n'est pas clairement organisé. Si le thérapeute a besoin de cohérence pour écouter, il ne verra ici que de la confusion. Au contraire, il faut une écoute qui entende la *personne* plutôt que le contenu. L'écoute doit porter sur l'existence et la manière de s'exprimer de la personne. C'est la manière de s'exprimer qui est écoutée, et non ce qui est exprimé. Il s'agit du type de compagnie qu'offre la *rencontre en profondeur*

⁵ *Therapist induced false memories.*

émotionnelle (Mearns, 1996, 1997a)⁶. Il est extrêmement difficile d'illustrer cette communication par un mot écrit, en partie à cause de l'incohérence conceptuelle du contenu, mais surtout parce que ce niveau de communication est atteint grâce au contact établi auparavant. Néanmoins, voici une tentative d'exemple.

ÉCOUTER LA MANIÈRE D'EXPRIMER

Tony était malheureux. Il était resté assis par terre dans un coin de la salle du groupe de rencontre pendant toute la matinée, à pleurer. C'était nouveau pour Tony – pleurer était nouveau. Tony se caractérisait plutôt *soit* par un instinct grégaire poussé à l'extrême, *soit* par un silence complet. Tony avait vingt-trois ans et était un vétéran du Vietnam. Il n'avait pas parlé de ses expériences de guerre.

Le thérapeute de Tony, Bill, était assis par terre à côté de lui, tout près, sans le toucher. Pendant une heure, aucun des deux n'a rien dit et la communication a été intense. Tony a enfin commencé à parler:
Tony: Je ne peux pas, je ne peux pas, je ne peux pas, je ne peux pas, je ne peux pas...

Bill: Non... vous ne pouvez pas.

Tony: Personne ne peut.

Bill: [Silence]

Tony: [Tapant du poing sur le sol et criant] Je dois me tuer.

Bill: [Silence]

Tony: J'ai besoin de m'en aller... Je dois m'en aller... Je dois m'enfuir de moi.

Bill: [Silence]

Tony: Je ne sais pas comment faire.

Bill: C'est difficile, Tony... C'est difficile... Il n'y a pas de moyen...

Tony: Pas moyen... Pas moyen... Comment les gens font-ils?

Bill: Dieu seul le sait, Tony.

Tony: Pouvez-vous me réchauffer, Bill?

Bill: [Entourant Tony de son bras]

Plus tard, Bill commente cette rencontre :

Cet exemple illustre comment on peut être *avec* quelqu'un et avoir une conversation avec lui sans avoir la moindre idée du sujet de cette conversation. Pourtant, pendant tout ce temps, on peut *sentir* cette personne – et être avec elle dans les sentiments. Ce n'est que

⁶ Nde: Voir aussi Mearns & Thorne, 2000, chapitre V.

des semaines plus tard que j'ai découvert le « contenu » de cette rencontre. Tony était « en train d'être » la partie de lui qui avait commis des crimes. À la guerre, les gens peuvent commettre des crimes avec lesquels ils ne peuvent pas vivre ensuite. Tony *ressentait* cette partie – il voulait s'en débarrasser – la tuer ou la faire partir – « l'exorciser » pourrait être une bonne métaphore. Mais, bien sûr, il n'y avait aucun moyen de le faire – c'est de cela que nous parlions.

Le fait de ne pas modifier la symbolisation par le client des parties de son Self est une marque de respect, mais aussi une méthode fonctionnelle. La symbolisation, aussi faiblement formée soit-elle, exprime à quel point le client peut s'approcher de sa signification dans son monde existentiel à ce moment. L'habileté du thérapeute centré sur la personne consiste à travailler *sans* offrir de constructions externes – ce n'est pas facile, car ces constructions externes peuvent aider les thérapeutes à se sentir à la fois en sécurité et intelligents. C'est pour cette raison que l'approche centrée sur la personne est une tradition si insatisfaisante pour les thérapeutes qui aiment se sentir « intelligents ».

Lorsqu'un client a déclaré l'existence d'une configuration, cette information prend une part significative dans la prise de notes du thérapeute centré sur la personne. Il ne suffit pas d'avoir une « bonne mémoire » de la façon dont le client a parlé des parties de lui-même dans le passé – il est important de se souvenir des étiquettes finales qu'il a utilisées car celles-ci représentent la symbolisation du client à ce jour. Il ne s'agit pas pour le thérapeute de faire du zèle – mais ce sont des traits importants à l'intérieur du Self du client. Il est important de se souvenir des noms et des termes utilisés pour les décrire, mais aussi des relations et des dynamiques entre les configurations et de se tenir prêt à un changement complet de ces données.

Ces notes ne sont pas utilisées au cours de la supervision. Il ne s'agit pas pour le thérapeute centré sur la personne d'utiliser la supervision comme moyen d'analyse du client et de ses configurations. Lorsque la supervision centrée sur la personne a recours à ce type d'activité « d'analyse du client », cela signifie généralement que le superviseur et le thérapeute ont perdu l'immédiateté de leur relation. La supervision dans l'approche centrée sur la personne n'est pas un « travail de détective » sur la matière du client mais, au contraire, elle se concentre sur la congruence du thérapeute dans sa relation avec le client, quels que soient les facteurs qui affectent le thérapeute dans son travail, y compris l'utilisation des configurations qu'utilise le thérapeute dans sa relation avec le client.

Même si les thérapeutes centrés sur la personne s'accordent sur l'importance de rester proche de la symbolisation du client, ils peuvent avoir des opinions divergentes pour ce qui est de savoir si le thérapeute doit s'adresser seulement aux configurations que le client a présentées au cours de cette séance. L'autre façon de voir consiste à dire que la thérapie ne doit pas être compartimentée en séances distinctes et qu'il convient de s'adresser également aux configurations qui ont déjà été déclarées. L'exemple spécifique d'Alexander montre qu'il vaut mieux que le thérapeute ne s'adresse pas directement à la configuration sous haute protection du « moi niqué », bien qu'il y fasse des références indirectes lors d'une séance de révision au cours de laquelle il a cherché à étudier l'importance actuelle de cette configuration pour Alexander.

Dans le cas d'Alexander, il valait mieux que le thérapeute soit sensible à la prudence nécessaire pour s'adresser directement à cette configuration – poser ouvertement des questions sur le « moi niqué » aurait constitué une telle invasion qu'elle aurait pu être considéré comme une injure, particulièrement avec ce type de configuration. Cependant, nous devons veiller à ne pas tirer de théorie des cas individuels, en particulier puisque la thérapie centrée sur la personne, comme toute autre approche, regroupe une grande variété d'opinions (Bohart, 1995). Par exemple, dans une orientation *sur le processus expérientiel* dans l'approche centrée sur la personne (Rennie, 1998), le thérapeute serait moins prudent que nous en offrant « une direction de processus » au client. Plus loin nous proposons⁷ une structure théorique assez complète qui suggère que ces différences apparentes dans l'approche peuvent être moins marquées lorsque nous nous adressons réellement aux spécificités de chaque client. Nous estimons que notre théorie doit plus tenir compte des différences entre les clients. De ce fait, que nous soyons orientés dans l'approche centrée sur la personne ou sur le processus expérientiel, nous devons être prudents avant d'offrir une direction de processus aux clients dont le lieu d'évaluation interne est très vulnérable.

Éviter les réponses de type « somme égale à zéro »

Les thérapeutes ont l'habitude du « client qui s'annule lui-même » par des impératifs opposés. Nous ne parlons pas ici simplement d'une décision importante à prendre et d'arguments forts se contredisant, mais d'un réel conflit à l'intérieur de la personne où une partie de son Self montre une

⁷ Nde: Mearns & Thorne, 2000, chapitre IX.

direction tandis qu'une autre indique la direction opposée. Dans cette situation, il est facile de tomber dans ce que l'on pourrait appeler une réponse de type « somme égale à zéro », dans laquelle l'empathie du thérapeute reflète simplement la somme des parties du client qui est égale à zéro. Par exemple, la réponse du thérapeute dans l'extrait suivant n'est que partiellement empathique :

Client: Une partie de moi se sent X... et une partie de moi ne se sent pas X.

Thérapeute: Donc vous êtes en conflit sur ce que vous ressentez ?

La réponse du thérapeute fait la somme des deux éléments présentés par le client. La somme de ces deux pôles est égale à zéro – mais ce n'est certainement pas ce que le client ressent ! Dans cette situation, il est fréquent que les thérapeutes centrés sur la personne cherchent à se concentrer sur le conflit ou le « blocage »⁸ ressenti par le client. Il est intéressant de remarquer que, souvent, ce « conflit » ou ce « blocage » n'apparaît pas clairement pour le client – il lui est difficile de ressentir la pleine substance du conflit ou du blocage. Auparavant, la sagesse conventionnelle consistait à « rester proche du blocage », mais cette méthode ne permet que rarement de dévoiler des éléments sous-jacents chez le client. Nous devons donc nous poser la question : le blocage est-il une expérience réelle ou seulement une construction cognitive ? Il est intéressant de noter que, lorsque le thérapeute répond comme dans l'exemple ci-dessus, il passe en réalité à côté des *deux* choses dites par le client. Le client se sent X. Mais également, le client ne se sent pas X. Chacun de ces sentiments va « apparaître » pour le client puisque chacun trouve son fondement dans son Self. Si nous pouvons trouver le moyen, empathiquement, de refléter chacun de ces éléments avec une puissance semblable à celle avec laquelle ils sont ressentis par le client, alors notre réponse empathique est plus précise. Notre client ne peut pas se concentrer sur notre reflet du conflit ou du blocage et y répondre car ceux-ci ne naissent pas directement de parties de son Self – ce sont simplement les dynamiques nées de l'interaction entre les parties. Cependant, si nous pouvons refléter chaque partie de telle sorte que le client y soit attentif directement, cela peut alors permettre un accès plus complet à ces configurations et faire naître ainsi la possibilité d'un mouvement.

Dans ses premiers entretiens retranscrits, Carl Rogers a tendance à apporter des réponses empathiques de type « somme égale à zéro », sans

⁸ *Stuckness*.

doute parce qu'on insistait plus à l'époque sur le *reflet*. (De tels exemples se font plus rares dans son travail postérieur, où il insiste encore plus sur sa forte «présence».) Par exemple, dans le cas de Mary Jane Tilden en 1946 :

Mary Jane: (Pause) Vous voyez, c'est ça, je – je peux faire quelque chose, ou je peux vivre une expérience, et j'ai l'impression, bon, que je n'ai pas trop mal réussi, et l'instant d'après, «Oh, non». Immédiatement, quelque chose en moi m'attaque et me déchire. Et cela me décourage, cela me décourage au point que je ne veux plus que cela se répète.

Carl Rogers: Autrement dit, votre propre évaluation de vous-même fluctue, et c'est donc très décourageant. (Farber & al., 1996, p. 165.)

Ici, le «résumé» empathique de Carl est passé à côté de la puissance que le client exprime dans ses parties. Dans l'exemple suivant, tiré d'un entretien plus tard avec la même cliente, Carl reflète les deux parties, mais nous ne savons pas si le ton de sa voix «résume» ou insiste sur les parties distinctes :

Mary Jane: Oui, c'est vrai. La seule chose, c'est que je ne peux pas m'empêcher de sentir que je travaille contre moi-même. Je veux dire, c'est tellement évident pour moi que je travaille contre moi-même. Et c'est plutôt con d'essayer de faire quelque chose pour arrêter de travailler contre moi-même, alors qu'il y a quelque chose qui refuse de faire quoi que ce soit à ce sujet. (Pause) C'est tellement contradictoire – tout le problème est juste.

Carl Rogers: Donc au moment même où une partie de vous est peut-être vraiment en train de s'occuper de toute cette situation, une autre partie de vous est justement en train de tout saboter. (Farber & al., 1996, p. 174.)

Plus tard, un autre entretien avec Mary Jane illustre plus clairement la façon dont Carl évite une réponse-résumé et honore chaque partie :

Carl Rogers: Vous sentez que la force qui vous fait douter est nettement plus forte que votre force constructrice.

Mary Jane: Oui. (Très longue pause.) C'est tout à fait ça. (Pause.) Je suppose que j'ai toujours cru l'autre parce que j'en ai fait tant de cas, et puis je crois que c'est vrai car cette partie est trop grosse. (Très longue pause.) C'est quelque chose auquel je n'ai jamais pensé. (Très longue pause.) On dirait que plus j'essaie de la mettre dehors,

plus elle hurle fort. À chaque fois que je veux qu'elle dise non, elle crie encore plus fort. Et plus les autres doutes arrivent – je veux dire, cette partie-là semblait tellement plus positive – tellement plus positive que la plus petite partie – je l'ai juste acceptée.

Carl Rogers: Vous sentez juste que les armées du doute sont vraiment des armées invincibles.

Mary Jane: Mmm. Ouais.

Carl Rogers: Et que l'autre partie est assez faible et lutte. (Farber & al., 1996, p. 179.)

La discipline qui consiste à éviter les réponses de type « somme égale à zéro » est illustrée simplement dans l'extrait suivant, tiré du travail avec « Sandie ». Ici, le thérapeute ne fait pas la « somme » des affirmations conflictuelles de Sandie mais est en empathie avec chacune d'entre elles.

Sandie

Dans cet extrait, la cliente, Sandie, réfléchit sur son propre comportement au cours d'une récente dispute violente verbalement avec un collègue de travail :

Sandie: ...c'était bizarre, c'était comme si je me tenais « au dehors », à me regarder moi-même. J'étais très habile pour me défendre – j'étais tellement *dotée* pour ça – j'avais tellement confiance. C'était comme si je pouvais entendre ses arguments en même temps qu'il les prononçait et comme si j'avais mes arguments « définitifs » tout prêts avant même qu'il ait fini. J'étais vraiment *dotée*.

Thérapeute: Quel *effet* cela faisait-il ?

Sandie: C'était génial!... Non, *pas* génial... c'était *affreux*!

Thérapeute: On dirait que ces sentiments étaient *tous les deux* forts – c'était *génial*, vraiment *génial*... mais c'était aussi *affreux*.

Sandie: Oui, c'est ça – mais aussi... je me sentais *coupable*... Mais je ne pouvais pas *m'arrêter*. C'était comme s'il y avait une partie de moi qui me regardait prendre le dessus sur lui, et qui se sentait *triste*. Et une autre partie de moi qui se sentait *coupable*. Mais ce n'était que des « observateurs », ils ne pouvaient pas m'arrêter.

Thérapeute: Ces parties pouvaient voir ce qui se passait et se sentaient mal à cause de cela... Mais elles ne pouvaient pas vous arrêter.

Sandie: J'étais « irréprensible » – j'étais puissante. Je ne me reconnaissais plus. J'étais une « tueuse ».

Thérapeute: Cela semble vraiment puissant... Je ne m'attendais pas à un mot aussi puissant. Je m'imaginai une scène dans laquelle vous vous sentiez menacée et vous étiez en position de défense – une défense très puissante et efficace... Mais vous dites plus que ça... une « tueuse ».

Sandie: Je pouvais le mettre en pièces – je pouvais le « démembrer »... comme si j'arrachais les ailes d'un papillon. Je pouvais lui sourire et clouer son cercueil, clou après clou. Tout ce qu'il disait, je pouvais m'en servir comme d'un clou pour son propre cercueil. [*souriant et frissonnant*]

Thérapeute: Vous avez souri... et vous avez frissonné...

Sandie: Cela fait peur de m'entendre parler.

Thérapeute: Comme si vous aimiez ça *maintenant* – comme si vous aimiez ce souvenir... Mais qu'en même temps c'est effrayant?

Sandie: Une partie de moi *aime* ça... mais une partie de moi est effrayée et dégoûtée par moi.

Thérapeute: Une partie de vous aime ça et une partie de vous est « effrayée » et « dégoûtée ».

Sandie: Et une partie de moi se sent si *coupable*.

Thérapeute: Cette partie qui se sent « coupable » – c'est une partie différente de celle qui se sent « effrayée et dégoûtée »?

Sandie: Oui, elle *se sent* vraiment différente. La partie « coupable » se sent *seulement* « coupable ». C'est une présence permanente qui se manifeste dès que je fais ou que je ressens *quoi que ce soit* d'inhabituel. C'est une voix qui répète en permanence le même message. Elle a toujours été là. Mais la partie « effrayée » me semble plus *réelle*.

Thérapeute: « La partie effrayée » est d'une nature différente?

Sandie: Oui, elle vient plus de *l'intérieur* de moi – alors que la partie « coupable » est la voix de quelqu'un d'autre, au fond. C'est quelque chose qui est en train de changer pour moi – la partie « coupable » est toujours là mais elle est moins intérieure.

Thérapeute: J'ai l'impression que vous devez répondre beaucoup de choses à la fois – je dirais au moins trois réponses différentes à des parties différentes de vous. Que voudriez-vous que je dise?

Sandie: [*Pause*] Je voudrais que vous soyez proche de ma partie « effrayée » – elle a besoin de chaleur. Je voudrais aussi que vous ne rejetiez pas ma partie « forte », même si elle est cruelle. D'une certaine façon, elle est importante mais je ne sais pas en quoi...

Thérapeute: Rester proche d'elle est important aussi – lui donner une partie de ma chaleur à elle est important aussi.

Sandie: [*S'agitant, les larmes aux yeux*] Oui... Oui... Mais surveillez-la – elle pourrait vouloir vous détruire. Faites la moindre erreur et elle vous arrachera les yeux.

Thérapeute: Est-ce que j'ai une chance avec elle ?

Sandie: Elle l'espère.

Travailler avec la « famille » configurationnelle

Lorsqu'on étudie le domaine des configurations, il peut être utile d'employer le terme de « famille ». En effet, la plupart des thérapeutes qui travaillent dans ce domaine sont souvent amenés à utiliser des expressions telles que « la famille des Selves » (Rowan & Cooper, 1999). Richard Schwartz a remarqué le même phénomène quand, en tant que thérapeute familial, il est entré dans le monde intrapsychique d'un client individuel. Il s'est retrouvé à travailler avec les « parties » de la même manière que s'il travaillait avec les membres d'une famille (Schwartz, 1987, 1997).

Même si la ressemblance n'est que métaphorique, il peut être utile pour le thérapeute de la garder en mémoire dans sa relation avec les différentes configurations d'un client. Par exemple, il est important de se souvenir, comme le ferait un thérapeute familial, que chaque membre de la famille présent dans la pièce doit se voir offrir la même relation thérapeutique forte et consistante. Comme peuvent en témoigner les thérapeutes familiaux centrés sur la personne (O'Leary, 1999), c'est un défi difficile à relever. De même que, dans une famille, l'adolescent peut se sentir rejeté lorsque le thérapeute accorde son empathie et son estime aux parents, une configuration peut également se sentir rejetée par le fait même qu'une autre configuration reçoit une attention de cette qualité. Ce n'est pas une question de « justesse » du thérapeute – ceux qui ont l'habitude de travailler avec des familles savent qu'« être juste » signifie « me donner plus qu'aux autres » ! La notion de « justesse » est gravement affectée par l'étendue de nos besoins.

Au nombre des concepts riches de la thérapie familiale se trouve celui de la *partialité multidirectionnelle* (Boszormenyi-Nagy & al., 1991; O'Leary, 1999). Il s'agit d'un principe difficile à appliquer, en particulier pour le thérapeute familial centré sur la personne. En gros, il part de l'opinion que, en thérapie avec une famille, il ne suffit pas d'être « impartial » ou « juste ». Ivan Boszormenyi-Nagy suggère qu'il est important d'offrir un engagement

fort à *tous* les membres de la famille – autrement dit, d’être «partial» – mais dans toutes les directions ! Le thérapeute familial peut donc exprimer cela comme dans l’exemple suivant :

Thérapeute : Bien, je comprends votre position là-dessus, Papa. Vous aimez vraiment votre fils – en fait, vous l’aimez *tellement* que vous avez une putain de trouille qu’il lui arrive des ennuis – donc vous ne pouvez pas vous empêcher de lui crier dessus en permanence. Je peux comprendre ça – ça me semble logique. Et toi, Robert – tu es complètement à l’opposé – tu ne vois *aucun* «amour» de la part de Papa – bien sûr que non – tout ce que tu vois, c’est ce gars qui *te prend la tête* en permanence. Il n’écoute jamais un seul mot de ce que tu dis – il ressort toujours les mêmes conneries. Si j’étais à ta place, ça ne me ferait sûrement pas penser à quelqu’un qui m’aime !

La «partialité multidirectionnelle» est une bonne thérapie familiale, équivalente à la «considération positive inconditionnelle». Elle met en valeur ce dernier concept, non pas seulement comme une sorte d’«acceptation impartiale», mais comme un fort lien de compréhension et d’estime établi avec *chaque* membre de la famille. C’est exactement la même «partialité multidirectionnelle» qui est importante dans la relation avec les différentes parties du Self du client. Le même type d’affirmation du thérapeute, comme dans l’exemple ci-dessus, peut très bien être appliqué aux différentes parties du Self du client qui peuvent être en conflit. Cependant, le thérapeute individuel doit y ajouter une difficulté : pour établir le contact avec les autres parties, il peut avoir besoin de négocier avec la partie dominante à ce moment – cela peut même conduire le thérapeute à défier cette partie dominante, par exemple :

Thérapeute : Il me semble que, pendant la plus grande partie de la séance, jusqu’à maintenant, nous avons entendu cette partie de vous que vous appelez «ma partie forte» mais, au début de la séance, vous avez aussi identifié une autre partie de vous qui était assez différente de «ma partie forte» – vous l’avez appelée «ma partie effrayée». Est-ce que cela a du sens d’en arriver à cette partie – qu’en pensez-vous ?
Monica : Qu’elle aille se faire foutre – c’est du passé – c’est de l’histoire ancienne.

Thérapeute : Bien, laissez-moi essayer de comprendre – voilà du nouveau. Est-ce que cette partie est vraiment «de l’histoire ancienne», ou bien est-ce que vous *voudriez* que ce soit de l’histoire ancienne ?

Monica: Allez-vous faire foutre – vous ne lâcherez pas l'affaire, n'est-ce pas ?

Thérapeute: Je ne laisserai pas tomber si c'est une partie de vous – je n'ai pas l'intention de rejeter une partie de vous.

Monica: Qui vous paie de toute façon ! [*Avec humour*]

Thérapeute: Bien joué... En vérité, je ne sais pas qui me paie. Qui me paie ?

Monica: Le Salaud Intelligent.

En travaillant avec une famille, le thérapeute doit établir clairement son droit de respecter tout le monde. De même, le thérapeute estime chaque partie du Self du client. Les thérapeutes familiaux (O'Leary, 1999) remarquent que même le membre dominant de la famille aime que le thérapeute respecte tous les membres de la famille, même si ce membre dominant est en conflit avec eux. C'est également vrai pour les parties du Self en thérapie. Même en conflit, les parties sont profondément en contact les unes avec les autres et, à un certain niveau, elles s'estiment les unes les autres et considèrent qu'il est normal que le thérapeute partage cette estime. La famille ne serait pas en thérapie s'il n'existait pas au moins un certain respect entre ses membres. De même, le Self ne serait pas en thérapie s'il n'éprouvait pas au moins un certain respect pour toutes ses parties.

Et les configurations du thérapeute ?

Si la notion de « configuration » est significative, alors le thérapeute doit avoir des configurations à l'intérieur de son Self de la même façon que ses clients. Nous pourrions peut-être nous attendre à ce que les dynamiques entre les configurations du thérapeute soient créatrices plutôt qu'handicapantes. Nous pourrions aussi raisonnablement attendre du thérapeute un certain niveau de conscience de ses configurations et des dynamiques entre elles. Mais nous nous rendons assez vite compte qu'il n'est pas possible d'attendre une « analyse des configurations » complète et nous espérons sincèrement que notre travail ne mènera pas à un développement des « analystes de configurations » ! Cependant, le thérapeute centré sur la personne, en formation, peut vouloir explorer la pertinence de cette notion de « configurations » dans sa propre existence. Dans cette optique, le simple exercice de réflexion proposé ci-dessous peut fournir un point de départ utile.

Un exercice sur les configurations

L'exploration de nos «configurations» ne requiert que notre attention introspective associée à l'encouragement et au soutien d'un partenaire. La meilleure solution est de suivre un stage dans lequel les capacités initiales des stagiaires et l'environnement favorable peuvent aider les individus à entrer en contact avec les «découvertes» personnelles qui en résultent. En revanche, il serait absolument irresponsable de procéder à cet exercice avec un groupe de clients qui n'ont pas encore symbolisé les «parties» de leur propre existence – les exercices de ce genre sont, par nature, fortement «suggestifs».

En principe, pour cet exercice, il suffit d'une séance de deux à quatre heures, d'une feuille A1 de tableau de présentation et d'un assortiment de marqueurs.

Le temps est divisé entre la réflexion sur soi-même et la discussion avec un partenaire choisi. Pendant la période de réflexion, on demande aux gens de trouver un endroit tranquille pour étudier la pertinence de la notion de «configurations» pour eux-mêmes et d'utiliser le papier pour créer une représentation de leurs propres configurations et des éventuelles relations entre elles. Il vaut mieux éviter de donner aux gens la moindre structure car tout ce qui est donné peut contredire la structure existante de leurs configurations. Le public peut avoir été déjà introduit à la notion de «configurations» et cela devrait suffire pour permettre de commencer. Dans le cas contraire, les questions suivantes offrent une structure suffisante :

- Quelles peuvent être les différentes «parties» à l'intérieur de mon «Self»? Que «disent»-elles?
- Quelles étaient mes «parties» à des moments antérieurs de ma vie? Que «disaient»-elles alors?
- Quelles sont/étaient les relations entre ces différentes parties?

D'après notre expérience de cet exercice, qui présente des similarités avec l'exercice de la «cartographie de la personnalité» dans les formations à l'approche centrée sur la personne (Mearns, 1997a, pp. 100-101), la plupart des gens le trouvent très efficace. Même ceux qui sont sceptiques au début découvrent que le processus de réfléchir sur soi-même porte rapidement ses fruits.

Si une analyse en profondeur est importante, il est encore plus important que le thérapeute soit à l'aise avec ses configurations et leurs dynamiques – qu'il évalue toutes leurs dimensions dans son existence. En d'autres termes, il doit avoir atteint un certain degré dans l'acceptation de soi, généralement

considérée comme le but principal de la formation et du développement centrés sur la personne (Mearns, 1997a).

Si le langage des configurations a un sens pour le thérapeute, il peut alors vouloir y être attentif dans sa propre supervision. L'un des traits distinctifs de la supervision centrée sur la personne est de porter sur le thérapeute plutôt que sur le client. C'est la personne du thérapeute qui est présente dans le cabinet du superviseur, et non celle du client. Il est inutile de consacrer du temps, lors de la supervision, à un compte rendu de l'expérience du client, racontée de seconde main par le thérapeute, sauf si l'on travaille sur l'expérience du thérapeute au même moment. De ce fait, en supervision, on ne perd pas de temps à dresser la carte des configurations des clients. Cependant, il convient d'accorder de l'attention à la manière dont le thérapeute ressent les différentes configurations du client et les difficultés qu'il peut éprouver pour répondre à ces parties. De même, il est utile en supervision de poser des questions sur les configurations du thérapeute dans leur rapport avec le travail. En résumé, il peut être utile de poser les questions suivantes en supervision :

- Comment le thérapeute reste-t-il conscient de la symbolisation par le client de ses configurations et de leurs dynamiques ?
- Le thérapeute «ajoute-t-il des valeurs» dans sa compréhension des différentes configurations du client ? Les thérapeutes attribuent parfois des valeurs aux configurations du client à cause de leur propre système individuel de valeurs. Par exemple, le thérapeute peut ajouter ses propres termes de «valeurs» aux parties du Self du client, tels que : la «pauvre» petite fille, le jeune homme «sans défense», le «vil» pervers, etc.
- Le thérapeute est-il également «ouvert» de la même façon à toutes les configurations du client ? Par exemple, le thérapeute centré sur la personne peut tomber dans le piège d'apprécier les configurations «en développement» plus que celles «qui n'aident pas au développement».
- Le thérapeute est-il conscient des rôles joués par ses propres configurations dans le cabinet de thérapie ?

L'approche centrée sur la personne a toujours insisté sur l'engagement complet du thérapeute. Il est intéressant de rechercher ce que cela signifie en termes de configurations. Si le client a plus d'une configuration présente dans la relation thérapeutique, qu'en est-il du thérapeute ? Le thérapeute n'emploie-t-il qu'une seule configuration appelée «thérapeute» ? Ce serait quand même surprenant. Ned Gaylin adopte un point de vue plus proche du nôtre :

«La congruence du thérapeute implique que les nombreux sous-Selfs du thérapeute soient intégrés d'une certaine façon au cours de la séance. Le thérapeute doit pouvoir construire, à partir de ces nombreux sous-Selfs, un cadre de références pour offrir écoute et empathie et pour répondre aux clients qui explorent l'ensemble de leurs propres sous-Selfs.» (Gaylin, 1996, p. 388.)

L'étude de l'engagement personnel du thérapeute du point de vue des configurations peut être fascinante – cela aurait pu constituer un autre chapitre sur les configurations. Par exemple, existe-t-il une configuration dans notre Self que nous avons tendance à endosser lorsque nous rencontrons le client en profondeur relationnelle? (Lambers, 1999.) La question de savoir comment les thérapeutes deviennent existentiellement (ou spirituellement) équipés pour travailler en profondeur relationnelle n'a jamais été complètement explorée: existe-t-il une partie de notre Self qui soit notre «pierre de touche», ou bien, comme l'a décrit Dave⁹, avons-nous dans notre Self plusieurs lieux où nous pouvons entrer pour rencontrer notre client? Au lieu de se lancer dans un nouveau chapitre, nous allons simplement achever notre introduction aux configurations en illustrant la façon dont les configurations du thérapeute peuvent entrer en jeu dans le travail. Nous sommes conscients que les thérapeutes issus d'autres mouvances considéreraient cela comme une preuve *de facto* de «surengagement», mais l'approche centrée sur la personne s'engage *réellement* plus auprès des personnes, comme dans cet exemple avec une cliente nommée Claire.

Claire

Nous présentons ici deux extraits de séances de thérapie avec Claire, une cliente. Dans le premier, nous découvrons que la profondeur de la relation thérapeutique n'est pas suffisante, de ce fait une configuration importante n'a pas pu se manifester dans la relation. Dans le deuxième extrait, nous voyons de quelle manière le travail s'est enrichi quand le thérapeute a utilisé davantage ses propres configurations.

La thérapie avec Claire s'est apparemment bien déroulée, et cette cliente a pu gérer un certain nombre de changements dans sa vie. La relation thérapeutique paraissait caractérisée par une ouverture et une certaine intimité, et pourtant Claire ne montrait pas *tous* les aspects de sa personne dans les séances. Ceci s'est confirmé au cours d'une séance lorsqu'elle a annoncé

⁹ Nde: Mearns & Thorne, 2000, chapitre III.

sa décision de quitter son travail – car elle « ne pouvait plus supporter la pression » : « les demandes continues me pompaient ». Le thérapeute a été surpris par la force et l'apparente irrévocabilité de cette décision. Il ne l'avait absolument pas vue venir – en fait, cette décision de Claire lui semblait assez incongrue – cela ne cadrait pas avec l'idée qu'il se faisait d'elle. L'unique chose à faire était de s'en ouvrir. Lorsqu'il le fit, il rencontra une puissante configuration de Claire, qui jusqu'alors n'avait pas été verbalisée. Cette configuration a été la force essentielle qui l'a poussée à prendre la décision de quitter son travail.

EXTRAIT 1

Dave: Je ne comprends vraiment pas pourquoi vous allez quitter votre travail.

Claire: Ah, je le savais.

Dave: Comment, vous saviez que je ne le comprendrais pas ?

Claire: Oui... Je l'ai vu venir de loin. Nous nous entendons bien lorsque nous travaillons sur mon « moi fort » – ce travail a été génial – je ne voudrais le diminuer en rien. Mais ma « petite fille » n'est pas tout à fait sûre de vous.

Dave: Elle ne me fait pas confiance.

Claire: Elle pense que vous ne souhaitez pas la connaître... Elle a plutôt peur, vous savez.

Dave: [*Pause*] Je suppose que nous n'avons pas pris suffisamment de temps pour elle. [*Pause*] Je pense que je ne l'ai pas assez bien entendue – je n'ai pas réalisé combien elle se sentait mal. Je vois maintenant que je ne l'ai pas bien entendue.

Claire: Je ne lui ai pas permis de s'exprimer très souvent avec vous. Je crois que je craignais que vous ne m'aimiez pas si je vous montrais réellement ma « petite fille ».

Dave: Et probablement que je n'étais pas aussi ouvert vis-à-vis d'elle que j'aurais pu l'être.

Claire: Bon, elle n'a qu'à se montrer maintenant. Elle a besoin de grandir maintenant. Donc je vais la prendre par la main et la faire sortir.

Dave: Et que sens-tu petite fille ?

Claire: J'ai peur... et je suis *fâchée*. Je ne suis pas sûre de pouvoir vous faire confiance... et pourtant je souhaite vous faire confiance.

Dave: Je souhaite m'excuser auprès de toi de ne pas t'avoir *réellement* entendue jusqu'à présent.

EXTRAIT 2

(Deux séances plus tard)

Claire: C'est mieux maintenant ici. C'est comme si nous étions quatre à travailler ensemble.

Dave: Vous voulez dire, deux et deux?

Claire: Oui.

Dave: Les deux parties de vous, vous les avez appelées votre «moi fort» et votre «petite fille». Mais vous avez également perçu deux parties de moi, ici?

Claire: Oui, pas vous?

Dave: Oui, mais moi je ne leur ai pas donné de nom – du moins pas ici. Et *vous*, qu'en ressentez-vous?

Claire: L'une veille sur tout ce qui se passe. Elle est assez compétente, mais également nerveuse. L'autre n'est pas tellement habituée à être ici, et cependant elle a été invitée de temps à autre. Elle a une douceur et une vulnérabilité qui sont vraiment bonnes pour moi. Elle m'aide à être «douce» avec moi-même.

Dave: Elle vous aide à être douce avec vous-même?

Claire: Lorsque seule la partie «forte et compétente» de vous était présente – alors *mon* moi fort s'est allié à vous et il n'y avait pas de place pour les «mauviettes»... Pas de place pour les «mauviettes» *ni* chez vous *ni* chez moi.

Dave: Et il est important que nous touchions cette «douceur» en vous?

Claire: Il est important que nous soyons tous présents ici, ensemble. Les *deux* parties de moi-même ont de la force – mais elles ont besoin de s'entendre, comme les vôtres le font.

Dave: Peut-être que je suis moins «sûr de moi» que je n'en ai l'air. Ma partie «douce» est plutôt en accord avec cela, mais elle n'en est pas certaine.

Claire: C'est comme ça que ça se passe avec la «douceur», gros malin! Etre incertain fait partie de la «douceur»!

Dave: Je pense que vous avez plus d'expérience que moi à ce sujet, Claire.

Claire: Ne vous en faites pas, nous allons nous aider mutuellement!

Références

- Bohart, A. (1995) The person-centered psychotherapies, in A. Gurman and S. Messer (eds), *Essential Psychotherapies: Theory and Practice*. New York: Guilford, pp. 85-127.
- Boszormenyi-Nagy, I., Grunebaum, J. and Ulrich, D. (1991) Contextual Therapy, in A. Gurman and D. Kniskern (eds), *Handbook of Family Therapy*, Vol. II, New York: Brunner-Mazel.
- Cooper, M. (1999) If you can't be Jekyll be Hyde: an existential-phenomenological exploration of lived-plurality, in J. Rowan and M. Cooper (eds), *The Plural Self*. London: Sage, pp. 51-70.
- Farber, B.A., Brink, D.C. and Raskin, P.M. (1996) *The Psychotherapy of Carl Rogers*, New York: Guilford Press.
- Gaylin, N.L. (1996) Reflections on the self of the therapist, in R. Hutterer, G. Pawlowsky, P.F. Schmid and R. Stipsits (eds), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy: A Paradigm in Motion*, Frankfurt-am-Main: Peter Lang, pp. 383-394.
- Gendlin, E.T. (1981) *Focusing*, New York: Bantam Books.
- Gendlin, E.T. (1984) The client's client: the edge of awareness, in R.F. Levant and J.M. Schlien (eds), *Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach*, New York: Praeger, pp. 76-107.
- Gendlin, E.T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York: Guilford
- Lambers, E. (1999) Personal communication.
- Mearns, D. (1992) On the self-concept striking back, in W. Dryden (ed.), *Hard-Earned Lessons from Counselling in Action*. London: Sage, pp. 72-74.
- Mearns, D. (1994) *Developing Person-Centred Counselling*. London: Sage.
- Mearns, D. (1996) Working at relational depth with clients in person-centred therapy, *Counselling*, 7 (4), pp. 306-311.
- Mearns, D. (1997a) *Person-Centred Counselling Training*. London: Sage.
- Mearns, D. et Thorne, B. (2001) La nature des « configurations » à l'intérieur du Self, *Mouvance rogréienne*, n° 26, pp. 4-14.
- O'Leary, C. (1999) *Couple and Family Counselling: A Person-Centred Approach*. London: Sage.
- Rennie, D.L. (1998) *Person-Centred Counselling: An Experiential Approach*. London: Sage, pp. 93-106.
- Rogers, C.R. (1977) *The right to be Desperate*. Video produced by The American Association for Counseling and Development, Washington, DC.
- Rowan, J. and Cooper, M. (eds) (1999) *The Plural Self*. London: Sage, pp. 51-70.
- Schlien J.M. (eds) *Client-Centred Therapy and the Person-Centered Approach*. New York: Praeger, pp. 76-107.
- Schwartz, R. (1987) Our multiple selves, *The Family Therapy Networker*, March/April: pp. 25-31 et pp. 80-83.
- Schwartz, R. (1997) *Internal Family Systems Therapy*. New York: Guilford.