



L'APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE

Considéré comme l'un des plus grands noms de la psychologie du XXème siècle, Carl R. ROGERS (1902-1987) est le fondateur de l'Approche Centrée sur la Personne (ACP). Approche humaniste qui met la Personne au centre. Toute sa vie durant, ce psychologue, enseignant, auteur, chercheur, étudie les paramètres entrant en jeu dans les relations interpersonnelles. Son travail ouvre une « voie nouvelle et capitale » à la psychothérapie. Il enregistre, analyse plusieurs centaines d'entretiens afin de découvrir « ce qui aide vraiment ». C'est ainsi qu'il met en évidence un climat dans lequel se réunissent trois « conditions nécessaires et suffisantes » au processus thérapeutique, mais aussi à tout échange relationnel : *L'empathie, la congruence et la considération positive inconditionnelle*.

C. ROGERS ajoutera une quatrième condition à la fin de sa vie : *l'intuition*.

« La relation thérapeutique est une expérience de croissance, on y apprend à faire des choix, devenir adulte avec un autre adulte. Ce n'est pas une préparation à la vie, mais la vie elle-même. »