

La tendance actualisante par rapport aux « motifs » et à la conscience

Carl R. Rogers

University of Wisconsin

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

Dans son autobiographie¹, le psychologue américain Carl Ransom Rogers (1902-1987) se définit en ces termes :

« Je suis psychologue ; psychologue clinicien, à mon avis, psychologue humaniste sans aucun doute ; psychothérapeute profondément intéressé par la dynamique du changement dans la personnalité ; dans une certaine mesure un philosophe, en particulier dans le domaine des sciences ou dans celui de la philosophie et de la psychologie des valeurs humaines. »

Résumé

Stimulé par une observation faite dans la nature, Carl Rogers a été amené à considérer la tendance actualisante comme un construct motivationnel de la théorie de la personnalité. Il a été frappé par l'évidence que dans le travail thérapeutique chaque être humain possède une tendance directionnelle vers l'entièreté.

Cet article est la traduction du texte anglais *The Actualizing Tendency in Relation to « Motives » and to Consciousness*. In M. R. Jones Marshall (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1963, pp. 1-24.

¹ Rogers, C. R. 1971. *Autobiographie*. Paris, Epi.

Toute motivation est un substrat organismique vers l'accomplissement. Mais qu'est-ce qui met le processus en marche? Pour Rogers, chercher des motifs pré-établis, des *pourquoi* ne donne pas de réponse suffisante à l'existence d'un comportement. Il préfère étudier les conditions qui participent à permettre le changement, de la part du thérapeute comme de celle du client.

En lien avec la question de la motivation, il aborde aussi la problématique de l'incongruence, ou dissociation entre ce qu'une personne fait et ce qu'elle pense vouloir. Cela l'amène à considérer sous un nouvel angle la prise de conscience chez l'homme. Dans la nature, les erreurs de l'organisme sont pour la plupart autorégulées en fonction des résultats. Chez l'homme, il y a souvent fissure entre les aspects conscients et les aspects organismiques. Rogers voit cette dissociation, source de toute pathologie, comme quelque chose d'appris. Pour que l'harmonie naturelle devienne également harmonie humaine, il faut parvenir à unifier l'homme à lui-même.

Mots-clés: tendance actualisante, motif, motivation, construct motivationnel, experiencing organismique, incongruence, dissociation, conscience, non conscient, prise de conscience.

La tendance actualisante

À la fin de cet article, le lecteur trouvera de nombreuses idées et hypothèses qui, à ce jour, ne sont pour moi que des propositions sans certitude. Elles peuvent s'avérer très utiles comme base de discussion à des fins de clarification. Toutefois dans la première partie, j'expose une conviction qui s'est renforcée en moi au fil des années. Pour en parler, je voudrais d'abord raconter une expérience bien éloignée de la psychologie mais qui m'a laissé une très forte impression.

Lors d'un week-end, il y a quelques mois, je me trouvais sur un monticule surplombant l'une des criques rocailleuses du nord de la Californie. Plusieurs gros blocs de rocher affleuraient à l'entrée de la crique et recevaient toute la force des déferlantes qui les battaient puis se brisaient en montagnes d'écume avant de s'abattre sur le bord de la falaise. Comme je regardais les vagues se briser contre ces gros blocks, je remarquai avec

surprise sur les rochers ce qui me sembla être de petits palmiers, à peine hauts de quelque quatre-vingts centimètres et qui prenaient de plein fouet la force des lames. Avec mes jumelles je pus voir qu'il s'agissait d'une sorte d'algue, d'un «tronc» mince coiffé de feuilles. En examinant un de ces spécimens entre deux vagues, il me sembla évident que cette plante fragile, droite sous son lourd capuchon serait complètement écrasée et broyée par le prochain ressac. De fait quand la vague s'écrasa sur elle, le tronc se coucha presque à plat sur le rocher et les feuilles furent rabattues en une ligne droite par le torrent d'eau; pourtant dès que la vague se retira, la plante se redressa, solide et résiliente. Il semblait incroyable qu'elle put affronter jour et nuit ces invraisemblables coups de buttoir, heure après heure, semaines après semaine et peut-être, pour ce que j'en sais, année après année et ce, tout en se nourrissant, en élargissant son territoire et se reproduisant; bref, en se maintenant et s'épanouissant dans un processus que, dans notre jargon, nous appelons croissance. Voici que dans cette algue-palmier se trouvaient la ténacité de la vie, le dynamisme de la vie, la capacité de se frayer un passage dans cet environnement hostile – non seulement de subsister mais de s'adapter, de se développer, de devenir elle-même.

Je sais évidemment que nous pouvons, comme on dit, «expliquer» bien des aspects de ce phénomène. C'est ainsi que nous pouvons expliquer que, grâce à son phototropisme, l'algue pousse sur le haut du rocher plutôt que sur le côté protégé. On peut même essayer de donner quelques explications biochimiques du phototropisme. Nous pouvons dire que la plante pousse là où elle pousse parce qu'elle comble une niche écologique et que, si *cette* plante-ci ne s'était pas développée pour remplir cette niche, le processus de l'évolution aurait favorisé la croissance de quelque autre organisme qui aurait produit les mêmes caractéristiques. Je sais qu'il est maintenant possible de commencer à expliquer pourquoi cette plante prend la forme qu'elle a et pourquoi, si elle est endommagée par la tempête, elle se réparera elle-même, de la manière spécifique à la forme spécifique de sa propre espèce. Ceci, parce que la molécule d'ADN, pour autant qu'elle appartienne à une cellule vivante et interagisse avec elle, porte en elle comme un programme de guidage d'ordinateur qui donne des instructions à chaque cellule naissante sur la forme et la fonction qu'elle doit assumer pour faire de l'ensemble un organisme qui fonctionne. Fondamentalement cette connaissance n'explique rien. Pourtant elle a son importance dans la différenciation continue, la description la plus fine, l'image la plus exacte des relations fonctionnelles que réclame notre curiosité et augmente ainsi notre respect pour la compréhension des complexités de la vie.

En vous racontant cette histoire mon intention était d'attirer votre attention sur une caractéristique d'ordre plus général. Qu'il s'agisse d'une algue ou d'un chêne, d'un ver de terre ou d'un grand papillon de nuit, d'un singe ou d'un homme, il est important, je crois, de reconnaître que la vie est un processus actif et non passif. Que le stimulus vienne de l'intérieur ou de l'extérieur, que l'environnement soit favorable ou non, les comportements d'un organisme iront toujours dans le sens de la conservation, de l'intensification et de l'*autoreproduction*. C'est la nature même du processus que nous appelons la vie. En parlant de la totalité de ces réactions à l'intérieur d'un organisme, Bertalanffy (1960²) s'exprime ainsi : « Nous trouvons que toutes les parties et les processus sont organisés de telle manière qu'ils garantissent la conservation, la construction, la restitution et la reproduction des systèmes organiques ». Lorsque nous parlons fondamentalement de ce qui « motive » le comportement des organismes, il me semble que ce soit cette tendance directionnelle qui est essentielle. Cette tendance est opérationnelle à chaque instant dans tous les organismes. Ce n'est, en effet, que la présence ou l'absence de tout ce processus directionnel qui peut nous dire si un organisme donné est vivant ou mort.

Ce sont de telles observations qui m'ont amené à considérer que, dans ma propre théorie de la personnalité et de la thérapie (1959), la *tendance actualisante* était le construct motivationnel³. Je fus influencé dans ma manière de penser par le travail de Goldstein, Maslow, Angyal et d'autres encore. J'ai écrit que la tendance actualisante implique un « développement vers la différenciation des organes et des fonctions ; elle implique aussi une extension et une intensification par la reproduction. Il s'agit d'un développement vers l'autonomie, loin de l'hétéronomie ou du contrôle par des forces extérieures » (Rogers, 1959⁴).

Bien qu'il se soit écoulé dix ans depuis que j'ai travaillé sur cette formulation (beaucoup de temps a passé avant sa publication), je ne trouve aucune raison de changer cette notion fondamentale concernant le processus qui sous-tend tous ces comportements. En effet concevoir l'organisme comme

² Bertalanffy, 1960, p. 13.

N.d.t. : à l'intention des anglophones, les références qui comportent des indications de pages dans la version anglaise sont reproduites en notes de bas de page dans leur totalité.

³ N.d.t. : *construct* « désigne une idée fixe sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. Rogers a emprunté ce terme à George Kelly et l'a utilisé dans les « Sept stades du processus de la psychothérapie » se référant aux constructs comme à des 'Cartes cognitives de l'expérience' (Rogers, 1961). In Tudor, K & Merry T. 2006. *Dictionary of Person-centred psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books. (Trad. Françoise Ducroux-Biass.)

⁴ Rogers, 1959, p. 166.

un initiateur directionnel actif semble recueillir de plus en plus de suffrages. L'école de pensée de «l'organisme vide», où rien n'intervient entre le stimulus et la réponse, est sur le déclin.

Ce n'est qu'après avoir essayé de formuler ma propre théorie que je pris connaissance de certains travaux en biologie qui soutenaient l'existence de la tendance actualisante. Ainsi, comme l'a rapporté Bertalanffy (1960⁵), en est-il du travail d'Hans Driesch effectué, il y a de nombreuses années, sur des oursins et qui fut reproduit sur différentes espèces. Driesch est arrivé à séparer les deux cellules qui se forment après la première division de l'œuf fertilisé. Si elles avaient pu se développer normalement, il est évident que chacune de ces deux cellules serait devenue une portion de larve d'oursin, la contribution des deux cellules étant nécessaire à la formation d'une créature tout entière. Il semblerait donc également évident qu'après avoir été soigneusement séparées chacune de ces deux cellules, si elles arrivaient à se développer, ne donnerait qu'une portion d'oursin. Mais c'était sans tenir compte de la tendance directionnelle et actualisante, caractéristique de toute croissance organique. Il a été constaté que chaque cellule, lorsqu'elle peut être conservée vivante, produit une larve d'oursin entière, un peu plus petite que les autres mais normale et entière.

Je suis certain que si j'ai choisi cet exemple c'est qu'il ressemble de très près à l'expérience que je fais avec des individus en psychothérapie. Ce qui me frappe le plus c'est que chaque être humain possède une tendance directionnelle vers l'entièreté, vers l'actualisation de ses propres potentialités. Je n'ai jamais constaté qu'une psychothérapie ait été efficace lorsque j'ai essayé de créer chez un autre individu quelque chose qui ne s'y trouvait déjà; par contre, lorsque je peux procurer les conditions qui favorisent la croissance, c'est alors que cette tendance directionnelle positive provoque des résultats positifs. Le chercheur de l'œuf d'oursin se trouve dans la même situation. Il ne peut empêcher que la cellule se développe d'une manière ou d'une autre, il ne peut pas, ou du moins ne pouvait pas alors, former ou contrôler la molécule d'ADN, mais lorsqu'il arrive à fournir les conditions nécessaires à la survie et à la croissance de la cellule, la tendance et la direction vers la croissance deviennent évidentes et prennent source dans l'organisme. Je ne trouve pas de meilleure analogie pour évoquer la thérapie, car c'est lorsque je suis à même de fournir le liquide amniotique psychologique que se produit un mouvement en avant, constructif de par sa nature.

⁵ Bertalanffy, 1960, p. 5.

Le concept de la tendance actualisante trouve parfois un soutien dans des recoins les plus inattendus, comme dans les expériences simples mais inhabituelles de Dember, Earl et Paradise qui montrent que les rats préfèrent un environnement avec des stimuli plutôt complexes à un environnement avec des stimuli plus simples. Il semble étonnant que même le modeste rat de laboratoire préfère un cadre richement stimulant à un cadre plus pauvre dans la gamme de complexité qu'il peut apprécier. Pour les auteurs de cette théorie «quand il a lieu, le changement de préférence est unidirectionnel vers des stimuli de plus grande complexité» – ce qui s'est jusqu'ici confirmé (Dember, Earl et Paradise, 1957⁶).

Plus connues sont les études toujours plus nombreuses sur le comportement exploratoire, la curiosité, le jeu – à savoir sur la tendance spontanée de l'organisme à rechercher la stimulation, à produire une différence dans le champ du stimulus (cf. les exemples de Berlyne, 1960; Harlow, 1953). Ce concept a fini par être bien accepté au cours des dix dernières années.

Le travail effectué dans le domaine de la privation sensorielle souligne davantage le fait que la réduction de tension ou l'absence de stimulation est loin d'être l'état auquel aspire l'organisme. Freud⁷ ne pouvait pas avoir plus tort en déclarant, dans son postulat de 1953, que «le système nerveux est [...] un appareil qui se maintient en état même si, en admettant que ce soit possible, il se trouve dans une condition entièrement non stimulée». Au contraire, privé de stimuli externes, l'organisme humain produit un flot de stimuli internes, parfois assez bizarres. Comme le fait remarquer Goldstein (1947⁸): «La tendance à se libérer de toute tension quelle qu'elle soit est l'expression caractéristique d'un organisme défectueux, d'une maladie.»

White a résumé tout ce matériau dans son excellent article sur la motivation qui ajoute à l'idée que j'ai moi-même énoncée, à savoir que l'organisme est un initiateur actif et met en évidence l'existence d'une tendance actualisante. Il dit en termes très évocateurs que «même lorsque ses besoins primaires sont satisfaits et que ses tâches homéostatiques sont remplies, un organisme est vivant, actif et prêt à faire quelque chose» (White, 1959⁹).

À la suite de ces résultats et d'autres encore de la recherche en psychologie et en biologie, je me sens considérablement plus à l'aise qu'il y a dix ans pour attirer l'attention sur la signification de ces directions qui jouent un rôle dans la conservation et le développement de l'organisme humain.

⁶ Dember, Earl & Paradise, 1957, p. 517.

⁷ Freud, 1953, p. 63.

⁸ Goldstein, 1947, p. 141.

⁹ White, 1959, p. 315.

J'aimerais ajouter un élément peut-être de clarification. On dit de cette tendance qu'elle concernerait le développement de toutes les potentialités de l'organisme. Ce n'est absolument pas vrai. Ainsi que l'a fait remarquer Lepper, l'organisme ne tend pas à développer sa capacité pour la nausée; il n'actualise pas davantage sa potentialité d'autodestruction ni sa capacité à souffrir. Ce n'est que dans des circonstances inhabituelles et perverses que ces potentialités deviennent actualisées. Il est bien clair que la tendance actualisante est sélective et directionnelle ou, si vous voulez, une tendance constructive.

Ainsi, dire que le substrat de toute motivation est la tendance organismique vers l'accomplissement a pour moi un sens. Cette tendance peut s'exprimer dans des comportements très divers en réponse à une très grande variété de besoins. La hiérarchie des besoins de Maslow met un peu le doigt sur le fait que certains besoins doivent être satisfaits, au moins partiellement, avant que d'autres ne deviennent urgents. En conséquence la tendance de l'organisme à s'actualiser peut à un moment donné prendre la forme d'une quête alimentaire ou sexuelle. Là encore, à moins que ces besoins ne soient particulièrement importants, la recherche de cette satisfaction se fera de manière à augmenter l'estime de soi plutôt que de la diminuer. D'autres moyens de réalisation seront également recherchés dans des compromis avec l'environnement comme le besoin d'explorer et de produire des changements dans l'environnement, le besoin de jeu et d'autoexploration lorsqu'ils sont perçus comme une voie d'actualisation; tous ces comportements et bien d'autres encore sont fondamentaux et motivés par la tendance actualisante.

En bref, nous avons affaire à un organisme qui est toujours motivé, toujours «sur le point de faire quelque chose», toujours en recherche. C'est pourquoi, après dix ans, je réaffirmerai, avec une conviction plus forte peut-être, qu'il y a dans l'organisme humain une source d'énergie centrale qui est une fonction de tout l'organisme plutôt que d'une seule partie et que peut-être les meilleurs termes pour conceptualiser cette source, sont ceux de tendance vers l'accomplissement, vers l'actualisation, vers la conservation et le développement de l'organisme.

Qui a besoin de motifs ?

Ici, j'aimerais introduire une idée qui est loin d'être acceptable par tout le monde même si, au cours des années récentes, elle a obtenu quelque crédit auprès de certains psychologues. Je l'introduirai en posant la question

suiuante: étant donné le substrat motivationnel de la tendance actualisante, est-ce que le fait de formuler davantage de constructs motivationnels spécifiques ajouterait quelque chose à nos théories? Comment le fait de spécifier et de donner du sens à une variété de motifs particuliers a-t-il été utile dans le passé et semble-t-il utile pour le futur? Je ne suis pas en train de dire que ces différents types de recherche n'existent pas. Les hommes cherchent de quoi manger, ils tendent à être davantage compétents dans leur souci de l'environnement et la plupart d'entre eux désirent accroître leur propre estime. Mais je ne suis pas du tout certain qu'ils trouvent quelque profit à penser au motif de la faim, au motif de la compétence, au motif de l'estime de soi. Ces concepts sont-ils heuristiques? Conduisent-ils à une découverte significative? Sont-ils initiateurs de recherche efficace? Honnêtement, j'en doute.

Lorsque j'essaie de découvrir ce qui constitue la science dans son sens le plus vrai, il me semble évident que la science n'a pas avancé en établissant des forces, des attractions, des répulsions, des causes et autres semblables pour expliquer pourquoi les choses arrivent. Comme nous le savons tous, il n'y a que très peu de réponses à la question «pourquoi». Mais la science a progressé et s'est retrouvée sur des sentiers bien plus productifs quand elle s'est limitée à la question «comment» les choses arrivent. Quand apparut la théorie selon laquelle la nature abhorre le vide et que c'est ce qui explique pourquoi l'air s'engouffre pour combler tout vide même partiel, cela ne conduisit qu'à peu de recherches efficaces. Mais quand la science commença à décrire en termes empiriques les relations fonctionnelles qui existent entre un vide partiel et la pression atmosphérique extérieure au contenant, les résultats significatifs abondèrent et la question de savoir si la nature ressent cette aversion particulière fut oubliée. Ou, comme Galilée le démontra brillamment, quand nous cessons d'essayer de nous demander pourquoi une pierre tombe et que nous nous concentrons sur la description exacte de la vitesse de la chute par seconde et sur son taux d'accélération, c'est alors que ces descriptions de relations fonctionnelles ouvrent sur des champs d'investigation entièrement nouveaux et, par la suite, fertiles en connaissances extrêmement utiles. L'un des sous-produits est la perte d'intérêt dans le *pourquoi* la pierre tombe.

Dans la même veine, je doute que les psychologues progressent dans leur science tant que leur théorie fondamentale sera focalisée sur la formulation que l'homme cherche sa nourriture *par motif* de faim ou d'autres pulsions; qu'il intervient d'une manière exploratoire et manipulatrice dans l'environnement *par motif* de compétence; qu'il recherche l'exploit *par motif*

de maîtrise ou du besoin de réussir. Même dans un domaine qui semble évident à tant de gens, le concept d'un motif sexuel n'a pas aidé à démêler les variables nombreuses et complexes qui déterminent le comportement sexuel, même chez les animaux, qu'il s'agisse d'éléments génétiques, physiologiques, environnementaux, maturationnels, sociaux, perceptuels et autres qui entrent en jeu. Comme le fit remarquer Beach (1955¹⁰) à propos des instincts, de tels concepts concernant les sources spécifiques d'énergie conduisent à des théories ultrasimplifiées et à l'insistance sur la théorie au détriment de l'observation. Sa suggestion sur l'amélioration de la situation en matière d'instincts peut s'appliquer aux motifs.

L'analyse nécessaire comporte deux types d'approche. L'une consiste à déterminer les relations qui existent entre les gènes et le comportement, l'autre à étudier le développement des divers patterns de comportement chez l'individu et à déterminer le nombre et les sortes de facteurs qui contrôlent normalement la forme finale de la réponse.

Lorsque ces méthodes auront été appliquées à tous les types de comportement appelés aujourd'hui « instinctifs », le concept d'instinct disparaîtra et sera remplacé par des explications scientifiques utiles.

De la même manière, je crois que lorsque nous aurons développé et testé les hypothèses concernant les conditions qui sont des antécédents nécessaires et suffisants à certains comportements, quand nous comprendrons les variables complexes qui sous-tendent les diverses expressions de la tendance actualisante de l'organisme, c'est alors que disparaîtra le concept de motifs spécifiques.

Illustration

Ce que j'essaie de dire pourrait être illustré à partir de bien des aires de la psychologie mais vous ne serez pas surpris que je parle à partir de celle qui concerne mon propre travail. J'aimerais dépeindre brièvement une chaîne d'expériences, tant en thérapie que dans la recherche, qui concernent la relation thérapeutique et essayer de relier ces expériences à ce que j'ai dit des constructs motivationnels.

Au cours d'une vie professionnelle active, j'ai été fasciné par le processus de changement qui existe parfois chez les êtres humains pendant la relation thérapeutique quand celle-ci est, comme on dit, un « succès ».

Dans une telle relation on pourrait considérer, en termes très théoriques et généraux, que les clients se dirigent vers l'actualisation de leurs

¹⁰ Beach, 1955, p. 409.

potentialités, qu'ils perdent de leur rigidité pour plus de flexibilité, qu'ils avancent davantage vers une vie en forme de processus, vers l'autonomie, etc. En termes plus spécifiques et empiriques, nous savons que leur comportement observable change, que leurs attitudes apparaissent plus mûres et plus sociales, qu'ils changent dans la manière dont ils se perçoivent, accordent au self¹¹ une valeur plus positive, donnent des réponses plus saines aux tests projectifs. Il conviendrait peut-être de souligner que ces généralisations relatives à la direction du processus dans lequel ils sont engagés existent dans un contexte de comportements très spécifiques et divers avec des significations différentes pour des individus différents. C'est ainsi que le progrès vers la maturité signifiera pour tel individu acquérir suffisamment d'autonomie pour divorcer du partenaire d'un mariage malheureux alors que pour tel autre, cela signifiera vivre de manière plus constructive avec son partenaire; pour tel étudiant cela signifiera travailler dur pour obtenir de meilleures notes, pour tel autre cela signifiera moins de contrainte et accepter de moins bonnes notes. Il nous faut donc reconnaître que les généralisations concernant le processus de changement sont des abstractions tirées d'un tableau diversifié et très complexe.

Toutefois pendant des années je fus harcelé par la question: qu'est-ce qui met ce processus en marche? Tous les thérapeutes savent que cela n'arrive pas à tous les clients. Quelles sont les conditions qui chez le client, chez le thérapeute et dans l'interaction précèdent ce processus de changement? Lorsque j'essaie de formuler des hypothèses sur le sujet, je suis convaincu qu'il n'existe pas de substitut à l'observation minutieuse et ce, avec toute l'ouverture qu'un observateur peut avoir face à des éventualités et des faits inattendus et en s'abstenant autant que possible de toute attitude rigide et défensive. En continuant à observer la thérapie, la formulation à laquelle je suis progressivement arrivé était très différente des idées que j'avais au début, même si dans ce qu'un homme peut dire de lui-même il y a toujours une certaine incapacité à voir les faits. En tous les cas, la position théorique à laquelle je suis arrivé est l'hypothèse que le processus de changement fut d'abord initié par le climat psychologique créé par le thérapeute et non par ses techniques, son orientation thérapeutique, ni par ses connaissances intellectuelles de la dynamique de la personnalité. Je l'ai expliqué dans différentes publications (Rogers, 1962a, 1959, 1957).

¹¹ N.d.t.: self: «Ensemble des perceptions que l'individu a de son organisme, de son expérience, et de la manière dont ces perceptions sont reliées à d'autres perceptions et objets de son environnement et au monde extérieur.» Définition donnée par Rogers à Evans (1975). In Tudor, K & Merry, T. 2006. *Dictionary of Person-Centred Psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books

J'aimerais attirer votre attention sur le fait que lorsque vous commencez à vous intéresser aux conditions qui précèdent des comportements complexes donnés, il devient tout à fait évident que les questions concernant les motifs spécifiques semblent être des pistes futiles pour la poursuite d'un travail ultérieur. Est-ce que les comportements du thérapeute diffèrent suivant les différents niveaux d'altruisme de son motif? Ou bien suivant les variations de son besoin d'affiliation? Ou encore de son besoin de domination? Est-ce que les comportements du client sont dus à un motif de compétence? Ou à son besoin de dépendance? Ou bien est-ce chez lui un motif d'autoexploration qui est en jeu? Ces questions ne me semblent pas heuristiques.

Par ailleurs, lorsque sur la base de l'observation je commence à faire des hypothèses sur les conditions spécifiques ou les déterminants du changement, alors il me semble que le progrès de la recherche soit stimulé de deux façons. En premier lieu, on commence par essayer de décrire les conditions spécifiques qui paraissent être opératoires et non par consulter une liste de motifs. Il est possible de concevoir que les conditions soient d'ordre génétique ou physiologique ou environnemental. Ce peut être des comportements strictement observables ou des états phénoménologiques inférés des comportements. Elles peuvent être interactionnelles bien que, d'après mon expérience, il est difficile de rendre opérationnelles des variables interactionnelles. En deuxième lieu, je pense qu'il est considérablement plus facile de donner des définitions opérationnelles de conditions observées que de mesurer un état général motivationnel tel qu'un besoin d'affiliation.

De toute manière, pour continuer avec ce que je disais, les conditions qui, sur la base de l'observation, apparaissaient appropriées et précéder le processus de changement développemental chez le client étaient de types tout à fait différents. Essentiellement il y avait chez le thérapeute des ensembles attitudinels constitués de quatre à cinq d'entre eux et, chez le client, un seul élément.

Une empathie sensible et appropriée communiquée par le thérapeute semblait être cruciale. C'est l'une des variables qui tombe dans la classe des comportements directement observables. Il a été possible de l'évaluer tant à partir du comportement du thérapeute que des inflexions de sa voix.

La chaleur ou regard positif pour le client dont le thérapeute faisait l'expérience a été considérée comme deuxième variable significative. Ceci est un facteur complexe qui existe dans le champ phénoménal du thérapeute

et qui peut être inféré de la qualité et du ton de sa voix. Dans le cas d'une vidéo ou encore d'une observation directe ce facteur peut également être inféré de sa posture et de ses gestes.

Troisièmement, l'inconditionnalité du regard du thérapeute est estimée comme un facteur décisif. Est-ce que le regard du thérapeute est relativement conditionnel, c'est-à-dire qu'il privilégie certains aspects du client et de son comportement et en dévalue d'autres, ou bien est-il inconditionnel? Jusqu'à un certain point, l'évaluation d'une telle variable doit être inférée du champ phénoménal du thérapeute, mais dans la mesure où le regard est conditionnel, il s'agit d'un comportement observable, évident dans les verbalisations, les inflexions, les mouvements.

Un quatrième élément pouvant être important était la congruence du thérapeute – dans la mesure où dans la relation il est intégré, entier, réel, où ses attitudes conscientes et son comportement sont congruents avec son *experiencing*¹² interne. L'évaluation doit entièrement reposer sur l'observation – des qualités de la voix en particulier – du fait que sur le moment le manque de congruence est habituellement inconnu du thérapeute lui-même, et qu'il est essentiellement une défense contre des sensations internes qu'il ressent comme menaçantes. Cette évaluation s'avère donc extrêmement subtile. Ce qui nous aide toutefois, c'est que chacun fait ce type d'évaluation depuis son enfance en évaluant chaque relation pour savoir si la personne est réelle, si elle joue un rôle, porte un masque ou si c'est une « simulatrice ».

La cinquième et dernière condition est purement phénoménologique. Il s'agit de la perception par le client, serait-elle minime, de ces qualités chez le thérapeute. Pour en arriver à cette perception du client nous avons utilisé un inventaire papier-crayon.

Évidemment, ce sont des formulations très sommaires de variables supposées être significatives. En cela je crois qu'elles sont représentatives de l'état primitif de la science psychologique dans ses rapports avec les êtres humains. Il est tragique que nous n'ayons pas encore établi de méthodologie scientifique rationnelle adéquate pour l'étude des organismes dans leur nature holistique et dans leurs caractéristiques processuelles de base.

¹² N.d.t. : *experiencing*: «Lorsque, dans une relation thérapeutique, un individu fait l'expérience complète et sans réticence de la prise de conscience d'un sentiment jusqu'ici refoulé, non seulement il perçoit un changement psychologique mais, un nouvel état de compréhension (*insight*) s'étant formé, il ressent également un changement physiologique concomitant». Rogers, 1980. *A Way of Being*, Constable, p. 132. In Tudor, K & Merry, T. 2006. *Dictionary of P-C Psychology*, Ross-on-Wye, PCCS Books. (Trad. : F. Ducroux-Biass.)

Ainsi les formulations que j'ai données ne représentent-elles qu'un premier et laborieux essai de définition des éléments qui nourrissent et facilitent, en la personne humaine, le changement psychologique, la croissance, le développement vers la maturité. En gros, je les vois comme étant analogues aux anciens essais d'isolation des éléments nutritionnels qui promeuvent la croissance physique. De la même manière qu'une science en pleine maturation peut maintenant définir avec une précision considérable les éléments nécessaires à la croissance physique, je pense qu'une science psychologique en pleine maturation pourra éventuellement définir les nutriments psychologiques qui permettent la croissance personnelle. Lorsque je me demande si cet essai aurait fait des progrès plus rapidement ou avec plus de précision si nous avions établi nos hypothèses sur quelque théorie des motifs spécifiques plutôt que sur une observation naturaliste, ma réponse est nettement négative.

À mon avis l'évaluation des motifs du thérapeute tels que le besoin d'affiliation, d'altruisme, de domination, de maîtrise ou de compétence ne serait au mieux qu'une approche pour le moins indirecte du problème des conditions qui facilitent le changement. Et si, en retournant la question je me demande quel est le motif derrière l'authenticité du thérapeute ou la sensibilité de son empathie dans la relation, je dois répondre que je ne sais pas. Et la question n'a même pas de réelle importance pour moi. Je réitère donc l'idée que j'ai émise précédemment, à savoir qu'une théorie qui implique des motivations spécifiques, quelle que soit la manière dont celles-ci sont catégorisées ou découpées, ne me semble pas utile aux investigations empiriques qui elles seules peuvent déterminer l'ensemble des patterns qui existent dans le comportement humain.

Cependant, quand les variables sont sélectionnées à travers une observation subjective, quand le chercheur est prêt à appliquer sa propre sensibilité disciplinée à son expérience de sélection de variables, lorsqu'il est prêt à croire en son expérience comme en un guide hésitant et peut-être intuitif dans la formulation d'hypothèses, des résultats positifs peuvent émerger. Je pense que nous manquons souvent de reconnaître la vérité de la thèse de Polanyi (1958) selon laquelle, si ce n'était pour le pattern que le chercheur discipliné pressent longuement avant qu'il ne puisse le confirmer ou l'infirmer, une chose telle qu'une science qui avance n'existerait pas.

Et pour terminer très brièvement l'histoire de ces formulations particulières relatives aux conditions nécessaires au processus thérapeutique, j'essaierai de résumer les résultats d'un certain nombre d'études qui ont été faites dans

ce domaine, certaines d'entre elles étant en cours de publication (Barrett-Lennard, sous presse; Halkides, 1958; Spotts, 1962; Truax, Liccione & Rosenberg, 1962). Ces études concernent deux groupes de clients assez différents : d'une part des étudiants et autres adultes qui recherchent de l'aide sur une base bénévole ; et de l'autre des individus schizophrènes qui ont été hospitalisés pendant des périodes allant de quelques mois à de nombreuses années. Le premier groupe se situe au-dessus de la moyenne socioculturelle ; il est bien motivé et est de légèrement à sérieusement perturbé dans son fonctionnement. Le deuxième groupe est en dessous de la moyenne socioculturelle ; non seulement il n'est pas motivé, mais il est résistant, incapable de s'adapter à la vie en commun et est souvent sans contact avec la réalité.

Dans ces différentes études, il y eut trois façons de mesurer les éléments relationnels que j'ai décrits. La première méthode consista à évaluer de brefs segments d'entretiens enregistrés, habituellement d'une durée de quatre minutes pris au hasard de l'entretien. Les évaluateurs qui écoutent ces segments jugent le degré auquel le thérapeute est exactement empathique, par exemple, et l'évalue d'après une échelle d'évaluation définie avec précision. Les évaluateurs ne savent pas s'il s'agit d'un entretien de début ou de fin de thérapie ni s'il s'agit d'une thérapie plus ou moins réussie. Dans les études les plus récentes un groupe différent d'évaluateurs a fait les évaluations de chacune des qualités.

Une deuxième méthode de mesure consista à utiliser le *Relationship Inventory*¹³, instrument conçu pour mesurer la perception par le client des qualités de la relation. La troisième méthode fut également basée sur le *Relationship Inventory* que le thérapeute remplit afin d'obtenir sa propre perception des qualités de la relation. Dans ces études, divers critères de changement ont été utilisés pour évaluer le degré positif ou négatif de changement dans la personnalité. Dans tous les cas, les critères de changement ont été indépendants des mesures des éléments attitudinels. Certaines de ces mesures ont concerné l'évaluation, par des cliniciens travaillant en aveugle, des changements entre les tests pré et post-projectifs et autres tests ; des changements dans différentes échelles MMPI¹⁴ ; des changements dans le

¹³ N.d.t. : Relationship Inventory: *Inventaire de la relation*, conçu par Godfrey (Goff) Barrett-Lennard et utilisé pour étudier les conditions facilitatrices présentes dans les relations entre les thérapeutes et leurs clients aussi bien que dans d'autres relations comme, par exemple, les relations enseignant-élève. Les résultats ont fourni des informations sur l'importance de l'incidence des qualités de la relation sur d'autres variables. In K. Tudor & T. Merry, 2002, *Dictionary of Person-Centred Psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books. (Trad. Françoise Ducroux-Biass.)

¹⁴ N.d.t. : MMPI : Minnesota Multiphase Personality Inventory (*Inventaire de personnalité multiphase du Minnesota*).

résultat de l'ajustement du Q-sort¹⁵ et d'une mesure de l'anxiété. Dans quelques études, il y eut aussi des mesures du mouvement du processus basées sur une analyse du processus de segments de l'entretien, entièrement indépendante de l'évaluation attitudinelle.

Le principal résultat de toutes ces études montre que les clients qui se trouvent dans des relations marquées par un haut degré de congruence, d'empathie et de regard positif inconditionnel du thérapeute, tendent à présenter un degré de changement et de développement de personnalité qui est significatif et constructif. Les clients qui se trouvent dans des relations caractérisées par un bas niveau de ces conditions attitudinelles présentent de manière significative moins de changement positif relatif aux indices décrits ci-dessus. Dans le groupe des schizophrènes les individus qui sont dans des relations où le niveau de ces qualités est bas présentent des changements de personnalité négatifs. Finalement leur situation est pire que celle de leurs témoins non thérapeutiques. Cliniquement, ce résultat est affligeant ; scientifiquement il est d'une grande importance. Il y a encore d'autres résultats intéressants mais qui ne concernent pas notre sujet actuel.

J'ai donné tous ces résultats simplement pour indiquer qu'il a été prouvé que des variables provenant de l'observation, sans rapport aucun avec des constructs motivationnels, ont un lien avec le changement de personnalité. Ils sont de l'ordre « x est fonction de y », ordre qui je crois a été d'habitude de la plus grande importance en science. Dans ce cas, le changement de personnalité est une fonction de certaines qualités relationnelles mesurées.

Mais ce n'est pas tout. Un membre de notre équipe a également mis à jour le construct de désirabilité (likability)¹⁶ chez le client et montré que la désidérabilité du client est également associée au degré de changement (Stoler, sous presse). Ici de nouveau, j'en suis sûr, les constructs motivationnels n'ont joué aucun rôle dans cette recherche. Il semble que, dans la perspective d'un travail futur, nous soyons en train de tirer les fils d'un autre prédicteur de changement à savoir un facteur que nous pourrions peut-être appeler « disponibilité » (readiness) du client. Ce que je dis maintenant c'est que nous progressons dans nos efforts de compréhension objective d'un processus complexe de changement dans la personnalité et le

¹⁵ N.d.t. : le Q-sort est « un outil de recherche développé par Stephenson (1953) comme moyen d'obtention de quelque preuve « objective » de la perception d'un individu par lui-même ». In K.Tudor & T. Merry, 2002, *Dictionary of Person-Centred Psychology*, Ross-on-Wye. PCCS Books. (Trad. Françoise Ducoux-Biass.)

¹⁶ N.d.t. : désidérabilité est un néologisme pour traduire « Likability », soit la qualité d'être « likable ». Pour le Webster New Collegiate Dictionary, *likable* signifie : « tending or able to inspire liking », soit : « tendre à ou être capable d'inspirer le fait d'être aimable ».

comportement de l'individu. Mais que ce progrès n'a aucun rapport avec des théories de motivation spécifique. En vérité, opérer à partir de telles théories aurait assombri la difficile tâche de découvrir des éléments qui, empiriquement, sont associés au changement.

Nouvelle formulation

Laissez-moi résumer brièvement ce que j'ai dit jusqu'ici. L'organisme humain est directionnel, en actualisation et actif. Ceci constitue la base de ma pensée. Une fois ce fait accepté, je ne vois aucune nécessité d'imposer au comportement complexe et multiforme de l'homme des abstractions relatives à des motifs. Il est certainement possible de catégoriser les phénomènes comportementaux en beaucoup de motifs différents. De fait, ces comportements peuvent être divisés de bien des manières, mais que ce soit désirable ou heuristique? J'en doute. J'ai essayé de montrer en l'illustrant que, dans tout essai réel de compréhension des conditions précédant un comportement, il peut être préférable de formuler nos hypothèses sur la base d'une observation solide des phénomènes plutôt que sur des séries de motifs pré-établis.

Le problème de l'incongruence ou de la dissociation

J'aimerais me pencher maintenant sur un ensemble de questions très compliquées. Ces questions ont certainement un lien avec la question de la motivation mais aussi avec beaucoup d'autres aspects de la théorie de la personnalité. Quiconque approfondit tant soit peu la dynamique du comportement humain doit les affronter d'une manière ou d'une autre. Je les ai trouvées quant à moi très embarrassantes et j'ai été insatisfait des «explications» trop faciles qui leur sont données. Elles se rapportent à ce que je nommerais l'incongruence ou la dissociation. En général ces questions sont du type suivant: comment se fait-il que l'être humain soit si fréquemment en guerre avec lui-même? Comment expliquons-nous la fissure généralement trop commune que nous observons entre les aspects conscients de l'être humain et ses aspects organismiques? Comment expliquons-nous qu'il y ait, semble-t-il, deux systèmes motivationnels en conflit chez l'être humain?

Pour prendre un exemple très simple, comment se fait-il qu'une femme puisse être consciemment une personne très soumise et acceptante, très sûre que là est son but, qu'un tel comportement représente ses vraies valeurs, alors que parfois elle explose en un comportement hostile et amer

qui la surprend beaucoup et qu'elle considère comme ne faisant pas partie d'elle-même? Il est évident que son organisme a fait l'expérience de la soumission et de l'agression et qu'il a cherché à exprimer les deux. Cependant au niveau conscient elle n'a ni pris conscience ni accepté un des aspects de ce processus qui se passe en elle. Ceci est un exemple simple de la fissure que chaque psychologue qui s'intéresse au comportement humain doit accepter.

Dans la théorie que j'ai exposée il y a une dizaine d'années je voyais la fissure comme une incongruence entre les perceptions de soi par l'individu et son *experiencing* organismique. J'ai dit que cela était dû à des perceptions déformées du self et de l'expérience, elles-mêmes conséquences de conditions de valeur introjectées par des autres signifiants. J'ai exprimé l'idée que bien que la tendance actualisante assurât l'accomplissement de l'organisme, le self se développant, elle tendait à l'actualiser aussi et que fréquemment self et expérience de l'organisme étaient finalement incongruents. Nous avons ainsi la tendance actualisante qui se sépare en deux systèmes antagonistes dans leurs directions, en partie tout au moins (Rogers, 1959¹⁷). Je ne suis pas sûr que ceci transmette les faits de la manière la plus efficace pour faire avancer la recherche. Je ne vois aucune solution claire au problème mais je pense que je vois des issues dans un contexte plus large. Voici pourquoi j'aimerais vous faire partager ma perplexité. Pour cela je voudrais prendre un peu de recul et regarder le tableau dans son ensemble.

Dans la nature, les résultats de la tendance actualisante semblent être d'une efficacité surprenante. Que l'organisme fasse des erreurs, c'est certain. Mais celles-ci sont corrigées par des *feed-backs*. Même avec une nourriture naturelle insipide, le petit enfant de l'homme arrive, avec le temps et de manière tout à fait satisfaisante, à équilibrer son alimentation et à assurer et accroître son développement. Ce type de comportement autorégulé et relativement intégré semble être la règle dans la nature plutôt que l'exception. On peut, bien sûr, mettre le doigt sur des erreurs sérieuses survenues au cours de l'ère évolutionnaire. Il est évident que les dinosaures qui s'étaient actualisés d'une manière très efficace ne purent s'adapter au changement et se détruisirent efficacement avec la même perfection qu'ils avaient mise à s'actualiser dans un environnement donné. Mais ceci est une exception. Dans l'ensemble la manière dont les organismes se comportent dénote un degré impressionnant de sens directionnel.

Chez l'homme, toutefois, et peut-être plus particulièrement dans notre culture, la potentialité de la prise de conscience de son fonctionnement peut

¹⁷ Rogers, 1959, pp. 196-197.

être contrecarrée avec tellement de persistance qu'il devient lui-même étranger à son *experiencing* organismique. Il peut perdre confiance en lui comme dans la névrose, être incapable de gérer sa vie comme dans la psychose, être malheureux et mal à l'aise, ce qui nous arrive à tous. Pourquoi cette division? Comment se fait-il qu'un individu puisse consciemment poursuivre un but alors que toute la direction de son organisme va dans le sens opposé?

En cherchant comment répondre à cette question, je m'aperçois que j'essaie de considérer d'un œil nouveau la place et la fonction de la prise de conscience dans la vie de l'homme. La capacité de focaliser une attention consciente semble être l'un des derniers développements de notre espèce. C'est, pourrions-nous dire, comme une toute petite pointe de prise de conscience de l'aptitude à symboliser qui se trouve au sommet d'une vaste pyramide de fonctionnement organismique non conscient. Pour mieux décrire le changement qui s'opère continuellement, peut-être pourrait-on penser au fonctionnement de l'homme comme à une vaste fontaine pyramidale éclairée par intermittence à sa fine pointe par la lumière vacillante de la conscience dont le flux serait constant de jour comme de nuit.

Chez la personne qui fonctionne bien, la prise de conscience tend à être réflexive plutôt que la vive projection d'une attention focalisée. Peut-être serait-il plus juste de dire que, chez une telle personne, la prise de conscience est simplement la réflexion de quelque chose du flux de l'organisme à ce moment précis. Ce n'est que lorsque le fonctionnement est interrompu qu'apparaît une vive prise de conscience de soi. Parlant des différents aspects de la prise de conscience chez une personne qui fonctionne bien, j'ai dit par le passé: «Je ne pense pas que cette personne prendrait conscience de tout ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même, comme le myriapode qui prit conscience de toutes ses pattes. Au contraire cette personne serait libre de vivre subjectivement un sentiment, autant que d'en prendre conscience. Elle pourrait faire l'expérience de l'amour, de la peine, de la crainte, de vivre subjectivement dans cette attitude. Ou bien elle pourrait s'abstraire de cette subjectivité et prendre conscience de «j'ai de la peine», «j'ai peur», «j'aime vraiment.» Ce qui est capital c'est qu'il n'y aurait plus de barrière, plus d'inhibition qui puisse l'empêcher de faire l'expérience totale de tout ce qui est organismiquement présent» (Rogers, 1962b¹⁸).

À ce niveau, comme à d'autres différents, ma manière de penser rejoint celle de Lancelot Whyte qui en arrive au même point à partir d'une perspective très différente, celle du philosophe des sciences et de l'historien

¹⁸ Rogers, 1962b, p. 25.

des idées. Lui aussi pense que chez la personne qui fonctionne bien «le jeu libre de la vitalité spontanée – comme dans les rythmes transitoires de manger, boire, marcher, faire l'amour, faire quelque chose, bien travailler, penser et rêver – n'évoque aucune prise de conscience persistante non différenciée. Nous nous sentons bien pendant que ça se passe et puis habituellement nous oublions» (Whyte, 1960¹⁹).

Quand elle fonctionne de cette manière la personne est un tout, intégrée, unitaire. Il semble que ce soit la manière désirable et efficace pour l'homme. Selon Whyte, une prise de conscience aiguë de soi dans un tel fonctionnement n'est que le résultat d'une opposition ou d'un heurt entre l'organisme et son environnement. La fonction d'une telle prise de conscience de soi est d'éliminer le heurt en modifiant l'environnement ou en changeant le comportement de l'individu. Son point de vue est lumineux mais engageant quand il dit: «Il se pourrait que le but principal de la pensée consciente, sa fonction néo-biologique, soit d'abord d'identifier puis d'éliminer les facteurs qui l'évoquent» (Whyte, 1960²⁰).

Il paraîtra peut-être évident que des points de vue comme ce qui précède ne puissent être tenus que par des individus qui perçoivent positivement l'aspect non conscient de la vie humaine. J'ai moi-même soutenu l'idée que l'homme est plus sage que son intellect et que les personnes qui fonctionnent bien «réalisent que les significations implicites de leur *experiencing* constituent l'indication de comportement la plus sage et la plus appropriée». Ces personnes arrivent à «avoir confiance en leur *experiencing*» (Rogers, 1962b²¹). Whyte situe cette même image dans un contexte plus large quand il dit: «Les cristaux, les plantes et les animaux grandissent sans faire toute une histoire de la conscience. L'étrangeté de notre propre histoire disparaît dès que nous assumons l'idée que le même type de processus naturel qui a guidé leur croissance a aussi guidé le développement de l'homme et de son esprit, et qu'il continue de le faire» (Whyte, 1960²²). Il est évident que ces considérations sont très loin de la méfiance de Freud pour l'inconscient et de sa vision générale selon laquelle une telle direction était antisociale. À l'opposé, comme indiqué plus haut, lorsque l'homme fonctionne d'une manière efficace, unifiée et intégrée, il a confiance dans les directions qu'il choisit inconsciemment et il fait confiance à son *experiencing* dont il a seulement, avec un peu de chance, de brefs aperçus partiels dans sa prise de conscience.

¹⁹ Whyte, 1960, p. 37.

²⁰ Whyte, 1960, p. 37.

²¹ Rogers, 1962b, p. 28.

²² Whyte, 1960, p. 5.

Si ceci est une description raisonnable du fonctionnement de la conscience quand tout se passe bien, pourquoi une fissure se produit-elle chez beaucoup d'entre nous au point de nous faire prendre une certaine direction organismique alors que dans notre vie consciente nous luttons dans une autre ?

Je note avec intérêt que Whyte et moi-même donnons des explications nettement différentes de la manière dont cette dissociation s'opère mais que nos descriptions de la situation elle-même sont très similaires. Ce n'est pas un bref résumé qui peut faire tant soit peu justice à sa pensée, néanmoins pour Whyte la tendance à perdre sa propre intégration organismique s'est installée chez l'homme européen ou occidental à travers le développement particulier de concepts statiques dans la formation de notre langage, de notre pensée, de notre philosophie. Tandis que la nature est clairement un processus, l'homme s'est trouvé pris dans la fixité de ses propres formes de pensée. «Un comportement réfléchi s'est organisé par l'utilisation de concepts statiques pendant qu'un comportement spontané continuait à exprimer un processus formatif; cette partie spéciale de la nature que nous appelons pensée devint ainsi par sa forme étrangère au reste de la nature [...]» (Whyte, 1949²³). C'est de cette manière, pense-t-il, que se développe une dissociation dans laquelle «des systèmes de comportement mutuellement incompatibles sont en compétition de contrôle» (Whyte, 1949²⁴). À son avis, cette division est plus profonde chez les hommes que chez les femmes parce que pour diverses raisons, les fonctions spéciales de la femme «relie sa pensée plus étroitement à ses processus organiques qui maintiennent l'harmonie animale» (Whyte, 1949²⁵).

Ma propre explication concerne davantage la dynamique personnelle de l'individu. L'amour des parents ou de toute autre personne importante devient conditionnel. Il n'est donné qu'à la condition que l'enfant introjecte certains constructs et valeurs de l'amour comme siens propres, sinon il ne sera pas perçu comme valant la peine, comme étant digne d'amour. Ces constructs sont rigides et statiques puisqu'ils n'appartiennent pas au processus normal d'évaluation de son expérience par l'enfant. Partout où il est en conflit avec ces constructs, il tend à ne tenir aucun compte de son processus d'expérimentation jusqu'au point de se couper de son fonctionnement organique et d'en devenir dissocié. Si les conditions de valeur qui lui sont imposées sont nombreuses et significatives la dissociation peut être

²³ Whyte, 1949, p. 39.

²⁴ Whyte, 1949, p. 44.

²⁵ Whyte, 1949, p. 40.

très grande et les conséquences psychologiques vraiment très sérieuses (Rogers, 1959²⁶).

Je suis peu à peu arrivé à voir cette dissociation, cette division, cette séparation comme quelque chose d'appris, une canalisation perverse d'une partie de la tendance actualisante en comportements qui ne s'actualisent pas. À cet égard ce serait comme la situation dans laquelle des pulsions sexuelles pourraient par apprentissage être dirigées de manière perverse vers des comportements très éloignés des fins physiologiques et évolutionnaires de ces pulsions. En cela ma manière de penser a changé au cours des dix dernières années. Il y a dix ans, je m'efforçais d'expliquer la fissure entre le self et l'expérience, entre les buts conscients et les directions organismiques, comme quelque chose de naturel et nécessaire, bien que regrettable. Maintenant je pense que les individus sont culturellement conditionnés, gratifiés, encouragés par des comportements qui sont en fait des perversions des directions naturelles de la tendance actualisante unitaire. Comme le dit Whyte, «si l'influence de la tradition sociale avait été favorable au maintien de la coordination prépondérante le conflit entre comportement spontané et comportement réfléchi n'aurait pas été plus ardu que celui d'un simple choix» (Whyte, 1949²⁷).

Pour Whyte comme pour moi, le résultat final est similaire, à savoir que l'homme dissocié est au mieux décrit comme un homme qui se comporte de manière consciente en termes de constructs et d'abstractions statiques et se comporte de manière inconsciente en termes de tendance actualisante. Ceci diffère vraiment de la personne saine, fonctionnant bien, qui vit en relation étroite et confiante dans la continuité de son processus organismique conscient et non conscient. J'envisage des résultats constructifs en thérapie alors que Whyte ne voit la possibilité de développements constructifs dans la société que pour l'individu humain qui a confiance en ses propres directions internes et dont la prise de conscience est une partie intégrée à la nature du processus de son fonctionnement organique. Pour Whyte le but est «la récupération de l'harmonie animale dans la forme différenciée appropriée à l'homme à ce stade de l'histoire» (Whyte, 1949²⁸). J'ai décrit le fonctionnement de l'individu psychologiquement mûr comme étant de bien des manières semblable à celui de l'enfant, sauf que le processus fluide de l'experiencing est chez l'homme plus étendu et varié. Par ailleurs, comme l'enfant, l'individu mûr «croît et utilise la sagesse de son

²⁶ Rogers, 1959, pp. 221-233.

²⁷ Whyte, 1949, p. 44.

²⁸ Whyte, 1949, p. 199.

organisme mais avec la différence qu'il est capable de le faire en connaissance de cause» (Rogers, 1962c²⁹).

Je vais essayer de résumer mes idées sur ce sujet. J'ai dit que chez l'homme conscient son éloignement fort commun d'avec ses processus organismiques ne faisait pas nécessairement partie de la nature humaine. À l'inverse, il s'agit de quelque chose d'appris et ce, à un degré particulièrement élevé dans notre culture occidentale. Ceci est caractérisé par des comportements qui sont guidés par des concepts et constructs rigides, interrompus parfois par des comportements que guident des processus organismiques. La satisfaction ou l'accomplissement de la tendance actualisante a été divisée en deux systèmes comportementaux incompatibles, dont l'un peut être dominant à un certain moment et l'autre dominant à un autre moment mais au prix d'un effort continu et de l'inefficacité. La dissociation qui existe en la plupart d'entre nous est le pattern et la base de toute pathologie chez l'homme aussi bien que la base de toute sa pathologie sociale. Ceci, du moins, est ma façon de voir.

Le mode de vie efficace et naturel de l'être humain, bien que partiellement réalisé par des individus que nous appelons mûrs psychologiquement, n'inclut pas cette dissociation, cette bifurcation. Au contraire, une personne mûre montre qu'elle a confiance dans les directions de ses processus organismiques internes qui, avec la participation coordonnée plutôt que compétitive de la conscience, la font avancer dans une rencontre changeante, souple, intégrée, unifiée, totale avec la vie et ses défis.

Je crois que la signification que j'attache à la fonction de la tendance actualisante est indiquée dans le paragraphe précédent. La condition tragique de l'homme vient de ce qu'il a perdu confiance dans ses propres directions internes non conscientes. De nouveau je ne peux m'empêcher de citer les mots de Whyte qui expriment ma façon de penser: «L'homme occidental est le résultat d'une distorsion particulièrement développée mais bizarre de l'animal humain» (Whyte, 1949³⁰). Pour moi, le remède à cette situation réside dans la tâche incroyablement difficile mais non impossible de permettre à l'individu humain de croître et de se développer dans une relation confiante et continue avec la tendance formative et son propre processus. Si prise de conscience et pensée consciente sont vues comme faisant partie de la vie – ni maîtres ni opposants mais éclairages des processus qui se développent à l'intérieur de l'individu – alors la vie totale de l'homme peut être unifiée, expérience unifiance qui semble caractéristique dans la

²⁹ Rogers, 1962c, p. 14.

³⁰ N.d.t.: Whyte, 1949, p. 46.

nature. Si la magnifique capacité de l'homme pour la symbolisation peut se développer en tant que partie de la tendance actualisante vers l'accomplissement qui existe en l'homme comme en chaque créature et être guidée par cette tendance, alors l'«harmonie animale» n'est jamais perdue et devient une harmonie humaine et une humaine entière simplement parce que notre espèce est capable d'une plus grande richesse d'expérience qu'aucune autre.

Et si se pose la question naturelle et sceptique de : «Oui mais comment? Comment est-il possible que cela puisse se faire?», il me semble que dans l'illustration de la recherche concernant la relation thérapeutique que j'ai donnée se trouvera un poteau indicateur très petit mais encourageant et significatif. Notre capacité pour l'investigation scientifique peut nous aider. Il semble très probable que les conditions qui favorisent la dissociation, qui divisent la tendance actualisante, puissent être empiriquement identifiées. J'ai noté deux types d'hypothèses déjà formulées par Whyte et par moi-même qui attendent d'être testées. Les conditions qui sont associées à la restauration de l'unité et de l'intégration dans l'individu sont, comme je l'ai indiqué, en voie d'identification. Les conditions qui favoriseraient une harmonie interne continue chez les enfants, en évitant l'apprentissage trop commun de la dissociation, peuvent également être identifiées et utilisées de manière préventive. Nous pouvons, je crois, si nous le voulons, utiliser nos savoir-faire scientifiques pour nous aider à garder l'homme entier et unifié, créature que la tendance actualisante formera continuellement en direction d'une relation à la vie plus riche et plus enrichissante.

Résumé

J'ai essayé de dire trois choses. D'abord qu'il existe une tendance à la réalisation qui est l'aspect le plus élémentaire de la vie de tout organisme. C'est le substrat de tout ce que nous pourrions appeler motivation.

Ensuite, je me suis demandé si la formulation de théories spécifiques aux motifs nous avancerait dans la recherche. L'utilité principale des théories étant de stimuler la recherche j'ai interrogé la valeur des constructs motivationnels spécifiques. À partir d'un exemple, je me suis efforcé d'indiquer que les hypothèses concernant les déterminants de tout ensemble de comportements complexes pourraient être plus exactes lorsqu'elles sont formulées à partir de l'observation naturelle que pensées en termes de «motifs».

Enfin et finalement, j'ai noté que, dans la nature, la tendance actualisante produit un processus unifié et intégré, souvent d'un caractère extrêmement complexe. Pourquoi chez l'homme produit-elle des systèmes divisés en conscient contre inconscient, self contre processus d'experiencing, valeurs conceptuelles contre valeurs expérientielles ? J'ai avancé l'hypothèse que cela était dû aux types spécifiques de l'apprentissage social particulièrement dominant dans la culture occidentale et ne faisait pas *nécessairement* partie de la vie humaine. Si ce type d'apprentissage n'est pas un élément nécessaire à la vie humaine, il semblerait qu'il y ait quelque possibilité qu'il puisse être modifié.

Références

- Barrett-Lennard, G. T. Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs*, in press. (N.d.l.r.: n° 76, 1962, pp. 1-33.)
- Beach, F. A. (1955). The descent of instinct. *Psychological Review*, 62, pp. 401-410.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Bertalanffy, L. (1960). *Problems of Life*. New York: Harper Torchbooks (first published 1952).
- Dember, W. N., Earl, R. W., Sc Paradise, N. (1957). Response by rats to differential stimulus complexity. *Journal of Comparative Physiology and Psychology*, 50, pp. 514-518.
- Freud, S. (1953). Instincts and their vicissitudes. *Collected Papers*. London: Hogarth Press and Inst. of Psychoanalysis, vol. IV.
- Goldstein, K. (1947). *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard Univ. Press.
- Halkides, G. (1958). An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Unpublished doctoral dissertation, Univ. of Chicago.
- Harlow, H. F. (1953). Motivation as a factor in the acquisition of new responses. *Current Theory and Research in Motivation: A symposium*. Lincoln, Neb.: Univ. of Nebraska Press, pp. 24-49.
- Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: Univ. of Chicago Press.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. consult. Psychol.*, 21, pp. 95-103.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.). *Psychology: A Study of a Science*. New York: McGraw-Hill. Vol. III, pp. 184-256.

- Rogers, C. R. (1962a). The interpersonal relationship: the core of guidance. *Harv. Educ. Review*, 32, pp. 416-429.
- Rogers, C. R. (1962b). Toward becoming a fully functioning person. In *Perceiving, behaving, becoming*, Yearbook, Assoc. for Supervision and Curriculum Dev. Washington, D. C.: Nat. Educ. Assn., pp. 21-33.
- Rogers, C. R. (1962c). Toward a modern approach to values. Unpublished manuscript.
- Spotts, J. E. (1962). The perception of positive regard by relatively successful and relatively unsuccessful clients. Wisconsin Psychiatric Institute: Research Reports. Unpublished manuscript.
- Stoler, N. Client likability: a variable in the study of psychotherapy. *J. consult. Psychol.*, in press. (N.d.l.r.: n° 27, 1963, pp. 175-178.)
- Truax, C. B. (1962). The relationship between the level of accurate empathy offered in psychotherapy and case outcome. Wisconsin Psychiatric Institute: Research Reports. Unpublished manuscript.
- Truax, C. B., Liccione, J., & Rosenberg, M. (1962). Psychological test evaluations of personality change in high conditions therapy, low conditions therapy, and control patients. Wisconsin Psychiatric Institute: Research Reports. Unpublished manuscript.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychol. Rev.*, 66, pp. 297-333.
- Whyte, L. L. (1949). *The next development in man*. New York: Mentor Books.
- Whyte, L. L. (1960). *The unconscious before Freud*. London: Tavistock Publications.