



**Nicole
Sarradon
Girbal**

Quand l'apport de Carl Rogers s'incarne dans la Relation

*Nicole Sarradon Girbal décrit une approche créée dans les années 60 aux États-Unis par Louise et Bernard Guerney, fortement influencée par Carl Rogers. Que ce soit par la **thérapie filiale** ou la **"Relationship Enhancement"** (RE, l'enrichissement de la relation), l'approche met leurs formations à la portée des personnes, des couples et des parents.¹*

Je remercie le *Trait d'Union* de m'inviter à écrire un article présentant ce que l'Approche RE doit à l'apport de Carl Rogers et les points où RE s'en écarte. C'est pour moi l'occasion précieuse et délicate de réfléchir, à ce moment de ma pratique, sur le lien entre RE que j'utilise depuis 20 ans, et l'apport de Carl Rogers qui m'a beaucoup marquée, déjà en découvrant la psychologie.

L'écrire, en connivence avec mes collègues et amies², m'a « hissée » dans mon niveau de conscience de ce que je fais, pense, éprouve dans mon activité professionnelle et dans mon champ personnel ! Cet article est vivant, il ne demande qu'à être enrichi, et pas seulement par moi. Vos commentaires, précisions, compléments seront précieux.

Carl Rogers préconisait l'empathie comme attitude première pour les thérapeutes. Il préconisait également l'attitude positive inconditionnelle et la congruence. Ces principes tels que Carl Rogers les a développés fondent la base d'une méthode développée dans les années 1960 par Louise et Bernard Guerney aux USA, intitulée « Relationship Enhancement », traduit par « Embellissement de la Relation », « RE » en raccourci.

Cette méthode repose aussi sur d'autres théories ou approches telles que la théorie du développement interpersonnel d'Harry Sullivan (la

relation construit la personne et non l'inverse), la théorie du constructivisme développé par Piaget d'un côté et Watzlawick d'un autre (le langage façonne la pensée au moins autant que la pensée structure le langage, pour dire rapidement), les études sur l'importance du renforcement positif dans l'apprentissage (Skinner), la psychanalyse (l'émotion est essentielle, elle permet la prise de conscience). Elle est en congruence avec l'Approche Systémique, la Psychothérapie Intégrative, les thérapies comportementalistes.

Je vais dans un premier temps présenter RE pour pouvoir montrer ensuite tout l'apport de Carl Rogers, et en quoi elle diffère, avec quels effets escomptés.

* * *

RE est adossé au modèle éducatif (apprendre, accompagner la mise en œuvre) et non au modèle médical (établir un diagnostic, un plan de traitement et le mettre en œuvre, comme la plupart des thérapies). L'objectif pour le Praticien vis-à-vis de ses clients est de transmettre, leur permettre de développer des savoir-faire aidants pour la relation. Et pour cela il doit d'abord lui-même les avoir personnellement intégrés — ou, du moins avoir commencé... !

L'intention est de travailler de manière très concrète, de guider la personne, le couple, pour des effets très rapides (la relation est un « produit » volatile, si je puis dire, et parfois hautement inflammable !). Bien sûr tout le monde n'est pas prêt à cet enseignement. C'est un des objectifs du premier entretien que de savoir si RE est approprié et sous quel mode.

Sous sa forme la plus classique, RE enseigne 10 compétences ou capacités (*skills*) :

1. Empathie
2. Savoir dire
3. Organisation de la discussion
4. Gestion des problèmes
5. L'aide mutuelle à l'interaction
6. Changement de son propre comportement
7. Soutien au changement de comportement de l'autre
8. Extension des capacités
9. Maintenance des capacités
10. Gestion des crises

1. NDLR : Nicole et France Sarradon ont fondé le premier organisme de formation "RE" en France en 2004 : IFRE (Institut Francophone de la Relation) <http://www.institut-relation.fr/>
2. France Sarradon, Marie Pugeat, pour leurs apports, Lise Nathanson, Isabelle Jacquemet et Elizabeth Guillebaud pour leurs relectures.

Elle permet aux stagiaires/clients/patients de développer les capacités permettant de faciliter, d'améliorer les relations.

Elle donne les moyens de développer ses capacités :

- Écouter empathiquement l'autre, les autres — et particulièrement en situation de tension ou de conflit ;
- S'exprimer de manière à être entendu(e), sans provoquer ni dissimuler ou occulter ;
- Discuter de manière à écouter pleinement l'autre avant de donner son point de vue ; assurer que chacun soit entendu ;
- Construire ensemble une solution au problème présenté qui réponde aux attentes et aux craintes de chacun.

Et, ce faisant, nettoyer les zones de rancœur, les blessures passées encore vivaces. Et dans les meilleurs des cas, les problèmes majeurs se sont délités au bout de quelques séances. Elle prévoit même les « comment faire » pour que RE ne devienne pas une arme de plus dans l'arsenal guerrier de la relation.

RE propose un processus d'entraînement étape par étape qui permet un changement de fond dans la manière d'être en relation. L'entraînement de base se fait avec des exercices qui permettent de développer précisément telle ou telle capacité. Curieusement cette organisation qui peut paraître standardisée permet un ajustement fin aux clients. Et très rapidement efficace. Cet entraînement se fait en groupe ou en couple (conjugal, parent-enfant adulte, amis, collègues, etc.) et même en séance individuelle.

Il s'enseigne aussi bien dans le champ personnel que professionnel, dans le contexte des formations en entreprises et organisations, sous certaines conditions (et non, RE n'est pas magique, cette technique a ses conditions d'utilisation et ses limites !).

C'est un protocole bien réglé, confortable pour les thérapeutes débutants comme ceux plus expérimentés, qui permet de porter toute son attention sur les personnes et le pilotage de l'interaction puisque le processus est clair et balisé et n'a pas à être inventé. Cela permet en même temps un travail ciselé, subtil.

Le processus de formation et certification à cette Méthode peut être consulté sur le site de l'Institut Francophone de la Relation : <http://institut-relation.fr>

Voici maintenant l'impact précis de l'apport de Carl Rogers à RE, et en quoi son apport est utilisé parfois différemment.

L'empathie

Carl Rogers préconisait l'empathie pour le thérapeute.

L'attitude empathique chez le thérapeute est primordiale pour lui. Le reflet empathique est important aussi, mais secondaire à l'attitude. C'est un point commun avec RE. Et pour le praticien RE l'attitude intérieure est essentielle. C'est en cela que RE n'est pas qu'une méthode. C'est aussi une approche, une façon d'être.

Ce qui est différent, c'est que le Praticien RE l'enseigne aussi à ses clients. De même, il transmet tous les outils qu'il maîtrise en fonction des besoins de ses clients et de leurs capacités à les apprendre à ce moment-là. Le paradigme qui sous-tend RE c'est Enseigner et non Soigner... même si cet enseignement permet bien souvent de soigner la relation (prendre soin, guérir) et même la personne.

Dans RE l'empathie est enseignée au client :
3 temps :

- Écouter pleinement en se mettant dans le point de vue de la personne qui s'exprime. Avec 2 points essentiels :
 - L'attitude d'écoute (c'est à dire sans trier, sans comparer, sans interpréter ou juger).
 - La manière d'écouter (posture, attention, signes non verbaux d'écoute).
- Restituer :
 - Dire ce que j'ai capté de ce que l'autre a exprimé, avec les mots et par-delà, entre les lignes, en particulier les émotions. Un entraînement spécifique pour exprimer empathiquement ce que j'ai capté de ce que l'autre a exprimé est proposé dès la 2^{ème} séance.
 - Mettre des mots sur ce que j'ai capté du sens que la personne donne à son expérience, « *meaning* ».
- Vérifier si c'est bien ça (l'à-peu-près n'est pas accepté) et se remettre en empathie et corriger jusqu'à ce que ce soit exactement ce que l'autre ressent, pense, même si ce ne sont pas les mêmes mots (ce n'est pas du 'par cœur'). Plus que l'événement, c'est le vécu, le ressenti de l'expérience, qui est restitué.

2 formes d'expression de l'empathie :

- **L'empathie en Je** : Celui qui exprime l'empathie dit « Je » comme la personne qui s'est exprimée (ex : j'ai eu très peur). C'est se mettre à la place de l'autre, dans l'expérience de l'autre, sa vision du monde, jusque dans les mots.

Cette forme d'empathie a un impact très fort aussi sur celui qui reçoit l'empathie (« face à son vécu »). Cette forme d'attitude empathique est dans la ligne de l'attitude empathique de Carl Rogers, mais cette forme d'expression de l'empathie est plus spécifique à RE.

- **L'empathie en Tu/Vous** : Celui qui exprime l'empathie dit « tu/vous » lorsque la personne qui s'est exprimée a dit « je » (ex « tu as eu très peur » ou « vous avez eu très peur »). NB : Les formules telles que « tu as dit que... si je comprends bien... » peuvent être recommandées dans la reformulation de l'Écoute Active, elles ne traduisent pas l'empathie.

Cette forme d'empathie peut avant tout relever, souligner ce qui est essentiel, le sous-jacent, en particulier les émotions, pour celui qui s'exprime et dans le contexte présent, comme dans la pratique rogerienne, y compris sous une forme synthétique, parfois en une phrase... et même un mot !

L'empathie en Je :

Lors du premier exercice guidé entre les 2 clients (les deux membres du couple par exemple), le thérapeute demande à l'un des deux de raconter une anecdote qui lui est arrivée (par exemple son rdv chez le dentiste qu'il appréhende et qui l'énerve car c'est trop cher). L'autre va apprendre avec l'aide du thérapeute à se mettre en posture d'empathie en écoutant pleinement pendant que l'autre raconte, puis à exprimer cette empathie en racontant à nouveau l'histoire de l'autre comme si c'était la sienne. C'est-à-dire qu'il va dire « Je dois aller chez le dentiste et je suis inquiet, et ce qui me préoccupe en plus, c'est... ».

Cette empathie en JE permet à celui qui écoute puis exprime l'empathie de devenir vraiment l'autre et de se mettre dans une empathie plus profonde et plus complète en ne risquant pas de glisser son avis au milieu.

L'empathie en Tu/Vous s'enseigne dans les exercices suivants afin que l'empathie soit mise en œuvre dans la vie réelle de manière plus brève et plus fluide. Cette fois-ci pour la même histoire l'écoutant dira « tu as rendez-vous chez le dentiste et tu es inquiet et irrité... »

Le Praticien utilise ces 2 formes d'empathie dès la 1^{ère} séance, et les enseigne aux clients lors de la 2^{ème} séance (ou si c'est lors d'un stage, juste après la prise de contact et l'introduction). Les personnes font ainsi très tôt l'expérience de l'empathie et de son impact. A elle seule, elle peut déjà calmer le jeu, et permettre une nouvelle compréhension, ouverture et connexion.

Dans la 1^{ère} séance (d'une durée de 2h le plus souvent), le praticien, après avoir cadré la séance, écoute alternativement (environ toutes les 15 minutes pendant 1h15) l'un, puis l'autre. Il exprime une empathie brève en « vous » au fil du discours de chacun. Puis, à l'issue de cette phase, il annonce « j'ai besoin de vérifier que j'ai exactement capté ce qu'il en est pour l'un, pour l'autre, et pour ça je vais dire ce que j'ai capté et vous pourrez vérifier si c'est exactement ça. S'il manque des choses vous pourrez me dire de les ajouter. Je vais le dire comme si j'étais vous (qui vous êtes exprimé(e)), en m'adressant à vous (l'autre)... »

Il va exprimer une empathie en « je » pour chacun, en commençant par celui qui a commencé à s'exprimer. Cette empathie profonde met l'accent sur les intentions positives sous-jacentes, nettoie le langage pour exprimer les insatisfactions, les griefs, de manière à ce qu'elles soient entendables par l'autre, sans les édulcorer. Et en exprimant cette empathie en « je », il vérifie au fur et à mesure que c'est bien ça avec la personne dont il reflète le vécu. Le Praticien s'exprime et vérifie ensuite si l'autre s'est senti agressé. Et ajuste éventuellement. Debriefing avec chacun : « comment c'était pour vous de m'entendre parler comme si j'étais vous ». Puis avec l'autre.

L'impact de ce protocole est déterminant. Il permet à chacun d'expérimenter l'impact de l'Empathie et du Savoir Dire et ce faisant de pouvoir commencer à entendre l'autre.

« Tu me l'as dit 1000 fois, et c'est la 1^{ère} fois que je l'entends ! » Un client.

Il permet aux personnes de faire l'expérience du pouvoir des capacités qui vont faire l'objet d'un entraînement spécifique.

« Grand Esprit, donne-moi de ne pas critiquer mon voisin avant d'avoir marché un mile dans ses mocassins » Prière Lakota, USA.

Dans la 3^{ème} capacité enseignée, « Organisation de la Discussion », le Praticien entraîne les clients à utiliser un processus de discussion qui donne une place essentielle à l'empathie : exprimer l'empathie de ce que vient de dire l'autre avant de répondre. Cela oblige à écouter l'autre jusqu'au bout... et sans trier ! Cela m'oblige à sortir de ma tête, de ce que je pense que l'autre pense (... dans le pire des cas, bien sûr). Et à écouter vraiment. Là, maintenant. *C'est à mon sens un acteur puissant du changement : porter attention à ce que l'autre pense, dans l'ici et maintenant, plutôt que ce que je pense qu'il pense, ou qu'il a pensé.*

L'attitude positive inconditionnelle

L'attitude positive inconditionnelle, telle que le préconisait Carl Rogers, c'est la croyance en la force vitale de l'être humain qui fondamentalement va vers la vie, le bien-être, l'intégrité. Cette attitude de confiance telle que le préconisait Rogers est bien à la base de l'attitude du Praticien RE. C'est l'apprentissage des capacités enseignées par RE qui facilite le mouvement vers cette clarté et authenticité. Concrètement, l'empathie permet à la personne de clarifier ses désirs, son chemin. Le Savoir Dire aide à descendre vers ce qu'il veut vraiment, ses peurs, ses désirs, son besoin d'amour. Le processus de discussion et de résolution des problèmes l'oblige à approfondir l'exploration des solutions qu'il avait individuellement et à prendre en compte les désirs de chacun.

Le Praticien RE prend soin du processus et non du contenu ni des décisions. Bien sûr, le praticien peut avoir, par moments, du mal à rester dans une attitude d'empathie et de regard positif inconditionnel ! C'est précieux pour lui de se rendre compte qu'il abandonne un principe essentiel, et d'en mesurer l'impact.

Au début de ma pratique RE, j'ai reçu un couple : elle avait une réelle difficulté à exprimer l'empathie le moment venu. Elle disait sa propre pensée à la place. J'avais fait un diagnostic de borderline très spontanément qui a eu pendant une séance un effet très limitant sur moi. Réalisant que je sortais de l'attitude préconisée par RE (modèle éducatif et non médical) j'ai repris l'entraînement. Et elle a dit au moment où je lui demandais d'exprimer l'empathie « Et bien là, je ne vais pas exprimer l'empathie mais je vais dire... » Elle n'était plus dans la confusion et était devenue consciente de ce qu'elle faisait.

Une phrase clé : « on ne peut pas avoir raison et être en relation en même temps. »

La congruence

Selon Carl Rogers, la congruence implique une vraie présence, d'être là, à moi et à l'autre, en personne. Cette relation authentique de personne à personne, dans le respect de chacun, est à la base de la relation thérapeutique pour Carl Rogers comme pour RE. Pour devenir Praticien RE, la personne doit avoir intégré les compétences enseignées aux clients et incarner l'approche RE. Et à ce titre elle s'entraîne d'abord personnellement. Et continue de s'entraîner (cf. les conditions pour garder le titre de Praticien).

- La « feuille de route du Praticien » (document remis pendant la formation) détaille les savoir-faire et savoir-être nécessaires pour utiliser et piloter le travail RE. Les attendus tels que « être capable de mettre en œuvre les capacités », « être dans une attitude positive inconditionnelle » sont essentiels dans l'obtention du titre de Praticien.
- Le Praticien installe un contexte de travail sécurisé et sécurisant, où chacun a un espace protégé, où il /elle peut s'exprimer et être entendu(e) —au moins par le Praticien ! ... Et ce faisant, modélise.

Au début de la 1^{ère} séance : « C'est vous qui m'avez appelé et j'aimerais savoir (en me tournant vers l'autre) ce que vous pensez de l'idée de consulter ». Se mettre à égalité de relation avec chacun. « Mon intention est de capter ce qu'il se passe pour l'un, pour l'autre, pour la relation, et pour cela je vais vous entendre ensemble et séparément à la fois. Vous allez parler chacun en alternance, par tranche de 15 minutes environ, au moins deux fois. Je suis gardienne du temps.

Lorsque l'un s'exprime, il le fait en son nom propre, c'est son point de vue. Je vous demande de parler de vous-même, de ce que vous aimez dans la relation, ce qui vous est difficile à vivre et que vous aimeriez changer, à quoi vous aimeriez arriver. Pour la personne qui écoute, je lui demande d'écouter si possible avec l'intention d'apprendre et de comprendre, de ne pas intervenir, même en non verbal. (NB si j'ai l'impression que ce peut être un couple explosif, j'indique que si c'est trop difficile d'écouter sans intervenir je l'installerai dans une autre pièce).

Puis à la toute fin de la séance, je recommande au couple de ne pas chercher à discuter entre les séances sur ce qui est dit pendant la séance ou concernant la relation et de ne pas essayer de résoudre leurs problèmes tant qu'ils n'ont pas acquis les outils pour ce faire. »

Le déroulé du protocole est dans cette congruence :

- Le Praticien illustre d'abord par sa propre attitude ce qu'il va enseigner aux personnes et leur permet ainsi d'éprouver l'impact de chaque capacité.
- Puis il fait la démonstration de chacun des exercices portant sur les savoir-faire et savoir-être qu'il propose aux clients.
- Puis il les guide dans leur entraînement à les mettre en œuvre.

Cela leur permet de capter l'impact et l'intérêt de chacune des capacités.

Avec RE, La congruence est aussi enseignée aux clients : l'accompagnement du Praticien est « au près serré », comme on dit dans la navigation à voile, il intervient fréquemment pour ajuster la posture, les mots, le ton. Et ce faisant, il aide la personne à adopter une posture congruente. *Cela peut paraître très contraignant, et pourtant l'effet observé est libérateur.*

Le protocole demande d'être aussi bien en empathie avec l'autre qu'avec moi-même :

- Ecouter l'autre avant de lui demander de m'écouter et vérifier que j'ai bien compris
- Être en empathie avec moi-même et vérifier mon intention (critiquer, dévier la discussion, ou se faire comprendre) avant d'ouvrir la bouche pour m'exprimer
- Avant de répondre à l'autre, vérifier que j'ai bien compris ce qu'il a exprimé.

Une consigne pour le Praticien synthétise ces 3 principes essentiels dans RE : « *Le praticien est 100% du côté de chaque client.* » B. Guerny. Et non 50/50, ni au milieu, en juge. Il reflète la personne dont il exprime l'empathie, en soulignant l'intention positive, et à ce titre, est congruent. Et il exprime l'empathie en tenant compte de l'autre, de manière à ce qu'il puisse entendre également.

RE permet aux personnes d'accéder à ces attitudes préconisées par Carl Rogers, si précieuses pour la relation (aux autres, à soi, au monde... et à l'impalpable, la dimension spirituelle). Les exercices sont des éléments très importants, ce sont les médiateurs d'apprentissage. Le pilotage des discussions utilisant ces capacités est une aide à l'intégration de la démarche proposée par le Praticien RE. Le fondamental est probablement dans le contexte des entretiens et l'attitude du praticien préconisée fondamentalement par Carl Rogers.

Nous sommes redevables à Bernard et Louise Guerny d'avoir trouvé comment donner à toute

personne, quel que soit son niveau intellectuel, culturel, sa culture d'origine, les moyens d'accéder à ce « trésor inépuisable » que sont ces attitudes selon Rogers. Et la liberté de l'utiliser ou pas ! Cette attitude de fond n'est pas un carcan, c'est un choix.



Photo : formation superviseur RE, Nicole Sarradon Girbal

Mon expérience avec RE

Lorsque ma sœur France, thérapeute à Albuquerque, USA) m'a parlé de RE, j'ai participé à un stage aux USA. J'y perçus l'intérêt pour les participants et pour moi-même. J'ai eu des interrogations sur son adaptation en France. RE me paraissait un peu comme un fast-food de la psychothérapie. Et pour moi, élevée dans la tradition universitaire puis de multiples formations dans les différents courants de la psychothérapie... et dans le plaisir de la bonne cuisine française, il y avait un peu de mépris dans cette comparaison.

Je me suis formée aux USA en 94-96 avec la réelle volonté d'expérimenter (et vérifier). J'ai expérimenté personnellement puis utilisé RE dans les protocoles indiqués —j'ai bien tenté de tricher un peu et faire à ma sauce, mais alors ça ne marchait pas. Cela m'a permis de lever mes doutes : RE est reçu le plus souvent comme une libération aux entraves de la relation. Ce « Je ne sais plus quoi faire » est remplacé par « Je sais quoi faire et comment construire ensemble ». J'ai, au fil de l'eau, saisi la subtilité, l'impact aux raccourcis saisissants et pertinents, la rapidité du soulagement qui permet de revenir dans des zones relationnelles où la discussion constructive redevient possible... lorsque c'est possible. Et la capacité à rouvrir les portes et les fenêtres !

Depuis, d'autres ont expérimenté l'impact de RE dans différents domaines et perçu le soulagement que cette approche permet pour leurs clients et pour eux/elles-mêmes de ne pas avoir à être l'expert de ce qu'il faut faire, d'avoir une perspective claire du déroulement du travail y compris en cas de conflit. Et RE a continué à se répandre dans nos régions de France et d'ailleurs.³ J'espère que vous aurez envie de l'expérimenter !

Nicole Sarradon Girbal

3. RE est présent dans 70 pays dans le monde. J'ai moi-même formé des psychologues algériens.