

UNE THÉORIE DU CHANGEMENT DE LA PERSONNALITÉ

EUGENE T. GENDLIN, Ph.D.
Université de Chicago

**Traduction de "A Theory of Personality Change",
in P. Worchel et D. Byrne : *Personality Change*,
New-York : John Wiley and Sons, 1964**

**Traduit par
FERNAND ROUSSEL, Ph.D.
Centre Interdisciplinaire de Montréal**

**version réactualisée par
Bernadette et Gérard LAMBOY Ph.D.
selon la terminologie propre au focusing**

Je suis reconnaissant à Malcolm A. Brown avec qui j'ai souvent eu des discussions utiles et éclairantes. Ces discussions ne furent d'une grande utilité dans le processus de rédaction de cet article. J'exprime également ma reconnaissance au Dr Sidney M. Jourard, à Marilyn Geist, au Dr William Wharton, à Joe T. Hart, à David Le Roy et à Ruth Nielsen pour leurs commentaires judicieux et pour l'aide qu'ils m'ont apportée dans l'édition de cet article.

E.T.G.

Nous consacrerons d'abord quelques pages à exposer deux problèmes majeurs et deux observations; puis nous présenterons une théorie du changement de la personnalité. Cette théorie constitue une nouvelle étape d'une recherche ininterrompue sur l'"experiencing" (Gendlin, 1957, 1962b; Gendlin et Zimring, 1955). * La théorie de l'experiencing propose un cadre de référence dans lequel les considérations théoriques sont formulées sous un angle nouveau.

Toute théorie exige l'emploi de termes, de mots définis qui particularisent les observations, et la formulation d'une série d'hypothèses théoriques. La théorie que nous présentons ici a été développée suivant cette structure fondamentale. On devrait porter une attention toute spéciale aux termes nouveaux que nous y avons introduits et définis; ces termes sont mis en évidence et numérotés. (Nous ne pouvons avoir une véritable théorie que grâce à des termes soigneusement définis, et c'est seulement en utilisant des termes ainsi définis que nous pourrons plus tard modifier, améliorer et développer la théorie elle-même.)

**La traduction de ce texte comporte des difficultés liées à l'emploi par Gendlin de néologismes ou de termes qui visent à donner un langage à l'étude scientifique du "préconceptuel". Certains de ces termes nous sont parus intraduisibles et nous avons choisi de ne pas trahir la pensée de l'auteur par des approximations françaises. Ainsi, nous conservons les expressions comme "experiencing", "self-process", "self-engineering", etc. Par ailleurs, on trouvera souvent dans le texte, entre parenthèses, l'expression originale anglaise lorsque la traduction française peut prêter à confusion.(N.A.T.)*

PROBLÈMES ET OBSERVATIONS

Dans la plupart des théories, les aspects statiques (contenu et structure) de la personnalité sont primordiaux; en conséquence, le changement de la personnalité devient un problème particulièrement difficile. Le schème de référence théorique que nous présentons ici est particulièrement apte à rendre compte du changement, puisqu'il fait usage de concepts qui s'appliquent au processus expérientiel ("experiencing process") et aux relations entre ce processus et les aspects relatifs au contenu de la personnalité.

Théorie de la personnalité et changement de la personnalité

Les théories de la personnalité se sont surtout penchées sur les facteurs qui déterminent et expliquent les personnalités de différents individus telles qu'elles sont, et sur les facteurs qui ont donné naissance à une personnalité particulière. Ce qu'on appelle alors la personnalité maintient son caractère constant en dépit des circonstances. C'est ainsi que certains aspects de l'individu n'éveillent plus notre perplexité lorsque la situation dans laquelle il se trouve rend compte de ces aspects. Quand un individu manifeste une foule de comportements indésirables dans des circonstances qui sont excessivement mauvaises, ou quand il se montre aimable et en sécurité sous l'influence d'événements qui (comme on dit) rendraient n'importe qui aimable et en sécurité, nous n'attribuons même plus ces conduites à sa personnalité. Ce que nous attribuons de fait à la personnalité, c'est l'inverse : c'est lorsqu'un individu demeure aimable et en sécurité dans des circonstances excessivement mauvaises, et quand il continue à avoir peur et à souffrir en dépit de la chance et des occasions apparemment favorables. Ainsi pourrait-on dire que, loin d'expliquer le changement de la personnalité, nos théories ont plutôt entrepris d'expliquer et de définir la personnalité comme ce qui tend à ne pas changer, alors qu'on pourrait au contraire s'attendre à un changement.

Cette conception de la personnalité -- en tant qu'ensemble de facteurs qui résistent au changement -- est justifiée, jusqu'à un certain point. Lorsque nous évoquons une personne, nous lui attribuons habituellement une identité et une continuité dans le temps. Par ailleurs, les contenus et les modèles qu'on trouve dans les théories constituent un *type de concepts explicatifs* qui, par définition, rend le changement impossible. On formule la structure de la personnalité de telle sorte qu'elle demeure, dit-on, identique à elle-même malgré les expériences nouvelles qui pourraient la modifier. On conçoit l'individu comme une entité structurée avec des contenus définis. Or ces concepts explicatifs peuvent expliquer tout au plus pourquoi un individu ne peut pas changer.

Les théories de la personnalité ont donc centré leur attention sur les facteurs qui expliquent pourquoi un individu est ce qu'il est, comment il est devenu tel, et comment ces facteurs le maintiennent ainsi, en dépit des circonstances, des occasions et de la chance. De tels concepts explicatifs (concepts de contenu et de structure) nous disent ce qui empêche un individu de se laisser changer par ses expériences; ils nous disent aussi quels facteurs vont l'obliger dans toutes les circonstances (par définition) à éviter ou à déformer tout ce qui pourrait le changer, sauf si (comme nous disons habituellement) sa personnalité ne change d'abord (de quelque façon).

Puisque la structure et le contenu tendent à se maintenir constants et à déformer l'expérience présente, nous ne pouvons rendre compte du changement de la personnalité que si nous pouvons démontrer précisément comment cette résistance au changement finit par céder au changement.

Les théories n'ont pas voulu, dans le passé, présenter le changement de la personnalité comme impossible. Elles affirment, au contraire, que le changement se produit effectivement. Les principales théories de la personnalité sont nées de la psychothérapie - - c'est-à-dire d'une situation où des changements de la personnalité sont précisément en train de s'effectuer (quand la thérapie est une réussite).

De façon assez paradoxale, au moment même où les changements de la personnalité se produisent sous leurs yeux et avec leur participation, les thérapeutes se mettent à formuler ce qui n'a pas bien fonctionné chez leur client. L'individu lui-même, quand il explore ses sentiments et les exprime, parle comme si toute l'entreprise thérapeutique consistait à chercher ce qui n'a pas bien fonctionné chez lui -- c'est-à-dire, ce qui a rendu certains aspects de sa personnalité tels qu'ils ont empêché le changement et l'adaptation ordinaires de se produire. Et, habituellement, cet individu devient conscient (comme il l'affirme alors) d'une grande partie de ce qui était vrai depuis le début, mais dont il n'avait pas été conscient antérieurement.

Ainsi, la psychothérapie nous apporte régulièrement cette observation d'un individu qui "découvre" ou qui "devient conscient de" ces contenus immuables et de son incapacité antérieure d'en être conscient. Les diverses théories de la personnalité ont si bien défini ces contenus et cette structure (structure qui censure et qui se maintient identique à elle-même) que, tandis que nous avons des concepts qui expliquent ce qui fait qu'un individu est ce qu'il est, il nous est impossible de dire comment il peut changer. Pourtant, durant tout ce temps l'individu modifiait précisément ces facteurs "découverts" que nous formulons en termes de contenus explicatifs statiques.[\[1\]](#)

Je vais présenter maintenant d'une manière plus détaillée les deux façons principales suivant lesquelles la plupart des théories de la personnalité rendent le changement apparemment impossible du point de vue théorique. J'appelle ces deux impossibilités : "le paradigme du refoulement" et "le paradigme du contenu".[\[2\]](#)

Puisque ces théories affirment néanmoins que le changement se produit effectivement, je relèverai ensuite les deux façons principales suivant lesquelles elles essaient de rendre compte du changement. J'essaierai de montrer que les théories font état habituellement de deux observations : un *processus expérientiel* ("a feeling process") et une *relation personnelle d'un certain type*.

Deux problèmes

Le "paradigme du refoulement"

La plupart des théories de la personnalité (avec des mots différents et avec des significations qui varient quelque peu) ont en commun ce que j'appelle le "paradigme du refoulement". Elles s'entendent pour dire que dans ses premières relations familiales un individu introjecte certaines valeurs qui spécifient -- dans son comportement et dans ses sentiments -- à quelles conditions il peut être aimé. Les expériences qui entrent en contradiction avec ces exigences en arrivent à être "refoulées" (Freud), "niées à la conscience" (Rogers) ou à devenir "non-moi" (Sullivan). Plus tard, quand l'individu rencontre des expériences de ce genre, il doit, ou bien les déformer, ou bien demeurer totalement inconscient de leur existence. Car s'il prenait conscience de ces expériences contradictoires, son anxiété deviendrait intolérable. Ainsi, l'ego (Freud), le concept de soi (Rogers) ou le "self-dynamisme" (Sullivan) influence dans leur fondement même la conscience et la perception. A cette influence, on donne le nom de "résistance" (Freud), d' "attitude défensive" (Rogers) ou d' "opération de sécurité" (Sullivan), et, grâce à ces concepts, on est en mesure d'expliquer bon nombre de comportements. Une personnalité est ce qu'elle est et demeure ce qu'elle est, parce qu'elle ne peut assumer ces expériences. Ou si, par quelque moyen, on force l'accès au refoulé et si l'individu est ainsi amené à prendre conscience de ces expériences, l'ego "perdra son contrôle", le self se "désintégrera" et des "émotions étranges" et intolérables seront ressenties. On dit que dans la psychose, l'individu est conscient de telles expériences et que l'ego ou l'organisation du self s'est précisément effondré.

S'il suffisait à l'individu qu'on lui rappelle ou qu'on lui signale ces facteurs "refoulés", il retrouverait rapidement son équilibre. Il y a toujours des personnes secourables ou des gens irrités qui essaient de le faire, et plusieurs situations exigent impérieusement qu'on porte attention à ces facteurs. L'individu, cependant, refoule non seulement ces facteurs qui sont en lui, mais également tout ce qui, en dehors de lui, pourrait se relier à ces facteurs et qui pourrait les lui rappeler.[3] Il comprend mal ou il réinterprète les événements afin de s'empêcher de remarquer les aspects des événements et des personnes qui lui permettraient de prendre conscience de ces facteurs.

Ainsi, la structure spécifique de la personnalité se maintient constante, et le changement devient théoriquement impossible. Toute expérience qui pourrait amener l'individu à changer dans les secteurs de sa personnalité qui sont en cause est déformée ou passe inaperçue, et ce, dans la mesure exacte (et dans ces secteurs particuliers) où elle pourrait faire cesser le refoulement et pourrait changer l'individu.

Or, cette explication (qu'ont en commun les principales théories de la personnalité, comme j'ai essayé de le montrer[4]) est fondée sur la façon saisissante dont l'individu en psychothérapie devient conscient (comme il l'affirme lui-même maintenant) de ce qu'il ressentait depuis longtemps mais qu'il ignorait ressentir. De plus, l'individu se rend compte avec quelle intensité ces expériences auparavant non-conscientes ont affecté ses sentiments et son comportement. Tant d'individus ont maintenant rapporté ce phénomène

qu'on ne pourra plus douter longtemps de la validité de cette observation. Il nous reste maintenant à savoir comment ce phénomène peut se formuler du point de vue théorique.

Une fois que nous avons formulé une théorie qui va dans le sens du paradigme du refoulement, nous ne pouvons plus allègrement faire volte-face et "expliquer" le changement de la personnalité comme un "devenir conscient" de ce qui était auparavant refoulé. Maintenant que nous avons montré comment ce qui tendrait à rendre ces expériences conscientes est refoulé, nous ne pouvons plus considérer comme une explication la simple affirmation que le changement de la personnalité (censément impossible, par définition) est une prise de conscience. Les changements se produisent. Mais l'affirmer ne constitue pas une explication -- c'est tout au plus formuler le problème. Nous pouvons considérer "le paradigme du refoulement" comme un des aspects fondamentaux du changement de la personnalité -- comme un des deux facteurs primordiaux qui feront l'objet de ce chapitre. Pour rendre compte du changement de la personnalité, nous devons d'abord expliquer comment ce phénomène crucial de la prise de conscience se produit réellement; puis, nous devons revenir à notre point de départ et reformuler notre théorie du refoulement et de l'inconscient.

Le "paradigme du contenu"

Le deuxième aspect fondamental du changement de la personnalité (et, en même temps, la seconde façon suivant laquelle les formulations courantes rendent le changement théoriquement impossible) porte sur cette conception qui veut que la personnalité soit constituée de différents "contenus". Par "contenu", j'entends toute entité *définie*, quel que soit le nom qu'on lui donne : "expériences", "concepts de soi", "anxiétés", "besoins", "poussées", "motifs", "facteurs", "liens S-R", "systèmes motivationnels", "fixations infantiles", "échecs du développement", ou toute autre expression du même genre.

Pour comprendre le changement de la personnalité, nous devons d'abord comprendre comment ces éléments constituants de la personnalité peuvent changer dans leur nature même.

Pour rendre compte de ce changement dans la nature des contenus, nous devons recourir à un genre de définitions (de constructs explicatifs) qui peuvent elles-mêmes changer. Nous ne pouvons pas expliquer le *changement* dans la nature du *contenu* quand notre théorie définit précisément la personnalité uniquement comme un contenu. Une telle théorie peut dire ce qui doit changer, et, après-coup, elle peut dire ce qui a changé et en quoi les contenus se sont transformés. Mais du point de vue théorique, on ne pourra expliquer comment de tels changements sont possibles aussi longtemps que toutes nos explications seront formulées en termes de concepts référant à tel ou tel contenu défini.

Ce qu'il nous faut, c'est une sorte de variable plus fondamentale de la personnalité qui rendrait compte de la façon dont le changement dans la nature des contenus peut se produire, à quelles conditions et suivant quel processus.

Par exemple, en chimie on définit les éléments en référant à l'activité plus fondamentale des électrons et des protons, et grâce à ces définitions, on peut rendre compte des processus sub-atomiques au moyen desquels les éléments s'engagent dans des réactions chimiques de changement et grâce auxquels un élément peut être bombardé de particules sub-atomiques et transformé en un élément différent. Sans ces concepts qui définissent les éléments comme des mouvements de quelque chose de plus fondamental, nous ne pourrions pas expliquer le *changement* chimique et atomique que nous observons, et nous ne pourrions pas définir et étudier en termes opérationnels les conditions dans lesquelles ce changement se produit. Nous pourrions dire tout au plus qu'au moment t_1 , il y a dans l'éprouvette des contenus A et B, alors qu'au moment t_2 les contenus sont C et D. C'est à la stricte condition que les contenus A, B, C et D ne soient pas eux-mêmes les concepts explicatifs ultimes que nous pouvons espérer rendre compte des changements d'un état à l'autre. Il en va de même en ce qui concerne les changements de la personnalité. Si nos concepts explicatifs ultimes sont des "contenus", il nous sera impossible d'expliquer le changement dans la nature de ces contenus eux-mêmes.

Il ne s'agit pas ici de conclure simplement que des contenus définis n'existent pas dans la personnalité. Nous en arrivons plutôt à la conclusion que, si nous définissons la personnalité comme un ensemble de contenus (sans autre élément plus fondamental), il ne faut pas espérer utiliser les mêmes concepts pour expliquer précisément comment ces contenus changent. Et, attendu que ce sont précisément ces contenus (et, s'il s'agit d'un changement important de la personnalité, les dimensions où le changement doit se produire) qui auront servi à définir la personnalité, c'est exactement ce problème théorique impossible qui se pose lorsque les théories veulent rendre compte du changement.

Par exemple, en psychothérapie le patient finit par prendre conscience de ces contenus essentiels (qui seront conceptualisés dans les termes de la théorie du thérapeute, quelle qu'elle soit). Il constate présentement qu'il était rempli d' "hostilité", ou qu'il a vécu ou agi à partir de "désirs sexuels partiels et fixés", ou qu'il "hait son père", ou qu'il est "passif-dépendant", ou encore qu' "enfant, il ne fut jamais aimé". "Et puis après?" se demande-t-il. Comment peut-on changer ces contenus ? Aucun moyen n'est indiqué. Il est heureux pour nous que ces changements se produisent effectivement. Les théories expliquent la personnalité en termes de contenus définis, d' "expériences", de "besoins" ou de "lacunes". Elles ne peuvent expliquer comment ces contenus s'estompent et perdent leur caractère propre pour devenir quelque chose de différent. Et pourtant, ces phénomènes se produisent.

Notre second problème fondamental touchant le changement de la personnalité, c'est donc ce "paradigme du contenu". La question qui se pose est la suivante : "de quelle façon la nature de nos définitions de la personnalité devrait-elle changer pour que nous soyons en mesure d'adapter nos définitions au processus de changement dans les contenus de la personnalité ?" En répondant à cette question nous décrirons quelque chose de plus fondamental ou de plus ultime que des contenus définis. Ensuite, nous verrons comment ces contenus définis naissent de ce processus plus fondamental de la personnalité.

Deux observations universelles de changement dans la personnalité

Après avoir formulé deux *problèmes* fondamentaux relatifs au changement de la personnalité (la prise de conscience et le changement dans la nature des contenus), nous verrons maintenant deux *observations* fondamentales concernant ce changement. Contrairement aux impossibilités *théoriques* soulignées précédemment, la plupart des théories de la personnalité rapportent *deux faits d'observation* qu'elles affirment être presque toujours présents dans un changement de la personnalité.

1. Un changement majeur de la personnalité implique une sorte de processus affectif ou expérientiel intense qui se déroule dans l'individu.
2. Un changement majeur de la personnalité se produit presque toujours dans le contexte d'une relation personnelle en mouvement.

Le processus expérientiel ("The feeling process")

Quand un changement majeur de la personnalité se produit, on observe habituellement des événements psychologiques intenses, émotionnels, intérieurement ressentis. J'aimerais donner le nom de "processus expérientiel" à cette dimension affective du changement de la personnalité. Le terme "expérientiel" ("feeling") est préférable au terme "affectif", car "expérientiel" réfère habituellement à quelque chose de concrètement ressenti par une personne. Au cours du processus de changement de sa personnalité, l'individu éprouve directement une fermentation intérieure. Ses propres concepts et ses propres constructs se déstructurent partiellement, et il arrive que son *experiencing* ressenti dépasse sa capacité de saisie intellectuelle.

On a observé dans différents contextes qu'un changement majeur de la personnalité exige, non seulement des opérations intellectuelles ou des actions, mais aussi ce processus expérientiel. Par exemple, les psychothérapeutes (quelle que soit leur orientation), lorsqu'ils discutent d'un cas particulier, s'interrogent souvent sur la présence ou l'absence de ce processus expérientiel. Ils se demandent si l'individu, au cours d'une heure de psychothérapie, est "seulement" en train d'intellectualiser, ou si (selon leur expression) il est "vraiment" engagé dans la psychothérapie. Dans le premier cas, ils estiment que c'est une perte de temps ou une défense et ils prédisent qu'aucun changement majeur de la personnalité n'en peut sortir^[5]. Ils considèrent au contraire le second cas comme prometteur de changement.

Or, bien qu'elle soit universellement discutée, cette différence est souvent formulée de façon si obscure, et les mots qui suivent l'expression "seulement", ("seulement" intellectualiser, se défendre, fuir, extérioriser, etc.) ou l'expression "vraiment" ("vraiment" s'engager, faire face, affronter) sont si mal définis que nous pouvons tout aussi bien référer simplement à la différence entre "seulement" et "vraiment". Même si ce n'est pas toujours clairement formulé, l'expression "vraiment" signifie ou réfère au *processus expérientiel*, processus qui est précisément absent quand on qualifie quelque chose avec l'expression "seulement".

Dans le secteur de l'éducation, on fait une distinction semblable entre "vraiment" et "seulement". On s'est toujours beaucoup préoccupé du contraste entre deux modes d'apprentissage : "seulement" apprendre par cœur, et "vraiment" apprendre quelque chose (s'approprier quelque chose, devenir capable de l' "intégrer", de l' "appliquer" et de l' "élaborer de façon créatrice").

On prédit que le "véritable" apprentissage conduit à des changements de comportement observables, alors que le "simple" apprentissage par cœur conduirait à peu de changements dans le comportement (ou à des changements différents). On estime que dans les deux cas, le processus d'apprentissage est différent, suivant le "degré de motivation interne" de l'individu et suivant sa saisie véritable des significations. Ces formulations métaphoriques indiquent qu'ici encore, dans l'apprentissage, la différence entre "vraiment" et "seulement" réfère à une différence dans la participation des sentiments au processus d'apprentissage.

Permettez-moi de mettre en évidence d'autres aspects de cette observation à partir de la psychothérapie.

Il y a quelques années, un thérapeute adlérien me disait : "Il est évident que l'interprétation ne suffit pas. Il est évident qu'une personne ne change pas uniquement à cause des observations perspicaces que lui adresse son thérapeute. Mais aucune technique n'exprime vraiment ce qui produit le changement lui-même. Le changement provient d'une sorte de digestion émotionnelle ; mais vous devez alors admettre que personne parmi nous ne comprend en quoi consiste *cette digestion*".

Il arrive souvent que les thérapeutes ne saisissent pas ce fait. Ils s'efforcent d'aider l'individu à mieux expliquer ce qui fonctionne mal chez lui ; pourtant, lorsqu'on leur demande comment cet individu parviendra à *changer* cette mésadaptation -- dont l'explication leur est maintenant à tous deux claire -- ils ne peuvent rien dire de très clair. Maintenant qu'il connaît son problème, l'individu devrait changer de quelque façon; mais le fait de *connaître* n'est pas équivalent au processus de changement comme tel.

Un bon diagnosticien, aidé peut-être de quelques tests psychométriques, peut souvent donner une description et une explication très précises et très détaillées de la personnalité d'un individu. Il arrive souvent que le thérapeute et son client, après quelques entrevues et après une administration de tests, *sachent* tous les deux fort bien ce qui fait défaut et ce qui devrait changer. Assez souvent, il apparaît que, après deux ans d'entrevues psychothérapeutiques, la description et l'explication qui ont été données initialement (ou qui auraient pu être données) s'avèrent assez justes. Pourtant, il est évident qu'il y a une différence majeure entre le fait de connaître l'explication *conceptuelle* de la personnalité (ce qu'on peut mettre à jour en quelques heures) et le *processus expérientiel* de changement (qui, lui, exige souvent des années). On a relativement peu parlé de ce processus émotionnel[6], de la façon de l'observer et de le mesurer, et de la façon, du point de vue théorique, dont il peut entrer en opération pour permettre un changement de la personnalité.

La relation personnelle

De même que le processus expérientiel apparaît à l'observation comme un élément essentiel dans le changement de la personnalité -- bien que peu de choses aient été dites sur la façon de le circonscrire, de le définir de façon observable ou d'en rendre compte au plan théorique -- la relation personnelle aussi est souvent rapportée comme un élément essentiel. La théorie est-elle en mesure de définir la différence, à la fois considérable et critique, que constitue pour l'individu l'expérience de vivre en relation avec une autre personne?

Nous observons que lorsque l'individu réfléchit, seul, à ses expériences et à ses émotions, il y a souvent peu de changement. Nous observons également que peu de changement se produit lorsqu'il en parle à *une personne quelconque*. Par contre, lorsqu'il s'agit de relations personnelles "thérapeutiques" ou "efficaces", nous disons que la "suggestion", le "support libidinal", l' "approbation et le renforcement", les "attitudes thérapeutiques" de l'interlocuteur, ou encore la "conversation entre deux inconscients", font en quelque sorte échec aux facteurs chez l'individu qui, autrement, façonneraient toutes ses expériences et toutes ses relations personnelles pour le maintenir dans l'état où il est. D'une façon quelconque, on suppose qu' "il devient conscient" de ce qui autrefois échappait à sa conscience, qu'il est influencé par des "suggestions", qu' "il surmonte" le transfert, que son "équilibre libidinal" est modifié, qu'il en arrive maintenant à "percevoir les attitudes" du thérapeute alors qu'auparavant il avait toujours déformé ou anticipé les attitudes d'autrui. Tout ceci, en réalité, constitue le problème, et non l'explication, du changement de la personnalité.

Mais c'est un fait d'observation que, presque toujours, ces changements prennent place dans le contexte d'une relation personnelle. On a déjà proposé quelques définitions concernant le genre de relations qui produisent (ou ne produisent pas) un changement de la personnalité (Rogers, 1957, 1959b). Mais on n'a dit que peu de choses sur la façon dont les phénomènes relationnels affectent les conditions qui donnent naissance au refoulement et à la nature des contenus, conditions qui amènent ces derniers à se modifier.

Jusqu'ici, nous avons formulé deux problèmes relatifs au changement de la personnalité et nous avons rapporté *deux observations* : le processus expérientiel qui se déroule chez l'individu et la présence d'une relation personnelle.

En simplifiant, on pourrait formuler le rapport entre nos deux observations et nos deux problèmes de la façon suivante : il est impossible *théoriquement* à l'individu de devenir conscient de ce qu'il doit *refouler* et de changer les *contenus de sa personnalité en d'autres contenus*, mais nous observons que ces deux phénomènes se produisent *quand* l'individu s'engage dans *un processus expérientiel* profond et intense dans le contexte d'une *relation personnelle*. Il nous faut une explication théorique à cette possibilité et nous devons reformuler la théorie du refoulement et les définitions des composantes de la personnalité pour être en mesure de formuler sur le plan théorique les changements observés.

LA THÉORIE

Les concepts fondamentaux - En quoi consistent les événements psychologiques?

1. L'experiencing.

(a) Le suffixe "ing" du mot anglais *experiencing* indique que nous considérons ici l'expérience comme un *processus*. (Il nous faudra d'ailleurs préciser les conceptions théoriques qui servent à construire un cadre de pensée en terme de processus.)

En réalité, ce que nous venons de dire ne constitue pas une définition, étant donné qu'on se sert couramment du mot "experiencing" de façons multiples et confuses. Le champ de la psychologie n'a pas de théorie de l'expérience. La "théorie de l'experiencing" (Gendlin, 1962b) vise cependant à offrir un processus qui permettrait de mettre à point une théorie de l'expérience.

Puisque le terme "experiencing" est extrêmement étendu, nous définirons des termes plus spécifiques pour désigner des aspects particuliers de l'experiencing. Tout aspect particulier que nous pourrions considérer sera *une façon ou un mode* particulier d'expérencier, ou encore *une fonction* particulière de cet experiencing, ou enfin un modèle logique particulier que nous aurons choisi de lui imposer. Le mot experiencing, en conséquence, dénote toute expérience considérée dans un cadre de pensée formulée en terme de processus.

(b) Le mot "expérience" en psychologie, où qu'il soit employé, réfère à des événements psychologiques concrets. Il en va de même ici. L'experiencing est un processus d'événements concrets en train de se dérouler.

(c) Enfin, par le mot experiencing, nous voulons désigner un processus ressenti ("felt"). Nous voulons parler d'événements ressentis intérieurement, éprouvés corporellement. Et nous croyons que la "matière" concrète de la personnalité ou des événements psychologiques est constituée par ce flot de sensations ou de sentiments corporels.

L'experiencing est le processus émotionnel concret et corporel qui constitue la matière fondamentale des phénomènes psychologiques et des phénomènes de personnalité.

2. Le référent direct.

Dans les conversations sociales, aussi bien que dans les théories, on met tellement l'accent sur les événements extérieurs et sur la signification logique, qu'il semble difficile de voir qu'en plus des objets extérieurs et de la logique nous possédons aussi un sentiment ou un sens corporel interne. Il s'agit évidemment d'un lieu commun que n'importe qui peut vérifier à tout instant.

Dès que nous le désirons, nous pouvons référer directement à un donné émotionnel interne. Ce que j'appelle "le référent direct", c'est l'experiencing vu sous ce mode particulier, i.e. lorsqu'on y réfère directement de cette façon.

Il y a évidemment d'autres modes d'expérencier. Les situations et les événements extérieurs, les symboles et les actions, tout cela peut interagir avec notre processus expérientiel sans que nous prêtions une attention réfléchie au référent direct. Nous sommes conscients, et nous éprouvons notre experiencing, avec ou sans attention directe.

On peut toujours se référer à l'experiencing.

3. Implicite.

Il est moins apparent (mais néanmoins facilement vérifiable) que ce référent direct possède une signification. Au premier abord, il peut sembler que l'experiencing est simplement la sensation interne de notre corps, sa tension ou son bien-être. Mais après réflexion, nous pouvons remarquer que c'est seulement dans cette sensation directe que nous trouvons les significations ou le sens de ce que nous disons et de ce que nous pensons. Car, sans cette "sensation" de la signification, les symboles verbaux ne sont que des bruits (ou des images sonores des bruits).

Par exemple, quelqu'un vous écoute parler, puis vous dit: "Excusezmoi, mais je ne saisis pas ce que vous voulez dire". Si vous voulez redire en d'autres termes ce que vous avez voulu exprimer la première fois, vous remarquerez que vous devez avoir accès, en vous-même, à votre référent direct, à votre *signification ressentie*.** C'est seulement de cette façon qu'il vous sera possible de reformuler votre pensée à l'aide de mots nouveaux.

** Dans son livre : *Experiencing and the Creation of Meaning*, Gendlin réfère à MerleauPonty qui, à son avis, utilise l'expression "sens émotionnel" à peu près dans le même sens que "felt meaning". (N. d. T.)

A vrai dire, nous n'employons des symboles explicites que pour une très faible partie de ce que nous pensons. Nous vivons la plus grande partie de ce que nous pensons sous la forme de *signification ressentie*.

Par exemple, quand nous pensons à un problème, nous devons réfléchir en même temps à un nombre assez considérable de points de vue. Nous ne pouvons pas le faire *verbalement*. En réalité, nous ne pourrions pas du tout réfléchir à la signification de tous ces points de vue si nous devions continuellement passer en revue les symboles verbaux eux-mêmes. Nous pouvons les passer en revue verbalement. Mais pour réfléchir au problème, nous devons utiliser la signification ressentie, -- nous devons penser comment "ceci" (que nous avons antérieurement formulé sous forme verbale) est relié à "cela" (que nous avons également exprimé sous forme verbale auparavant). Pour penser "ceci" et "cela", nous utilisons la signification ressentie qu'ils ont pour nous.

Quand la signification ressentie entre en interaction avec des symboles verbaux et que nous sentons ce que ces symboles signifient, nous appelons ces significations des significations "explicites" ou "connues explicitement". Par ailleurs, assez souvent nous ne possédons que la signification ressentie sans symbolisation verbale. Nous avons plutôt un événement, une perception ou un mot tel que "ceci" (qui ne représente rien, mais qui "pointe vers"). Dans ce cas, on peut appeler ce genre de signification une signification "implicite" ou "ressentie implicitement mais non connue de façon explicite".

Remarquez bien que les significations, aussi bien implicites qu'explicites, sont toutes deux *dans la conscience*. Ce que nous éprouvons concrètement et auquel nous pouvons référer intérieurement est à coup sûr "dans la conscience" (encore que le terme "conscience" exigera plus tard d'être reformulé). Il arrive souvent dans les discussions qu'on confonde la notion de signification "implicite" avec ce qui est "inconscient" ou "non dans la conscience". Il devrait être bien clair que, dans la mesure où le référent direct est ressenti et qu'il est un donné direct de l'attention, l'implicite se trouve "dans la conscience". *Tout ce qui est appelé "implicite" est ressenti dans la conscience.*

Ajoutons de plus que même quand une signification est explicite (quand nous disons "exactement ce que nous voulons dire"), la signification ressentie que nous possédons à cet instant contient toujours beaucoup plus de significations implicites que tout ce que nous avons rendu explicite. Quand nous définissons les mots que nous venons tout juste d'employer, ou quand nous "élabore" ce que "nous voulons dire", nous pouvons constater que les significations ressenties que nous utilisons en premier lieu contenaient toujours implicitement une foule de significations -- toujours plus nombreuses que celles auxquelles nous donnions une forme explicite. Nous constatons que nous utilisons ces significations implicites, qu'elles étaient au cœur même de ce que nous explicitons et qu'elles constituaient en quelque sorte ce que nous voulions dire à cet instant. Et pourtant, ces significations n'étaient que ressenties. Elles étaient implicites.

4. La fonction implicite (dans la perception et le comportement).

Jusqu'ici dans notre réflexion, nous avons conçu les significations implicites uniquement dans le contexte d'une activité de référence directe, i.e. seulement si et quand nous référons directement à notre experiencing en tant que donné ressenti. Pourtant, la plus grande partie de la vie et du comportement évolue en s'appuyant sur les significations implicites, sans qu'il y ait une telle référence directe à l'experiencing. (Les significations explicites ne sont utilisées que pour un petit nombre de buts particuliers.) Nous disons, par exemple, que ce sont nos "expériences passées" qui déterminent notre interprétation d'une situation présente et notre réaction à cette situation. Mais comment nos expériences passées sont-elles présentes, ici, *maintenant* ? Si, par exemple, j'ai à observer une situation actuelle puis à la décrire, sous quelles modalités ma connaissance et mes expériences d'événements passés sont-elles présentes ? Et ma connaissance du langage ? Et mes souvenirs de cette situation que je viens tout juste d'observer ? Les mots vont naître, pour moi, de la sensation ressentie ("felt sense") à l'égard de ce que j'ai observé, de ce à quoi j'ai réagi et que je veux maintenant exprimer. Rarement, sinon jamais, je ne pense *en mots* ce que je suis en train d'observer actuellement. Je ne réfléchis pas non plus à

chacune de mes expériences passées qui entrent en opération au cours de cette observation. Il est rare que je pense en mots explicites ce que je vais dire. Toutes ces significations *opèrent implicitement en tant qu'elles sont mon experiencing présent, concrètement ressenti*.

5. Le parachèvement ("Completion"); la progression ou faire progresser ("Carrying forward").

6. L'interaction.

Les significations *implicites* sont *incomplètes*. Le *parachèvement* symbolique -- ou la *progression* -- est un processus ressenti corporellement. Il y a *interaction*, et non équation, entre la signification implicite et les symboles.

Je veux éviter tout équivoque sur le point suivant : les significations "implicites" et les significations "explicites" sont différentes dans leur nature même. Nous pouvons avoir l'impression que certains énoncés verbaux expriment exactement ce que nous voulons dire; néanmoins, ce n'est pas la même chose que d'éprouver une signification et d'utiliser des symboles verbaux. Comme nous l'avons fait voir précédemment, une signification ressentie peut contenir une foule de significations et peut être indéfiniment élaborée. C'est pourquoi la signification ressentie n'est pas identique à la signification explicite et symbolisée de façon précise. Cette distinction est importante, car si nous n'en tenons pas compte, nous prenons pour acquis que les significations explicites sont (ou étaient) déjà contenues dans la signification ressentie implicite. Nous sommes amenés à concevoir la signification ressentie implicite comme une sorte de lieu sombre dans lequel un nombre incalculable de significations explicites sont cachées. Nous croyons donc à tort que ces sens significations ressenties implicites ne sont ressenties et "implicites" que dans la mesure où elles sont "cachés". Je dois insister sur le fait que le donné "implicite" ou "ressenti" de l'experiencing est une sensation de la vie corporelle. Comme tel ce donné peut se présenter sous une foule d'aspects organisés, mais cela ne signifie pas que ces derniers sont formés conceptuellement, qu'ils sont explicites et cachés. Au contraire, nous les *complétons* et nous les formons quand nous les explicitons.

Avant la symbolisation, les significations ressenties sont *incomplètes*. Disons qu'elles sont analogues au mouvement musculaire de mon estomac que je peux appeler "la faim". Il est sûr que cette sensation "signifie" quelque chose par rapport à l'action de manger, mais elle ne "contient" pas l'action de manger. Poussons plus loin la métaphore : la sensation de faim n'est pas une action de manger refoulée. Elle ne contient pas en elle-même la chasse d'un gibier, l'action de tuer puis de faire rôtir l'animal, l'action de manger, de digérer, d'absorber les particules de nourriture, ni l'excrétion, ni l'action d'enfouir les restes sous terre. De même que toutes ces étapes (dont quelques-unes sont des patterns innés dans l'organisme, alors que d'autres sont des patterns appris) n'existent pas dans la sensation de faim telle que ressentie dans le mouvement musculaire, de la même façon la signification symbolique "faim" n'existe pas non plus dans cette sensation. Les symboles doivent entrer en interaction avec la sensation avant que nous n'acquérions une signification. Le symbole verbal "faim", comme le symbole verbal "nourriture", doit entrer en interaction avec la sensation de faim avant que ne progresse le processus

digestif. Le symbole "faim", comme tout autre aspect de la quête de nourriture ou de l'action de s'attabler, est une étape apprise du processus de digestion et il fait progresser ce processus. Avant que cette progression ne se manifeste, la sensation du mouvement musculaire dans l'estomac contient implicitement une prédisposition du corps à interagir de façon organisée, mais cette sensation ne contient pas d'unités conceptuelles déjà toutes formées. La sensation corporelle implicite est *préconceptuelle*. C'est seulement quand *l'interaction* avec des symboles verbaux (ou avec des événements) se produit vraiment que le processus progresse vraiment et que se forme la signification explicite[7]. Dans la mesure où le processus est implicite, il demeure *incomplet*, comme dans l'attente de symboles (ou d'événements) avec lesquels il pourra entrer en interaction de façon préorganisée.

Dès lors, expliquer c'est *faire progresser* ("to carry forward") un processus ressenti corporellement. Les significations implicites sont *incomplètes*. Elles ne sont pas des unités conceptuelles cachées. Elles sont différentes, dans leur nature même, des significations explicitement connues. Et il n'y a pas d'équation possible entre les significations implicites et "leur" symbolisation explicite. Il y a une *interaction*, plutôt qu'une équation, entre l'experiencing tel que l'individu le ressent et les symboles (ou les événements)[8].

Le processus expérientiel - Comment le changement se produit chez une personne

7. Le "Focusing"

La "focusing" (*ou plus* précisément "le focusing continu") sera définie plus loin à l'aide de quatre définitions plus spécifiques (8 à 11). Le "focusing" est le processus global qui découle du fait qu'une personne trouve un accès au référent direct de son experiencing.

Nous avons noté plus haut que la référence directe est un mode d'expérier parmi d'autres. Le processus expérientiel que nous appelons "experiencing" peut aussi se dérouler dans la conscience d'un individu sans que celui-ci fasse directement référence à son experiencing en tant que donné ressenti. Dans ces autres modes, l'experiencing exerce aussi des fonctions importantes dans le changement de la personnalité. Nous les discuterons plus loin.

Le "focusing" réfère à la façon dont un mode expérientiel -- le référent direct -- opère dans un changement de la personnalité.

Nous utiliserons les définitions précédentes (1 à 6) dans la discussion qui suit, puis nous formulerons quatre autres définitions concernant le focusing.

Le "focusing" sera analysée en quatre phases. Cette division est davantage un produit de ma façon de formuler les choses qu'une divisibilité inhérente au processus comme tel. Bien qu'il puisse parfois se dérouler de façon aussi claire, en quatre phases bien distinctes, le processus est habituellement plus confus.

8. La référence directe en psychothérapie (Première phase du focusing).

Un individu tourne directement son attention vers un référent clairement ressenti mais vaguement conceptualisé. Disons qu'il est en train de discuter une situation personnelle difficile ou un trait de sa personnalité. Il a décrit bon nombre d'événements, d'émotions, d'opinions et d'interprétations. Peut-être s'est-il lui-même qualifié d'"idiot", d'"irréaliste", et a-t-il affirmé à son auditeur qu'il aurait mieux fait de ne pas réagir comme il l'a fait. Il est perplexe devant ses propres réactions, et il les désapprouve. Ou -- ce qui revient au même -- il défend avec ardeur ses réactions contre un critique réel ou imaginaire qui juge ses réactions comme absurdes, auto-destructives, irréalistes et idiotes. Si quelqu'un l'écoute et lui répond avec une attitude compréhensive, il peut devenir en mesure de référer directement à la signification ressentie que prend ce thème ou ce sujet pour lui. Pour un moment, il peut mettre de côté tous ses jugements positifs ou ses sentiments désapprobateurs à l'égard de ce qu'il est; et il peut référer directement à la signification ressentie de ce dont il parle. Il peut alors dire quelque chose comme: "Bien, -- je sens que c'est absurde, mais d'une certaine manière, ce n'est pas absurde, c'est sensé". Ou encore, il peut dire: "C'est terriblement vague ce que je ressens, mais je le ressens de façon assez nette". Il peut sembler que ce soit ici le langage et la logique qui ne sont pas suffisants; mais la difficulté provient seulement de ce que nous ne sommes pas habitués à parler de quelque chose qui soit conceptuellement vague mais clairement et distinctement *ressenti*.

Si cet individu continue à centrer son attention sur ce référent direct (s'il ne bloque pas l'accès à ce référent pour diverses raisons : parce que cela lui semble trop idiot, ou trop mauvais; parce qu'il se demande s'il n'est pas tout simplement en train de se complaire en lui-même, etc.), il peut devenir capable de conceptualiser certains aspects à peine ébauchés de ce qu'il ressent. Par exemple, il peut découvrir: "Je ressens cela chaque fois que quelqu'un me fait telle ou telle chose". Ou : "Je crois qu'il y a quelque chose dans ce genre de choses qui pourrait provoquer des conséquences terribles et effrayantes pour moi; mais c'est fou. Vous devez accepter ce genre de choses-là. C'est la vie. Mais, c'est quand même comme cela que je l'éprouve, une sorte de terreur".

Après avoir ainsi conceptualisé quelques aspects à peine ébauchés de "cela", l'individu ressent habituellement le "sens corporel" de son *experiencing* de façon encore plus puissante et avec plus de vivacité; il devient plus animé et plus confiant à l'égard de ce processus de focalisation qui se déroule à l'intérieur de lui-même. Il devient moins probable qu'il cherche refuge dans des explications conceptuelles, dans des accusations ou des excuses. C'est pour la plupart des gens une découverte profonde quand ils se rendent compte qu'il est possible de poursuivre plus loin encore la référence directe. Cette expérience devient profondément valorisée dans la mesure où elle signifie: "je suis en contact avec moi-même".

Lorsque l'individu continue à centrer son attention sur ce genre de référent direct, il peut devenir perplexe face à ce genre étrange de "cela" dont il parle. Il peut l'appeler "ce feeling-ci" ou "toute cette affaire", ou encore "voilà comment je suis quand telle ou telle chose se produit". Très clairement, il s'agit d'un référent intérieurement *ressenti* dans son

expérience actuelle. Cette façon bien définie de *ressentir* n'a rien de vague. Il peut tourner son attention vers ce référent. C'est seulement *conceptuellement* que le référent est vague.

Un fait très important et très surprenant au sujet de ce processus de référence directe à la signification ressentie, c'est que, si le sujet exploré provoque de l'anxiété et beaucoup de malaise, ce malaise *décroît* à mesure que l'individu réfère directement à la signification ressentie. On aurait attendu le contraire. Le contraire est sûrement vrai quand, par exemple, l'individu fait un choix entre différents sujets de discussion. La perspective de parler de tel sujet difficile et source d'anxiété, rend certainement la personne plus anxieuse que la perspective de parler d'un sujet plus agréable ou plus neutre. C'est ainsi que l'individu se trouve aux prises avec un malaise considérable lorsqu'il prend la décision de mettre à jour un sujet. Mais une fois engagé sur ce sujet, plus il s'ouvre un accès direct au référent, à la signification ressentie, moins il ressent de malaises et d'anxiété. Si, momentanément, il perd contact avec ce référent, son anxiété rejaillit et le malaise diffus lié à ce sujet réapparaît.

A mesure que l'individu symbolise certains aspects de sa signification ressentie, il ressent le bien-fondé ("rightness") de cette démarche, partiellement à cause du soulagement de l'anxiété qu'il éprouve.

Par contraste avec ses sentiments d'anxiété et de malaise, le sens corporel (signification ressentie) lui-même devient plus aigu, plus clairement senti à mesure que l'individu s'y réfère et qu'il symbolise correctement ce que c'est. En fait, son impression d'avoir ou non "correctement" symbolisé son expérience provient partiellement de ce sentiment, qu'il éprouve avec une intensité croissante, d'avoir accès à son sens corporel[9].

Cette baisse d'anxiété est un fait très surprenant, car il est en désaccord avec les croyances générales concernant le matériel qui provoque de l'anxiété. On prend généralement pour acquis que le fait de centrer notre attention sur l'experiencing nous rend plus anxieux. Suivant mes observations, la hausse d'anxiété naît du choix même d'un sujet et c'est cela qu'on prévoit généralement. D'un côté, une fois entré dans le sujet, plus nous nous centrons directement sur le sens expérientiel et plus nous en symbolisons correctement certains aspects, plus nous éprouvons de soulagement. Une erreur, si petite soit-elle, dans la symbolisation ("Non, ce que je viens de dire n'est pas tout à fait juste") fait croître à nouveau l'anxiété.

Du point de vue théorique, nous pouvons interpréter cette observation dans le sens des définitions 5 et 6, et par rapport à l'emprunt que nous faisons à l'œuvre de Mead et de Sullivan. Symboliser une signification implicite et directement ressentie entraîne le processus organismique vers une phase plus avancée. C'est ainsi que la chose est ressentie. De ceci il semble ressortir aussi que nous devons considérer la référence directe (ou l'action de prêter attention) en tant que telle comme déjà une sorte de symbolisation. La référence directe, aussi bien que les symbolisations qui en résultent, impliquent une détente que l'individu éprouve corporellement[10].

Il existe d'autres façons de décrire le focusing d'un individu sur un référent direct de son experiencing. Nous pouvons dire qu'en de tels moments son experiencing "précède ses concepts". Il "guide ses concepts". L'individu forme des concepts et "les confronte" à son sens corporel direct, et c'est sur cette base qu'il décide de leur caractère correct ou incorrect.

En continuant à se référer directement à son sens corporel (qu'il appelle sans doute "ceci"), l'individu peut découvrir que ses formulations antérieures, qu'il ressentait comme correctes, doivent maintenant céder la place à une autre formulation qu'il ressent actuellement comme encore plus correcte. Son interlocuteur peut l'aider en pointant aussi dans le choix de ses termes, vers le "ceci" en question, et en cherchant avec lui les mots et les concepts qui pourraient y correspondre[11].

L'interlocuteur, évidemment, ne peut pas juger du caractère correct des symbolisations. L'individu lui-même ne le peut pas, mais -- pour employer un langage poétique -- son référent direct exerce cette fonction de juge. De sorte que les deux partenaires peuvent s'étonner de la direction que prend le processus de symbolisation.

Ce qui vient d'être dit est une description de la façon dont un individu peut référer directement à son experiencing, ou peut "focuser" son attention sur son référent direct qui, pour lui, constitue la signification ressentie d'un sujet, d'une situation, d'un comportement ou d'un aspect de sa personnalité.

9. Le déploiement (Unfolding) (Seconde phase du focusing).

Parfois, en centrant son attention sur un référent directement ressenti, l'individu en arrive graduellement à connaître explicitement ce qu'est ce référent. Par ailleurs, ce processus peut "se déployer" au cours d'un seul moment dramatique. Le plus souvent, il y a à la fois une prise de connaissance graduelle et certains moments d'"ouverture soudaine" très remarquable. Au milieu d'une grande détente physique et par une percée soudaine, l'individu tout à coup sait. Il peut s'asseoir là, penché sur lui-même, n'ayant à l'esprit que des mots comme : "Oui, j'ai compris", sans pour autant trouver des concepts pour se dire à lui-même ce qu'il vient de "comprendre". Pourtant, il sait que maintenant il *peut* le dire. Il est possible que si on l'interrompt soudainement ce qu'il a compris s'"échappe" de sorte que plus tard il ne pourra que dire: "J'ai vraiment eu l'impression que je savais ce que c'était, à ce moment-là, mais ça m'échappe maintenant". Habituellement, cependant, il va découvrir avec le moins de heurts possibles, les concepts et les paroles qui vont exprimer ce qui s'est ouvert en lui. Il s'agit presque toujours de plusieurs choses. Voici un exemple.

Oui, *évidemment*, il a peur, et il en prend conscience. Il ne s'est même pas permis de penser à affronter *tel* ou *tel* aspect de la situation, car il ne croyait pas que ces aspects existaient vraiment. Bien oui, il s'est rendu compte qu'ils existaient effectivement, mais il se sentait aussi enclin à en porter tout le blâme comme s'il ne les avait qu'imaginés. Et si ces aspects de la situation existent vraiment (et, en fait, ils existent), il ne voit pas comment il pourrait possiblement les supporter. Il ne s'est pas permis d'essayer de leur faire face (il en prend conscience maintenant) ni même de les considérer comme autre

chose que les fruits de son imagination. Car, mon dieu, s'ils sont vraiment là, il se sent alors complètement impuissant. Il ne peut *rien* faire ! Mais ils sont vraiment là. Bon, c'est déjà un apaisement de savoir au moins cela.

Cet exemple illustre la multiplicité qu'on trouve généralement dans une signification implicite qui était ressentie jusque là comme un seul "ceci". Il se peut, comme dans l'exemple cité, qu'une multiplicité puisse encore être pensée comme "une seule chose". En fait, l'experiencing n'a pas d'unités d'expérience données et définies.

Cet exemple illustre de plus que souvent, les significations qu'on découvre avec un tel apaisement ne sont pas du tout agréables ou plaisantes. Le problème de l'individu n'est pas résolu pour autant. Au contraire, à l'instant même, le problème paraît *vraiment* insoluble. Il lui apparaît clairement maintenant pourquoi il avait été si anxieux. Le problème apparaît *vraiment* comme sans issue. Et pourtant, l'individu éprouve physiquement une grande baisse de tension quand le référent direct "se déploie" de cette façon.

Le déploiement d'un référent direct implique toujours qu'on reconnaisse, avec surprise et avec une émotion profonde, le "bon sens" ("good sense") de nos propres sentiments (qui, antérieurement, nous semblaient si pénibles). "*Evidemment!*", nous répétons-nous, "évidemment". Ou bien nous disons: "Eh bien ! voyez-vous cela? C'est comme cela que les choses se passaient!"

Parce que, maintenant, ce qui était antérieurement ressenti "prend un sens", il nous devient possible d'envisager des solutions à ce stade. Car nous pouvons constater que, *étant donné tel ou tel jugement*, (ou telle perception, tel événement, telle situation), "bien sûr" nous avons réagi comme nous l'avons fait, mais maintenant nous en jugeons autrement. Il n'en demeure pas moins que l'exemple cité a mis en évidence que, même quand la solution semble encore plus lointaine qu'avant, l'individu fait l'expérience d'une baisse de tension physiologique et qu'un changement réel se produit. Je crois que ce changement est vraiment plus fondamental que le fait de trouver des solutions à des problèmes particuliers.

Dans le caractère fonctionnel ou dysfonctionnel du comportement d'une personne, on trouve toujours une variété très étendue d'aspects implicites. Car, quand un référent direct de l'experiencing "monte à la surface", il se produit beaucoup plus de changements que la seule saisie cognitive de tel ou tel aspect particulier. Ce fait apparaît de façon très évidente, et de façon dramatique, quand, après un "déploiement", l'individu n'entrevoit pas encore d'issue à sa situation. "Au moins, dit-il, je sais ce que c'est maintenant, mais comment pourrais-je changer cet état de choses ou l'affronter?" Pourtant, au cours des jours suivants et pendant l'entrevue suivante, il est visible que l'individu est déjà différent, que la qualité du problème a changé et que son comportement s'est modifié. Et, en guise d'explication satisfaisante pour ce nouvel état de choses, il dira: "Eh bien, tout semble s'être replacé maintenant". Un changement global se produit, à cet égard, dans la totalité de sa façon d'experiencier. C'est à partir de *ce changement ressenti* avec son absence de description logique, que naissent quelques-unes de nos notions naïves : "Acceptez les

choses telles qu'elles sont et cela suffit", nous disons-nous à nous-mêmes comme aux autres. Nous pouvons rappeler que nous avons observé des individus, du genre de ceux que je viens de décrire, qui *rapportaient* un changement fondamental en des termes aussi naïfs que ceux-ci:

- "En quoi les choses vous semblent-elles différentes maintenant?"
- "Bien, ça me semble tout simplement O.K. maintenant!"
- "Avez-vous encore l'impression que telle ou telle chose peut se reproduire et que vous ne sauriez pas y faire face?"
- "Oui. Mais maintenant j'ai comme l'impression que, bien, que c'est la vie. C'est comme ça que les choses se passent, et il faut savoir accepter des choses de ce genre".

Et ces paroles sont exactement ce qu'il s'était dit sans arrêt auparavant, *sans que cela ne soit efficace*, avant que ne se mette en marche le processus de focalisation sur le sens corporel et avant que ce dernier ne se déploie!

Comme je l'ai mentionné plus haut, c'est occasionnellement seulement que ce qui se déploie conduit à une solution, suivant une démarche explicable. Le plus souvent, un changement émotionnel global et profond se produit lorsque l'individu déploie le référent direct, même quand, selon toutes apparences, ce processus conduit à quelque chose que l'individu éprouve comme pire et plus désespérant que ce à quoi il s'attendait. Qu'une solution particulière apparaisse ou non, le changement semble être étendu et global. Ce n'est pas seulement ce problème particulier qui est résolu, ou ce trait de la personnalité qui est modifié; il s'agit d'un changement qui se fait sentir à différents plans et dans divers secteurs de la vie de l'individu. Nous pouvons dire que l'immense éventail des aspects implicites présents dans tout sens corporel sont tous changés. D'où le changement global. Ou encore nous pouvons dire que les significations sont des aspects du processus expérientiel et que c'est la *façon* d'expérencier qui change, avec, comme conséquences, des changements dans la qualité de toutes ces significations.

Comme un client le disait: "Jusqu'à maintenant, je voyais ce problème en blanc ou noir, et je m'efforçais de trouver une solution qui soit grise. Actuellement par contre, ma nouvelle façon de voir les choses n'est ni noire, ni blanche, ni grise Elle est en couleurs!" En somme, le déploiement d'un référent expérientiel n'a pas pour fonction uniquement d'informer l'individu sur ce qui était impliqué dans son sens corporel; il s'agit plutôt d'un changement dans la manière globale, entière, suivant laquelle l'individu vit son expérience.

10. L'application globale (Troisième phase du focusing).

On peut observer cette façon globale suivant laquelle le processus de référence directe et de déploiement affecte plusieurs aspects d'une personne non seulement au moment où celle-ci rapporte plus tard les différences qui en résultent, mais aussi aux moments qui

suivent immédiatement le déploiement d'un référent expérientiel. L'individu est envahi par une foule d'associations, de souvenirs, de situations, de circonstances, qui sont tous en relation avec le référent expérientiel. Bien que, conceptuellement, ils puissent être très différents, ils participent tous au même sens expérientiel que l'individu affrontait initialement. A part ce terrain commun, ils peuvent se rapporter à des préoccupations assez différentes et sans liens entre eux [12]. "Oh! il y a autre chose. C'est aussi à cause de cela que je n'en arrive pas à m'enthousiasmer pour telle ou telle chose !" "Oui, et il y a quelque chose de plus à ce sujet. Cela se produit chaque fois que quelqu'un me dit quoi faire ou quoi penser". "Je ne peux pas dire que ce que *je* pense est plus important, parce que voyez-vous, cette façon de me mettre dans le tort se manifeste à ce moment-là". "Oh, et de plus, en revenant aux moments où telle ou telle chose s'est produite, j'ai fait la *même chose*."

Au cours de cette période d'"application générale" qui souvent est consécutive au déploiement d'un référent expérientiel, l'individu peut s'asseoir en silence, n'exprimant parfois que quelques éléments de tout le flot qui s'écoule en lui.

Je sais que d'autres ont donné le nom d'"insight" à ce que je viens de décrire. Je pense que ce mot est mal choisi. En premier lieu, le processus d'application globale ne consiste aucunement à se faire une idée précise ("a figuring out") de ce qui se passe et ce n'est pas d'abord une meilleure compréhension. Je dirais plutôt que l'"insight" et la meilleure compréhension sont les fruits ou les sous-produits de ce processus d'application, puisque l'individu ne porte attention qu'à quelques-uns seulement des nombreux aspects qui changent chez lui. On peut être certain que pour chacune des relations ou des applications que l'individu pense explicitement, à l'instant présent, il y en a des milliers d'autres auxquelles il ne pense pas mais qui ont quand même changé. Ce qui change l'individu dans ces milliers d'aspects de lui-même, ce n'est pas ce qu'il pense des effets du déploiement, mais c'est le déploiement lui-même. Qu'il pense ou non à ces applications, qu'il considère ou non le déploiement comme une solution, le changement se produit. Car, comme je l'ai déjà souligné, l'individu peut fort bien dire: "Je n'ai aucune idée de ce que je peux faire avec ceci, ou comment je peux le changer". Mais le changement s'est déjà produit, et la foule de rapports suivant lesquels le "ceci" *fonctionne de façon implicite* a déjà changé.

11. Le mouvement du référent (Quatrième phase du focusing).

Un changement ou un mouvement bien défini dans le référent direct est ressenti. Ce "mouvement du référent" se produit souvent après les trois phases décrites plus haut. Quand il y a eu *référence directe*, un *déploiement* dramatique se produit, et quand le flot des *applications globales* se retire, l'individu découvre qu'il se centre maintenant sur un référent direct qu'il ressent différemment. Les significations *implicites* qu'il peut symboliser à partir de cette référence directe sont maintenant fort différentes. Il s'agit d'une nouvelle référence directe de sorte que le processus en quatre phases peut se dérouler à nouveau.

Mais la focusing n'est pas toujours un processus aussi clairement divisible en quatre phases. Comme nous l'avons noté plus haut, le *déploiement* peut se produire avec ou sans le flot perceptible des *applications globales*. Il peut aussi se manifester de façon assez peu dramatique, au cours d'une série de symbolisations qui se succèdent peu à peu, petit à petit. Et même sans déploiement, même sans symbolisation qui donne l'impression d'être "correcte", la référence directe peut *faire progresser* le processus expérientiel et être vécue comme un apaisement de la tension corporelle. Ce que nous appelons ici la quatrième phase de la focalisation, *le mouvement du référent*, peut se produire à n'importe laquelle de ces étapes. Habituellement, l'action de référer directement ne suffit pas à elle seule à changer le référent direct; mais elle lui donne plus de force, le rend plus aigu et permet de le ressentir plus distinctement. Elle accroît son intensité en tant que sentiment et diminue la tension diffuse, le malaise et l'anxiété. Il peut arriver cependant que le seul processus de s'y référer continuellement change ou "fait mouvoir" le référent direct. Le plus souvent, un tel mouvement se manifeste après un minimum de déploiement et de symbolisation, et tout spécialement après l'émergence émotionnelle du processus d'application globale.

L'individu ressent distinctement un changement dans la qualité du référent expérientiel. Ce n'est pas seulement un changement, mais un "donné" ou un "mouvement" directement expérientié, ressenti comme bon et bienvenu. Son importance capitale vient de ce que, après un tel mouvement du référent (si petit soit-il), les significations implicites ne sont plus les mêmes. Le "paysage", pour ainsi dire, auquel on est confronté, change.

C'est justement ce mouvement du référent qui est habituellement absent lorsque quelqu'un *se parle à soi-même*, ou lorsque quelqu'un a fait défiler toutes les bonnes raisons, toutes les considérations ou toutes les façons de réagir qu'il aurait dû avoir ou qu'il aurait été plus sage d'avoir, etc. Le plus souvent, après de tels efforts, le même référent expérientiel est encore *inchangé*, la même anxiété diffuse est présente. A cause de cette absence de mouvement dans le référent, on sait que rien n'a vraiment changé.

Après un mouvement du référent, au contraire, les significations et les symbolisations sont différentes. Les considérations qui se rapportent au référent ne sont plus les mêmes. Tout le paysage est différent. Au cours de cette évolution, évidemment, on ne trouve le plus souvent pas de "solutions". L'individu peut dire: "D'un autre côté, cela ne m'aide pas beaucoup. Parce que maintenant j'ai ce sentiment d'impuissance. Il semble que ce soit le pire crime au monde que d'être impuissant, faible, de laisser les événements simplement nous arriver. Cela non plus je ne peux pas le supporter. Mais je ne sais pas ce qu'il y a de si mauvais là-dedans, si actuellement, dans la réalité, je ne peux vraiment rien y faire, de toute façon". Nous voyons ici qu'il n'y a pas le moindre indice de solution, mais les considérations qui se rattachent aux problèmes ont changé. Ce que l'individu recherche et ce qu'il symbolise sont différents, dans la mesure où le référent expérientiel, auquel il se réfère directement, est différent.

Le mouvement de référence donne une direction au processus de focusing. L'attention de l'individu et son activité de symbolisation ont tendance à suivre la direction qui mènera à un changement dans le référent.

Sans le changement du référent, les paroles de l'individu sont "seulement" des mots, c'est "seulement" intellectualiser, "seulement" couper les cheveux en quatre, "seulement" raconter.

Le mouvement de référence consiste à faire l'expérience directe que quelque chose de plus que la logique et la verbalisation s'est produit. Le mouvement peut souvent être analysé logiquement (c'est-à-dire, des relations logiques peuvent être formulées entre ce que l'individu a dit antérieurement et ce qu'il dit maintenant). On peut cependant faire de telles analyses logiques entre n'importe quelles verbalisations, qu'il y ait ou non mouvement du référent. Et, souvent, pour un tout petit mouvement de référence, le changement logique ou conceptuel peut être extrêmement vaste. Même un *léger* mouvement de référence peut produire ce qui, conceptuellement, apparaît comme un point de vue totalement différent.

Le mouvement de référence est un changement dans la signification ressentie qui opère dans l'activité de symbolisation.

J'espère avoir fait saisir le caractère recouvrant de ce que j'ai appelé les quatre phases du focusing. En résumé : phase (1), *référence directe* à un sens corporel qui est conceptuellement vague mais très clair en tant que donné expérimenté; phase (2), *déploiement* et symbolisation de quelques aspects de l'experiencing; phase (3), le flot d'*application globale*; phase (4), *mouvement du référent*, et le processus peut de nouveau recommencer à la phase (1).

Ces quatre définitions (8 à 11) définissent la "focalisation"[\[13\]](#).

12. Le processus expérientiel autonome ("The self-propelled feeling process").

A mesure qu'il s'engage dans un processus de focusing et que se manifeste en lui un *mouvement du référent*, l'individu se trouve entraîné dans une direction qu'il n'avait ni choisie ni prédite. Le référent direct qu'il vient tout juste de ressentir exerce une force de traction considérable.

Il peut fort bien "s'évader", "parler d'autre chose" ou supporter les commentaires hors de propos et les déductions futiles de son interlocuteur; il n'en reste pas moins que le référent direct qu'il vient de ressentir constitue de façon étonnante "la prochaine chose" à laquelle il devra faire face.

Si l'attitude accueillante de son interlocuteur le lui permet, l'individu se surprend à passer successivement par toute une série de changements de référent et de déploiements. Et chaque fois, le paysage intérieur change, de nouvelles significations ressenties sont là, à sa disposition.

Ce processus expérientiel possède une qualité de mouvement autonome ("self-propelled") qui est très frappante et que l'individu ressent concrètement.

Comme psychothérapeute, j'ai appris à compter sur ce processus expérientiel autonome chez mes clients. Il s'agit d'un principe important, car, comme thérapeute, j'ai le pouvoir de distraire mon client de ce processus. Quand il m'arrive de le faire (soit parce que je donne trop d'explications, soit parce que je fais trop d'insights personnels en écoutant ce qu'il dit), je constate que le processus cesse d'opérer. Par ailleurs, j'ai aussi appris que mes questions et mes expressions personnelles de sentiments peuvent être utiles, pourvu que mes paroles s'adressent toujours au référent expérientiel de mon client et que je fasse sentir à ce dernier que j'aimerais qu'il continue à ce centrer sur ce référent.

Pour permettre à ce processus de prendre naissance, nous devons parfois demeurer silencieux, au moins durant de courtes périodes. Si lui ou moi parlons sans arrêt, mon client peut faire assez peu de référence directe. Aussi, quand il a fini de parler et que j'ai fini de lui répondre, je suis heureux que pendant un court silence il puisse ressentir en lui-même le sens de ce que nous venons de dire. Je suis tout particulièrement heureux si ce qu'il dit, ensuite, non seulement s'enchaîne simplement et logiquement avec ce qui précède, mais indique aussi que durant le silence il a été plongé dans quelque chose qu'il ressentait en lui-même. De cette façon, je peux constater qu'un référent expérientiel a permis la transition entre ce qu'il disait avant et ce qu'il dit maintenant. Cette "descente en soi-même", ce processus de focusing et l'ensemble du processus expérientiel qui naît donnent voix et parole au courant d'événements sous-jacents à un changement de personnalité. Ce processus expérientiel autonome constitue le moteur essentiel du changement de personnalité.

Une fois mis en marche, ce processus expérientiel se poursuit, même dans les intervalles qui séparent les moments où l'individu s'engage dans le processus de focusing en quatre phases que j'ai décrit plus haut. C'est ainsi que, au cours des nombreux jours qui parfois séparent deux entrevues, le client peut se rendre compte que des pensées, des sentiments, des souvenirs, ou des insights importants, "montent" en lui. Il peut découvrir en lui-même une sorte de "remuement" ("stirring") généralisé; il peut se sentir "rempli d'événements intérieurs", même sans qu'il y ait de contenu particulier symbolisé de sa part. Ainsi, ce *processus expérientiel* global en arrive à se dérouler de façon autonome et à être plus vaste que les quatre phases du processus de focusing que j'ai décrites.

Le rôle de la relation personnelle - Comment les réactions d'une autre personne affectent l'experiencing d'un individu, et comment, en conséquence, les "contenus" de personnalité sont intrinsèquement sujets à changement.

Nous avons tellement tendance à nous intéresser au contenu (i.e. aux significations symbolisées) qu'il nous arrive parfois de discuter de questions psychologiques comme si la personnalité n'était rien d'autre que des contenus. Nous perdons de vue les différences évidentes qui existent non seulement dans *ce que* l'individu expérientie à un moment donné, mais aussi dans le *comment il* vit ces expériences. En conséquence, nous posons des questions du genre suivant : quelle différence la relation personnelle introduit-elle dans l'experiencing, puisque l'individu peut penser et éprouver les mêmes contenus quand il est seul et quand il parle à quelqu'un d'autre?

Il arrive souvent qu'un thérapeute (ou tout autre interlocuteur qui veut être de quelque secours) sente qu'il doit "faire quelque chose", qu'il doit "apporter quelque chose de neuf" dans la situation, un contenu ou un insight; s'il le faisait, il se sentirait *plus* utile et il aurait l'impression d'introduire un élément nouveau ou une différence dans la situation.

Et pourtant, toute la différence est déjà là; entre *comment* on pense et on ressent les choses seul, et *comment* on les pense et on les ressent *en présence d'une autre personne*. Le contenu conceptuel peut (temporairement) être le même que celui que l'individu, seul, pense ou ressent en lui-même; mais la *façon* d'expérencier sera totalement différente. Arrêtons-nous, par exemple, à ce type d'interlocuteur qui interrompt son partenaire en apportant ses propres préoccupations et qui a tendance à se montrer ennuyé et critique longtemps avant d'avoir saisi ce que l'autre veut lui dire. Avec lui, ma façon d'expérencier sera fort rétrécie. J'aurai tendance à exprimer ce que je dois dire en utilisant des termes généraux, globaux et brefs. *Je ne serai pas* enclin à ressentir profondément, ou intensément, ou avec profusion et richesse. Certaines choses ne me viendront jamais à l'esprit quand je suis avec lui, ou, si elles me viennent, je les réserverai pour les moments de solitude où je pourrai les ressentir totalement, sans subir l'effet étouffant de ses réactions. Tous, nous connaissons cette différence dans la façon d'expérencier en présence de certaines personnes et lorsque nous sommes seuls.

Inversement, il y a d'autres personnes (et nous pouvons nous compter heureux d'en connaître une) avec lesquelles nous éprouvons plus intensément et plus librement nos sentiments, quels qu'ils soient. Nous pensons à plus de choses, nous avons la patience et l'habileté voulue pour approfondir davantage les détails, nous supportons mieux notre propre tension intérieure lorsque nous parlons à ces personnes. Si nous sommes tristes et sans larmes lorsque nous sommes seuls, en leur présence nous pleurons. Si nous sommes arrêtés par la culpabilité, la honte et l'angoisse, avec elles nous retrouvons vie à nouveau, intérieurement, comme des êtres humains complets qui sont davantage que ces émotions. Si nous sommes "éteints" par le dégoût et l'ennui à l'égard de nous-mêmes au point d'être devenus silencieux et comme sans vie intérieure, ces personnes nous permettent de "repandre vie". En leur parlant d'événements personnels passés, familiers et si souvent répétés, nous les découvrons plus riches de significations toutes nouvelles; et il peut arriver que nous ne puissions pas épuiser les multiples implications du sens personnel qui dès lors se déploie en nous.

Du point de vue théorique, comment pouvons-nous rendre compte de ces différences dans la *façon* d'expérencier, suivant que nous sommes seuls ou en relation avec différentes personnes?

13. La façon d'expérencier.

Quel que soit le contenu de nos expériences, il y a toujours aussi la façon dont nous expérencions. Il y a peu de termes dans notre langage psychologique formel qui dénotent les différences dans la *façon d'expérencier*. Définissons donc quelques termes nouveaux. (Ces termes se recouvrent les uns les autres en partie; c'est pourquoi expliquer parfaitement l'un d'eux c'est aussi rendre compte des autres.)

Le caractère immédiat de l'experiencing. On peut faire ressortir le caractère immédiat de l'experiencing en opposant celui-ci à la dissociation des affects ou à leur remise à plus tard. Souvent, les individus inventent des expressions poétiques et descriptives pour faire ressortir ce caractère immédiat et ses contraires: "Tout ce que j'ai à faire je le fais bien; mais je ne suis pas dedans". "Je suis un spectateur de mon propre comportement". "Je suis tellement occupé par ce que cela signifie pour moi que je ne sens pas du tout ce qui se passe". "La vie s'écoule, bien sûr, mais c'est comme si j'habitais une arrière-boutique : j'entends la vie qui passe mais je ne la vis pas".

Le caractère présent de l'experiencing. Suis-je en train de réagir à la situation présente? Est-ce que je ressens un *maintenant*, ou bien la situation présente n'est-elle qu'une occasion, qu'un stimulus, qui déclenche un pattern émotionnel bien structuré, bien familier et si souvent répété?

La richesse de détails nouveaux. Chacun des moments d'une expérience est constitué d'une foule de détails neufs que j'expérimente implicitement et dont je ne pourrais symboliser et différencier qu'une partie. Par contraste, les patterns émotionnels structurés ne sont constitués que de quelques émotions et de quelques significations. Parfois, cependant, je n'ai aucun accès à la richesse du moment présent; je ne vis que des sentiments anciens et usés. Dans ces cas, les psychologues sont portés à noter surtout le contenu de ce pattern émotionnel usé. "C'est une réaction de protestation contre l'autorité", disons-nous. Ou encore "C'est un besoin de domination... ou une tendance sexuelle infantile 'partielle' comme le 'voyeurisme', l' 'exhibitionnisme' ou un 'besoin passif-agressif'." Nous avons tendance à négliger le fait que de tels patterns émotionnels, du point de vue de la *façon* d'expérimenter, sont également différents d'un experiencing immédiat, présent et riche en détails. Ce n'est pas seulement que je réagis de façon étriquée à l'autorité. Je réagis de cette façon à toute personne que je perçois comme une autorité. Ce qui est encore plus important -- je réagis seulement à cet aspect d'autorité en elle, et non à toute la personne et aux multiples dimensions actuellement présentes en elle et dans notre situation qui est elle-même différente de toute autre situation. Le "pattern d'autorité" -- ou tout autre pattern du même genre -- n'est en réalité qu'un tracé schématique. C'est dans sa façon d'être elle-même que mon experiencing est lié par une structure ("structure-bound") lorsque je n'expérimente que ce tracé schématique et que je ne ressens que cet ensemble schématique d'émotions, sans la myriade de détails neufs du moment présent. Je pourrais être irrité par le comportement de mon patron même si ma façon d'expérimenter était optimale. Trop de temps et d'attention sont perdus à essayer de décider qui, de lui ou de moi, je dois blâmer pour cette réaction de ma part. Ce qui importe, c'est la façon d'expérimenter. Peu importe jusqu'à quel point l'autre peut être réellement désagréable; si mon experiencing est lié par une structure, je n'arrive même pas à expérimenter le caractère désagréable de *son* comportement; l'expérience que je fais, c'est de ressentir les signes de ma propre structure schématique.

Les totalités cristallisées ("Frozen wholes"). Nous parlons souvent des contenus ou des "expériences" comme s'il s'agissait d'unités fixes, déjà formées, dotées de leur propre structure. Cela n'est vrai que dans la mesure où ma façon d'expérimenter est liée par une structure. Par exemple, en vous écoutant parler de certains de vos sentiments, il peut

m'arriver de penser à mes propres expériences à moi. En fait, j'ai besoin des sentiments et des significations de mes propres expériences pour comprendre les vôtres. Mais, par contre, si je dois penser explicitement à mes expériences comme telles, je ne pourrai pas saisir le sens que vos propres expériences ont pour vous. J'insisterai alors pour affirmer que vos expériences sont identiques aux miennes (ou, si je suis averti, je saurai que je ne vous comprends pas). En réalité, à moins que mes propres expériences ne fonctionnent de façon implicite pour que je vous comprenne avec un esprit neuf, je ne peux pas vous comprendre du tout. Dans la mesure où il est lié par une structure, mon *experiencing* ne peut pas fonctionner de façon implicite. Je ne peux pas le ressentir comme un "tout continu" avec ses milliers d'aspects implicites qui sont à l'œuvre en moi, de sorte qu'il m'est impossible d'atteindre au sens neuf ou renouvelé de votre expérience, à ce quelque chose que vous essayez de me faire partager. Au contraire, mon expérience est alors, sous cet aspect, une "totalité cristallisée" qui refuse d'abandonner sa propre structure. Tout ce qu'exige le fonctionnement implicite de l'*experiencing*, à cet égard, m'amène à ne ressentir rien de neuf: je n'éprouve que ma structure dans sa totalité cristallisée.

Le caractère répétitif ou modifiable des structures. Dans la mesure où, à l'intérieur des *totalités cristallisées*, structurées et schématiques, l'*experiencing* ne fonctionne pas en interagissant avec les détails de la situation actuelle, la structure n'est pas *modifiée* par le présent. En conséquence, elle demeure identique à elle-même, elle se répète dans plusieurs situations, sans jamais se modifier. Tant que la façon d'*expérencier* demeure liée par une structure, les structures elles-mêmes ne sont pas *modifiables* par les événements présents.

Le fonctionnement implicite optimal. De ce qui précède, il ressort clairement que, dans la mesure où la façon d'*expérencier* est liée par une structure, le fonctionnement implicite de l'*experiencing* est impossible. Au lieu des multiples significations implicites de l'*experiencing* qui doivent entrer en interaction avec les détails de la situation présente pour que l'individu interprète et réagisse, celui-ci ne dispose que d'un pattern émotionnel structuré.

Ces termes définissent la *façon d'expérencier*.

14. En évolution versus lié par une structure.

L'*experiencing* est toujours en évolution ("in process") et fonctionne toujours de façon implicite. Les aspects suivant lesquels un individu est *lié par une structure* ne sont plus de l'*experiencing*. Le contenu conceptuel formulé de *façon abstraite* peut *sembler* identique à diverses façons d'*expérencier*. Mais lorsque la façon d'*expérencier* est liée par une structure, le processus expérientiel est, à certains égards, absent. Par "absent", nous voulons dire que, d'un point de vue extérieur, on peut constater que le fonctionnement implicite de l'*experiencing* devrait être à l'œuvre, mais qu'il n'y a qu'une "structure qui évite le processus" ("the process-skipping structure") *et que l'experiencing l'accompagne et y conduit*. C'est ainsi que nous disons que les aspects *liés par une structure* ne sont pas *en évolution*.

15. La reconstitution.

Plus haut, nous avons dit que les symboles ou les événements peuvent *faire progresser plus avant* ("carry forward") le processus expérientiel. L'experiencing est essentiellement une *interaction* entre les sentiments et les "symboles" (l'attention, les mots, les événements) exactement de la même façon que la vie corporelle est une *interaction* entre l'organisme et l'environnement. Suivant sa nature fondamentale, le processus de vie physique est une interaction. Il exige non seulement l'appareil respiratoire mais aussi l'oxygène. Et l'appareil respiratoire lui-même est constitué de cellules qui, encore une fois, sont des processus exigeant de l'oxygène et des particules de nourriture. Si on applique ce modèle conceptuel à l'experiencing, nous pouvons considérer celui-ci comme une *interaction* entre les *sentiments* et les événements (les "événements" incluent ici les bruits verbaux, les comportements d'autrui, les événements extérieurs -- tout ce qui peut entrer en interaction avec les sentiments).

En formulant de cette manière la théorie de l'experiencing, nous sommes en mesure de dire pourquoi les réponses d'une autre personne affectent si fondamentalement la façon d'expérencier d'un individu[14]. Car *s'il y a une réponse, il y aura un processus d'interaction en marche*. Certains aspects de la personnalité seront *en évolution*. Par contraste, s'il n'y a pas de réponse, il n'y aura pas (en ce qui concerne ces aspects de la personnalité) de processus du tout.

Subjectivement, phénoménologiquement, les gens décrivent cela en utilisant des expressions comme "revivre intérieurement", ou "éprouver beaucoup plus de facettes" de soi-même. Les *réponses* peuvent *reconstituer* le processus expérientiel là où, avant les réponses, il n'y avait pas de processus (i.e. pas d'interaction entre les sentiments et quelque chose d'autre, d'où, en conséquence, pas de processus d'interaction *en mouvement*).

L'état de choses assez singulier d'une "expérience" qui n'est pas *en évolution* a intrigué la psychologie pendant de nombreuses années. On l'a appelé "inconscient", "refoulé"[15], "sous-jacent", "inhibé", "nié à la conscience", etc. Un fait demeure cependant: on peut observer des individus qui, consciemment et activement, ressentent leur expérience (de façons nouvelles par rapport à ce qui existait auparavant) quand on leur répond d'une certaine manière. L'individu a alors l'impression que ses sentiments "avaient toujours été en lui d'une certaine façon mais qu'il ne les ressentait pas". La psychologie ne peut pas nier cette observation générale. Une façon de la formuler c'est de parler de la *reconstitution* du processus expérientiel.

16. Les contenus sont des aspects du processus.

En quoi consiste le "contenu" de l'expérience (ou, si on veut parler d'un contenu particulier, "d'une expérience")? Nous avons souligné (définitions 3 et 5) que les significations implicites et émotionnelles de l'experiencing peuvent entrer en interaction avec des symboles verbaux. Nous disons alors que les symboles "signifient" ou

"représentent" de quoi est faite l'expérience, ou plus simplement: que les symboles symbolisent l'expérience. Ce genre d'unité *symbolisée est un contenu* [16].

En conséquence, pour qu'il y ait contenu, certains aspects de la *fonction implicite* (cf. définition 4) doivent entrer en interaction avec des symboles.

Mais qu'arrive-t-il s'il n'y a pas encore de symboles *verbaux*? Doit-on en conclure qu'il n'y a pas non plus d'experiencing en mouvement.? La réponse est que les symboles verbaux ne sont pas les seuls événements avec lesquels les sentiments peuvent entrer en processus d'interaction. Les événements extérieurs, les réactions d'autrui, même notre propre attention, peuvent interagir avec nos sentiments pour constituer un processus.

Il arrive donc souvent qu'un processus expérientiel se déroule sans symboles verbaux. De fait, la plupart des situations et des comportements impliquent des sentiments en interaction avec des événements non-verbaux. L'experiencing *fonctionne implicitement* avec des significations innombrables, lesquelles, en tant que ressenties (sans symbolisation verbale) sont des aspects de l'interaction en mouvement.

Les aspects suivant lesquels l'experiencing est en mouvement sont aussi ceux suivant lesquels nous *pouvons* symboliser verbalement des contenus. Les aspects suivant lesquels l'experiencing n'est pas en mouvement (peu importe comment il peut apparaître de l'extérieur) ne peuvent pas être symbolisés verbalement. Seule une signification vague, générale, inutile, peut être donnée aux concepts des soi-disant contenus qui, à l'instant même, ne sont pas des aspects du processus expérientiel. Les contenus sont des aspects du processus émotionnel en mouvement. C'est dire que les contenus sont des *aspects du processus*.

17. La loi de la reconstitution du processus expérientiel.

Un individu ne peut symboliser que les aspects qui sont *déjà* en opération implicitement dans l'experiencing qui est en train de se dérouler en lui.

Dans tout experiencing (i.e. dans toute interaction entre un sentiment et des événements) un grand nombre de significations implicites constituent des aspects du processus (les soi-disant "contenus"). En conséquence, pour tout instant du processus expérientiel, on peut symboliser une foule de contenus. Ces derniers sont *incomplets* (cf. définition 5) jusqu'à ce que des symboles quelconques (ou des événements) *fassent progresser* ("carry forward") le processus sous cet angle particulier.

Il y a donc deux définitions à distinguer: *faire progresser* ("carry forward") et *reconstituer* ("reconstituting"). "Faire progresser" veut dire que les symboles (ou les événements) viennent entrer en interaction avec des aspects *déjà* implicitement à l'œuvre dans l'experiencing. "Reconstituer" signifie que le processus s'est mis en marche et qu'il fonctionne de façon implicite là où antérieurement il n'était pas en mouvement.

Nous sommes maintenant en mesure de formuler une loi *de la reconstitution du processus expérientiel*: Quand certains aspects *implicitement* à l'œuvre dans l'experiencing progressent grâce à des symboles ou des événements, l'experiencing qui en résulte implique toujours d'autres -- et parfois de nouveaux -- aspects *reconstitués* qui entrent dans un processus et qui *fonctionnent implicitement* dans cet experiencing.

18. La hiérarchie des aspects du processus.

Si les contenus sont conçus comme des aspects du processus -- i.e. comme des aspects du processus expérientiel qui opèrent de façon implicite -- la loi de la reconstitution implique alors que certains contenus (des aspects du processus) doivent être symbolisés avant que d'autres contenus (des aspects du processus, également) puissent devenir des aspects du processus susceptibles d'être symbolisés.

Ce fait donne à l'exploration de soi d'un individu un caractère ordonné ou hiérarchique. C'est comme s'il "avait accès" à certaines choses seulement en passant d'abord par d'autres. Nous devons donc le laisser cheminer par "ses propres voies", non parce que nous croyons en la démocratie, et ni parce que nous valorisons l'autonomie personnelle, mais parce que c'est seulement quand le processus expérientiel a été reconstitué, de telle sorte que certains aspects de ce processus sont devenus implicites, que l'individu peut symboliser ces derniers.

19. Le "Self-process".

Dans la mesure où l'experiencing fonctionne de façon implicite, l'individu peut se répondre à lui-même, et il peut faire progresser son propre experiencing. Cette interaction entre les sentiments d'un individu et ses comportements (qu'ils soient symboliques ou réels), nous l'appelons "le self"[\[17\]](#). Ou, pour employer un terme plus précis : "*le self-process*".

Mais quand l'experiencing ne fonctionne pas de façon implicite, l'individu ne peut pas se répondre à lui-même et faire progresser son experiencing. Quelle que soit la dimension qui ne fonctionne pas (qui soit liée par une structure), des réponses sont nécessaires avant tout pour reconstituer le processus expérientiel d'interaction concernant cette dimension.

Pourquoi l'individu lui-même *ne fait-il pas progresser* son experiencing déjà *implicitement en opération* de façon à reconstituer les aspects *liés par une structure* de cet experiencing ? Evidemment, il ne peut répondre aux aspects liés par une structure comme tels (car ils ne fonctionnent pas de façon implicite); le thérapeute non plus d'ailleurs. La réponse thérapeutique peut être définie comme celle qui répond aux aspects de l'experiencing qui sont actuellement en train de fonctionner de façon implicite, mais auxquels l'individu lui-même a tendance à ne pas répondre. De façon plus précise, sa propre réponse est une structure globale cristallisée qui ne fait pas progresser le processus expérientiel.

20. La réponse qui reconstitue le processus expérientiel est implicitement indiquée.

La réponse qui reconstituera le processus expérientiel (dans des aspects qui sont actuellement *liés par une structure*) est déjà impliquée[18] dans l'experiencing de l'individu. On doit répondre à *l'experiencing qui est en fonctionnement et non à la structure*. En pratique, cela signifie qu'on doit accepter l'aspect apparent ou manifeste du *fonctionnement* de la personne et y réagir de façon personnelle. Il n'y a personne qui soit grandement changé par des réponses et des analyses sur la façon dont il ne fonctionne pas (encore que nous soyons souvent tentés d'agir dans ce sens). Nous constatons que le comportement d'un individu au travail tue en fait son désir de travail, que son comportement sexuel fait fuir les occasions de sexualité authentique, que son désir de plaire ennuie les autres, que sa poursuite de contacts sociaux fait fuir les gens, que sa façon de s'exprimer et de parler de lui-même est dramatisée et creuse. Il reste que ces structures constituent ses réponses à ses propres désirs, *actuellement en opération*, de travailler, d'exercer sa sexualité, de se rapprocher des gens et de devenir intime avec eux, de s'exprimer lui-même. C'est seulement dans la mesure où nous réagissons à ces aspects actuellement en opération de son experiencing (en dépit du caractère évidemment contradictoire de son comportement et de ses réponses symboliques à lui-même) que nous pourrions faire progresser ce qui est maintenant présent, et que nous pourrions reconstituer le processus là où lui-même n'avait répondu jusqu'ici (symboliquement ou réellement) qu'avec ses structures.

21. La primauté du processus.

Nous sommes portés à négliger le fait que les contenus sont des aspects du processus. Nous portons au contraire la plus grande attention aux contenus en tant que significations symbolisées possédant des implications logiques spécifiques (ce qu'ils sont, également). C'est pourquoi nous discutons souvent de l'exploration de soi comme s'il s'agissait purement d'une recherche logique de réponses conceptuelles. En psychothérapie cependant (et dans l'exploration privée de soi-même), les contenus logiques et les insights sont secondaires. Le processus a la primauté. Nous devons avoir accès au vécu et le symboliser pour faire progresser le processus et pour le reconstituer ensuite sous des aspects nouveaux. *C'est alors seulement*, quand de nouveaux contenus en arrivent à fonctionner de façon implicite dans les sentiments, que nous pouvons les symboliser.

Dans la définition 9, nous avons souligné que le "déploiement" peut se produire, sans symbolisation, comme un événement ressenti du genre : "Maintenant, j'ai saisi, je l'ai". C'est l'expérience directe de la *reconstitution* : le processus est ressenti comme se déroulant sous des aspects nouvellement reconstitués. Il y a reconstitution quand on symbolise des significations qui, quelques instants auparavant, avaient déjà été implicites. L'action de faire progresser ces significations implicites en arrive à inclure un processus plus vaste qui reconstitue les nouveaux aspects.

En psychothérapie donc, la situation ne se déroule pas de la façon suivante : on imagine ce qui ne va pas chez le client et comment il doit changer -- puis, de quelque façon, celui-ci change. Il s'agit plutôt d'une situation où son experiencing en notre présence est *déjà*

vitalement différent de ce qu'il pouvait être antérieurement. De cet *experiencing* différent naissent les solutions à ses problèmes. Il est en train de parler et déjà les changements se produisent. Nos *réponses* (en tant que symboles verbaux et *en tant qu'événements*) entrent en interaction avec *son experiencing* et le font progresser. Nos gestes et notre attitude, le simple fait qu'il nous parle *à nous*, les changements qu'à chaque instant il manifeste à nos yeux, tout ceci interagit concrètement avec ce qui opère implicitement en lui, avec son *experiencing*. Conceptuellement, cela peut sembler une formulation et une reformulation futiles des problèmes. Ou, conceptuellement, on peut atteindre aux facteurs et aux causes *les plus* fondamentales -- comment un individu doit changer, les raisons qui l'empêchent de changer -- mais, *conceptuellement*, on ne peut arriver à aucune *solution* véritable. La recherche conceptuelle nous amène à hausser les épaules et à attacher une étiquette de reproche à l'individu qui (par mauvaise volonté ou à cause de sa constitution) ne possède pas, dit-on, tels ou tels éléments essentiels et fondamentaux. Il reste cependant que, *si on le confronte à certaines réactions interpersonnelles, il est déjà différent*.

En affirmant la *primauté du processus* sur le contenu conceptuel, nous nous référons au fait suivant[19] : le processus expérientiel actuellement à l'œuvre doit être poussé *plus avant* de façon concrète.

C'est de cette façon qu'il est reconstitué sous plusieurs aspects, qu'il devient plus immédiat dans sa façon d'expérencier, plus rempli de détails différenciables. Par ce moyen également, de nouveaux aspects du processus apparaissent (des contenus), des "solutions" se font jour, des changements de personnalité se produisent. Le plus souvent, ces solutions paraissent terriblement simples[20] du point de vue conceptuel (cf. définition 9), et on peut difficilement concevoir qu'elles soient à la source du changement. Elles sont plutôt des conceptualisations approximatives de quelques aspects d'un processus largement différent.

22. L'unité du processus.

Il n'y a *qu'un seul* processus qui rassemble tous les phénomènes suivants : l'interaction avec le milieu, la vie corporelle, les sentiments, les significations cognitives, les relations interpersonnelles, le "soi". Le processus qui se déroule concrètement est unique, bien que nous puissions isoler et mettre l'accent sur ses différents aspects. Notre "langage chosifiant" nous amène à présenter tout ce que nous discutons comme s'il s'agissait d'objets séparables dans l'espace. C'est ainsi que nous séparons artificiellement l'environnement, le corps, les sentiments, les significations, les autres, soi-même[21]. Quand on discute de ces réalités comme des objets séparables, leurs interrelations évidentes deviennent une sorte de mystère : Comment les *sentiments* peuvent-ils être impliqués dans les maladies corporelles (psychosomatiques)? Comment les besoins *expérientiels* peuvent-ils influencer la pensée *cognitive*? D'où vient que le fait de s'exprimer dans une situation *interpersonnelle* puisse résulter en un changement dans le "soi"? A tout moment, concevoir ces phénomènes comme des "choses séparées" introduit des sources de perplexité dans nos discussions. Nous pouvons par contre utiliser un schème de référence qui considère *un seul* processus qui se déroule concrètement. Je

voudrais utiliser l'expression "unité du processus" pour désigner la façon dont le processus concret et unique constitue le fondement de tous ces divers phénomènes.

Nous avons essayé de montrer que le *feeling* est un phénomène corporel, un aspect du processus physiologique. Nous avons vu que les *significations cognitives* consistent non seulement en symboles verbaux ou picturaux mais aussi en un sens *corporel* (*felt sense*) qui est implicitement signifiant et qui doit opérer en interaction avec des symboles. Les *réactions interpersonnelles* (comme les autres genres d'événements) peuvent interagir avec les *feelings* et faire progresser le processus concret. Nous essaierons de montrer maintenant que le "soi" (i.e. les réponses que l'individu donne à son propre *experiencing* fonctionnant de façon implicite) est aussi un aspect d'un processus unique, concrètement ressenti, en continuité avec le corps, les sentiments, les significations et les relations interpersonnelles.

23. Le "self process" et sa continuité interpersonnelle.

Tout au long de cette discussion, nous n'avons fait référence qu'à un seul processus d'interaction, se déroulant concrètement, entre *les feelings et les événements*. Les événements interpersonnels se produisent dans la vie d'une personne avant que n'apparaisse son "soi". Les autres nous répondent avant que nous commençons à nous répondre à nous-mêmes. Si ces réponses n'étaient pas en interaction avec les feelings -- s'il n'y avait rien d'autre que les réponses d'autrui comme telles -- le "soi" ne pourrait devenir rien d'autre que les réponses apprises d'autrui. Mais les réponses interpersonnelles ne sont pas que des événements extérieurs. Ce sont des événements *en interaction avec les feelings d'un individu*. Cet individu développe alors la capacité de *répondre* à ses propres feelings. Le "soi" est plus qu'un répertoire de réponses apprises; c'est aussi un processus de réponse *aux feelings*.

Si les feelings n'avaient pas un sens implicite, toutes les significations dépendraient totalement des événements et des réponses. Encore une fois, le "soi" ne pourrait jamais devenir que la répétition des réponses d'autrui. L'individu devrait alors toujours s'interpréter lui-même et formuler ses significations personnelles exactement comme les autres le font.

Mais les feelings ont un sens implicite. C'est pourquoi, dans la mesure où un processus expérientiel est à l'œuvre, nous pouvons y répondre *davantage* et de façon différente. Mais quand nous réagissons à nos propres feelings de façon à éviter ou à arrêter le processus plutôt que de le faire progresser, nous avons besoin des autres pour nous aider à être nous-mêmes. La croissance du "soi", non seulement chez l'enfant mais aussi chez l'adulte, peut également exiger des réponses interpersonnelles. De telles réponses sont nécessaires, non parce qu'elles impliquent une appréciation ou à cause du contenu, mais parce que nous en avons besoin concrètement pour reconstituer le processus expérientiel. Si, sous certains rapports, le processus cesse d'être opérant quand nous sommes seuls, il est inutile de nous réciter à nous-même certains contenus ou certaines appréciations positives qui nous seraient venus d'une personne avec qui nous nous étions sentis "plus nous-mêmes". L'influence que cette personne exerce sur nous ne provient pas de son

appréciation ou de son évaluation antérieure (telle que nous pouvons nous la réciter à nous-mêmes). Son influence s'est plutôt exercée grâce à ses réponses à notre processus émotionnel concret, et, à certains égards, l'a reconstitué et l'a fait progresser. Si nous sommes en mesure de faire, seuls, *la même chose*, nous pouvons nous considérer comme indépendant sous ce rapport.

Ainsi, les changements de personnalité en nous ne proviennent pas du fait que nous percevons l'appréciation positive d'un autre à notre égard (ou l'attitude d'un autre). Il est vrai qu'une attitude de rejet a peu de chances de faire progresser nos significations implicites. Cependant, ce n'est pas à cause du caractère négatif comme tel de l'appréciation, mais parce que le rejet ignore habituellement les significations implicites de nos sentiments. Rejeter, c'est écarter ou repousser. Au contraire, la "considération positive inconditionnelle" de quelqu'un à notre endroit est plus qu'une appréciation ou une attitude. Les autres répondent, et par leurs réponses font progresser le processus concret en mouvement en nous.

Nous devons donc reformuler le point de vue de Rogers suivant lequel le changement dans la personnalité dépendrait de la *perception* chez le client des attitudes du thérapeute. La théorie présentée ici implique que le client peut ou non percevoir correctement les attitudes du thérapeute. Il peut être convaincu que le thérapeute ne peut pas l'aimer ni le comprendre. Ce ne sont pas ces *perceptions* mais *le genre de processus qui se déroule actuellement* qui détermine s'il y aura ou non changement dans la personnalité. Dans plusieurs cas, le client ne peut percevoir les attitudes positives du thérapeute qu'après que se soit manifesté déjà un changement concret dans la personnalité.

Le véritable facteur de changement n'est pas la perception d'un contenu, d'une appréciation, d'une évaluation ou d'une attitude, considérées séparément du processus.

Un changement dans la personnalité est constitué par la différence introduite par vos réponses *en faisant progresser mon experiencing concret*. Pour être moi-même, il me faut vos réponses, dans la mesure où mes propres réponses n'arrivent pas à *faire progresser* mes sentiments. Sous ce rapport, je ne suis "vraiment moi-même" que *lorsque je suis en votre présence*.

Pour un certain temps, l'individu ne peut atteindre à ce "self-process" intégral qu'à l'intérieur de cette relation[22]. Ceci n'est pas de la "dépendance". Cette relation ne devrait pas ramener l'individu en arrière mais au contraire le conduire à des réactions plus entières et plus profondes qui ont pour effet de faire progresser l'experiencing (que l'individu, pour l'instant, affirme ne pouvoir ressentir "qu'ici"). Ce mouvement continu de *poussée vers l'avant*, à l'intérieur d'un *processus d'interaction en mouvement*, s'avère nécessaire pour *reconstituer* l'experiencing assez longtemps pour que l'individu lui-même puisse développer la capacité de le faire progresser en tant que *self-process*.

Reformulations: le refoulement et les définitions de contenu

24. L'inconscient en tant que processus inachevé.

Quand on dit que l'"ego" ou le "self-system" exclut certaines expériences de la conscience, on assume que ces expériences existent néanmoins "dans l'inconscient" ou "dans l'organisme". Notre discussion jusqu'ici, par contre, nous amène à une conclusion contraire. *Quelque chose* existe, évidemment, mais il ne s'agit pas des expériences telles qu'elles seraient vécues si elles s'étaient déroulées de façon optimale. Ce qui existe c'est plutôt une condition expérientielle et physiologique qui s'impose dès que, à certains égards, le processus d'interaction corporelle est bloqué -- i.e. quand il ne se manifeste pas. De quelle sorte de condition s'agit-il?

Nous avons montré comment le dysfonctionnement qui résulte de ce blocage sera tel que quelque chose "manquera". Mais il ne faudrait pas localiser ce qui "manque" dans l'inconscient (pas plus que nous situerions *l'action de manger* dans l'inconscient quand quelqu'un a *faim*). Ce qui constitue l'inconscient ce sont les processus corporels interrompus, le blocage musculaire et viscéral -- de la même façon qu'un courant électrique interrompu n'est pas constitué d'un courant qui serait sous-jacent, mais d'un certain potentiel électrique qui s'accumule à différents endroits (et non seulement à l'interruption) du circuit. Quand un élément conducteur rétablit le courant électrique, des événements ont lieu qui sont différents de ceux qui se manifestaient quand le circuit était interrompu - - encore que ces deux conditions soient en relation. Nous disons que c'est l'énergie électrique qui existait (sous forme statique) avant que le courant soit reconstitué. Ceci est l'"inconscient".

Quand nous disons que des expériences, des perceptions, des motivations, des sentiments, etc. sont "absents" de notre conscience, ceci ne veut pas dire que *ces événements* existent "en-dessous" de la conscience (quelque part dans l'organisme ou dans un inconscient). Il s'agit plutôt d'une interaction et d'un *experiencing* réduits et, à certains égards, bloqués. Ce que nous avons décrit plus haut est une façon d'*experiencer* qui, sous plusieurs aspects, se caractérise par un *experiencing* et des processus corporels qui *ne sont pas* "achevés" ou entièrement en mouvement.

Ceci signifie-t-il qu'il n'y a pas d'"inconscient"? Que n'existe que ce dont nous sommes conscients? Formuler ainsi le problème, de façon trop simple, c'est refuser de tenir compte d'observations importantes. La théorie présentée ici doit rendre compte de ces observations[23]. C'est pourquoi nous reformulons à sa base la théorie de l'inconscient plutôt que de tout simplement la rejeter. Nous redéfinissons l'inconscient *comme un processus inachevé*.

Puisqu'il n'y a pas de distinction nette entre l'activité de *faire progresser* ce qui est éprouvé implicitement, et l'activité de *reconstituer* l'*experiencing* dans ses dimensions antérieurement bloquées, (la première activité inclura la seconde)[24], le donné ressenti qui *est là*, dans un sens, contient tout. Mais dans quel sens justement contient-il tout? Dans ce sens que, si *on lui donne des réponses qui font progresser*, tout sera présent en tant qu'aspects du processus en mouvement.

En pratique donc, la règle se formule comme ceci: "Peu importe ce qui n'est pas ressenti. Répondez à ce qui est actuellement ressenti".

25. Façons d'expérencier extrêmement liées par une structure. (Psychoses, rêves, hypnose, CO2, LSD, privation sensorielle).

Jusqu'ici nous avons discuté du *fonctionnement expérenciel et implicite* du processus d'interaction que nous appelons "experiencing". Nous avons souligné que tous les comportements appropriés et que toutes les interprétations correctes des situations présentes reposent sur *ce fonctionnement expérenciel*. Celui-ci constitue les milliers de significations et les milliers d'expériences passées qui déterminent un comportement actuel approprié. De plus, c'est à ce fonctionnement expérenciel que nous pouvons répondre nous-mêmes, et cette activité constitue le *self-process*. Le fonctionnement dont je parle est *ressenti*; c'est dire que nous pouvons y référer nous-mêmes. Par exemple, quand je lis cette page, les mots sont des images sonores pour moi. Ces images sonores sont tout ce que j'ai explicitement à l'esprit. J'ai cependant aussi *les significations de ces images sonores*. Comment? Nous ne nous disons pas à nous-mêmes ce que tout cela signifie. Nous *ressentons* les significations de ce que nous lisons au cours de la lecture. Ces significations opèrent de façon implicite. Ce processus expérenciel est une interaction entre les symboles écrits sur la page et nos feelings. Ce processus expérenciel d'interaction est *actuellement en mouvement* et nous donne les feelings et les significations qui conviennent.

Quand *le processus d'interaction* est sérieusement tronqué (comme dans le sommeil, l'hypnose, la psychose, et les expériences sur l'isolement), l'experiencing ressenti intérieurement en est, de ce fait, tronqué aussi. Il manque alors à l'individu le fonctionnement implicite d'un experiencing ressenti (felt experiencing); il perd en conséquence le "sens de lui-même" ("the sense of self"), sa capacité de répondre de façon appropriée aux événements présents et de les interpréter correctement. Ces deux capacités exigent le processus expérenciel qui vient d'être illustré.

Les phénomènes particuliers qui apparaissent dans les conditions énumérées plus haut deviennent plus compréhensibles quand nous les considérons comme des événements tronqués ou immobilisés du *processus d'interaction* et du *fonctionnement implicite de l'experiencing*.

J'aimerais maintenant décrire certaines caractéristiques de ces *façons* (hallucinatoires ou oniriques) *d'expérencier qui sont extrêmement liées par une structure*.

Les structures sont perçues comme telles. Dans les circonstances ordinaires, ce qui a été vécu et appris dans le passé opère de façon implicite dans l'experiencing, de sorte que nous percevons et interprétons le présent et non les expériences passées comme telles. Mais sous hypnose, dans les rêves et dans les hallucinations, nous pouvons percevoir des structures rigides et des événements passés comme tels. Dans ces conditions, il est caractéristique que nous ne soyons pas en possession des aspects pertinents du processus expérenciel qui opèrent habituellement. Aussi les hallucinations et les rêves ne sont-ils

pas compréhensibles pour l'individu dans cet état. Devant eux, il se sent perplexe et perdu. Souvent, ils ne lui paraissent pas "comme siens". L'experiencing ressenti, qui lui procurerait le sentiment qu'ils sont vraiment "siens" et qui lui permettrait de connaître leur signification, n'entre pas en opération. Les rêves et les hallucinations sont, pour ainsi dire, des parties décomposées de ce qui autrement aurait été un processus éxpérientiel en mouvement. Le processus d'interaction avec le présent ne se déroule pas, de sorte que la signification ressentie n'est pas agissante.

Permettez-moi maintenant de faire ressortir comment, en étudiant ces différents genres de circonstances, chacun de ces états comporte d'abord un processus d'interaction tronqué, et comment en conséquence en chacun l'experiencing ressenti ne fonctionne pas.

Les façons d'experiencier extrêmement liées par une structure se manifestent chaque fois que le processus d'interaction est sérieusement tronqué. Les rêves, l'hypnose, la psychose, le CO₂, le LSD et la privation sensorielle ont tous en commun un facteur minimum de base : l'interaction est tronquée.

Durant le sommeil, les stimuli extérieurs sont réduits à peu de choses. Les rêves se produisent quand le processus d'interaction normal avec l'entourage est tronqué.

Dans l'hypnose également le sujet doit couper son interaction avec les stimuli présents autour de lui, et il lui devient impossible de se répondre à lui-même. Il doit se concentrer sur un seul point.

Comme on l'a souvent fait remarquer, (par exemple, Shlien, 1960) la psychose implique une "isolation", une incapacité de mettre en interaction les feelings et les événements, et ce, aussi bien dans sa genèse que dans les phases ultérieures. Notons aussi que, chez certaines personnes, le fait de s'isoler physiquement des autres conduit à l'hallucination.

Certains poisons (comme le CO₂ et le LSD) sont nuisibles au processus d'interaction physiologique de la vie corporelle. Le CO₂ réduit, (et, éventuellement, immobilise complètement) le processus de la respiration.

Des expériences de laboratoire, dans lesquelles on plaçait des sujets à l'abri des sons, de la lumière et des contacts par le toucher, se terminèrent (après quelques heures) par des hallucinations du type psychotique.

Les expériences singulièrement semblables vécues par les sujets dans ces différentes conditions pointent vers quelque chose de similaire. Ces expériences ont toutes en commun, au moins, le fait que le processus d'interaction (qui, en tant que ressenti, constitue l'experiencing) est immobilisé de quelque façon. Dans ces conditions, on s'attend à ce qu'il n'y ait pas de fonctionnement implicite tel qu'en provoque habituellement l'experiencing.

Et de fait, tous les phénomènes qui se manifestent dans ces diverses expériences ont ce résultat en commun. La caractéristique propre à tous ces phénomènes peut être conçue

comme une sorte de rigidité ou d'absence du *fonctionnement expérientiel* lequel habituellement nous permet d'interpréter chacune des situations du moment présent, et auquel nous répondons à l'intérieur d'un "self-process". Dans ces conditions extrêmes donc, les individus perdent le sens d'eux-mêmes et leur capacité d'interpréter correctement les situations.

L'absence du fonctionnement implicite. La fonction implicite (cf. définition 4) de l'experiencing ressenti devient rigide (i.e. *non en évolution*) ou "littérale" chez l'individu placé dans toutes ces conditions. Dans l'état d'hypnose, par exemple, quand on dit au sujet : "Levez la main", il soulève la paume de sa main jusqu'au poignet. Il ne sait pas interpréter, comme il le ferait normalement, cette phrase en accord avec le génie de la langue (l'expression signifie alors : lever tout le bras au-dessus de sa tête). On retrouve cette même qualité "littérale" dans le rêve et la psychose. Dans une large mesure, ce qu'on a appelé "les processus primaires", "la pensée schizophrénique", l'incapacité du schizophrène d'"abstraire sa pensée concrète", "prendre la partie pour le tout" (Goldstein, 1954), consiste en réalité en une façon *littérale* et rigide de fonctionner de l'experiencing. Comme dans le rêve et dans l'hypnose, le processus expérientiel de l'experiencing est immobilisé et ne fonctionne plus de façon implicite.

Les nombreuses significations ressenties implicites nécessaires aux réactions et aux interprétations appropriées à une situation donnée ne sont plus en opération, puisque le processus expérientiel (dont ils sont des aspects) n'est plus en mouvement. C'est exactement ce que le mot "littéral" signifie : la carence de fonctionnement des *autres significations*, qui devraient "informer" notre interprétation d'un ensemble donné de mots ou d'événements.

"La perte de soi-même". La perte du sens de soi-même est une autre caractéristique commune au rêve, à l'hypnose, à la psychose et aux phénomènes provoqués par la privation sensorielle et par le LSD. Dans les rêves, ce que nous percevons échappe au contrôle, à l'interprétation et à la possession du "soi" (ou ego). Dans l'état d'hypnose, le sujet accepte précisément les suggestions d'un autre comme si c'étaient les siennes propres, et il leur permet sans restriction de remplacer les réponses qu'il se ferait à lui-même. Enfin dans la psychose très souvent le patient proteste: "Je n'ai pas fait cela. Quelque chose m'a poussé à le faire". "Je ne suis pas moi-même". "Ces voix ne sont pas les miennes". "Intérieurement, je ne suis absolument rien". Les hallucinations, les voix et les choses qu'il a dans la tête, il ne les *ressent* pas comme siennes. Il lui manque le sens de lui-même. Ou bien, s'il a un certain sens de lui-même (un "ego intact"), ce sens expérientiel ne donne pas vie aux phénomènes hallucinatoires. A l'égard de ces derniers, il ne possède aucun sens de lui-même qui contiendrait implicitement leur signification.

Cette perte de soi-même est due à l'absence d'un experiencing ressenti. Tandis que les événements extérieurs ne sont pas interprétés, et que l'individu n'interagit pas avec eux (comme dans l'état de psychose), sur la base de l'experiencing ressenti, de la même manière, cet experiencing manque pour des réponses à soi-même.

Nous avons défini le "soi" comme un *"self-process"*. Le "soi" existe pour autant que l'individu puisse faire progresser son processus expérientiel grâce à ses propres symboles, à ses comportements ou à son attention. Les expériences de privation sensorielle ont montré que les individus qui développent une psychose plus lentement ont une plus grande capacité de se répondre à eux-mêmes ("plus d'imagination, de créativité", disait-on). Ce résultat corrobore nos avancées, puisque dans la mesure où l'individu peut faire progresser son propre *experiencing*, il maintient en mouvement (grâce à des symboles et à l'attention) son processus d'interaction. Quand ce dernier processus est très réduit, non seulement voyons-nous se manifester des expériences d'allure psychotique, mais nous pouvons constater que le sens de "soi-même" se perd. Le processus expérientiel avec lequel il peut y avoir une réponse de soi devient statique et l'individu a des perceptions qu'il *ne possède plus*.

Une façon d'expérientier statique, compulsive et immuable. Dans la mesure où la fonction implicite de l'*experiencing* ressenti est rigide, il devient impossible aux situations présentes d'entrer en interaction avec cette fonction et de modifier celle-ci de telle sorte qu'elle devienne une interprétation de la situation présente. Nous percevons plutôt un pattern qui se répète de façon compulsive et que la situation présente ne modifie pas. La séquence peut "se mettre en marche" parce que les événements présents constituent en quelque sorte des "répliques"; mais cette séquence n'est ni une interprétation des événements présents, ni une réponse à ces événements.

L'universalité des "contenus" psychotiques. Les expériences vécues d'une façon extrêmement liées par une structure ne sont pas *des aspects du processus*. C'est exactement dans la mesure où le processus expérientiel n'est pas en mouvement que ces expériences font leur apparition. Il est frappant de voir comment certains thèmes apparaissent universellement -- il s'agit habituellement de thèmes comme "l'oralité, l'analité et la génitalité". Il semble que ce soit là la matière dont nous sommes tous composés... et aussi la matière dans laquelle le processus habituellement en mouvement se décompose quand il cesse d'évoluer.

Les expériences psychotiques ne sont pas "le refoulé". Il est illusoire de considérer les manifestations liées par une structure comme des expériences refoulées qui "émergent" ou qui "font irruption" à un moment donné. Cette façon de voir soulève une question embarrassante. D'un côté, plusieurs théories soutiennent que l'adaptation exige la conscience et que le refoulement constitue une mésadaptation; d'un autre côté, elles affirment que le psychotique est "trop conscient" et qu'il lui faut "re-refouler" toutes ces expériences.

On pourrait, je pense, mieux formuler cette observation: dans des conditions optimales, ces expériences passées universelles opèrent de façon implicite dans l'*experiencing* ressenti. Quand ce processus s'arrête, des patterns statiques et décomposés envahissent le centre de la conscience ("sensorium").

On peut voir les implications de ce qui précède dans l'exemple qui suit. "La psychose", de ce point de vue, *n'est pas* constituée de ces contenus censément sous-jacents (dans ce cas,

tout le monde serait "psychotique"). *"La psychose" est plutôt l'immobilisation ou la rupture du processus d'interaction entre le feeling et les événements.* Quand donc nous étiquetons un individu comme "un cas border-line", cela ne veut pas dire que certains *contenus* dangereux sont là, présents en lui. Il est plutôt "isolé", "non-impliqué", "absent", "retiré" ou "hors de contact avec lui-même"; c'est dire que sa *façon* d'expérencier est fortement liée par une structure. Pour prévenir "la psychose", on doit répondre autant que possible aux sentiments tels qu'ils fonctionnent de façon implicite, de manière à faire progresser et à reconstituer l'interaction et l'expérencing.

La notion de *"contenus psychotiques latents"* conduit à deux erreurs dangereuses : ou bien on décide que les sentiments de difficulté et d'inquiétude de l'individu doivent être ignorés (à moins qu'ils ne "s'épanouissent" en une psychose complète) ou bien on "interprète" ces sentiments et on les "met à jour". L'une et l'autre de ces décisions nient et rejettent l'interaction personnelle et les sentiments de l'individu qui *fonctionnent de façon implicite*. L'une et l'autre, également, vont mener à la psychose -- elles impliquent toutes deux la même conception erronée, qui "s'auto-vérifie", suivant laquelle les "contenus" sont psychotiques.

Il n'y a rien de "psychotique" touchant des "contenus sous-jacents" quelconques. Ce qui est psychotique, c'est la façon d'expérencier liée par une structure, l'absence ou la rigidité littérale d'un expérencing ressenti et d'une interaction.

Qu'elle soit "un cas border-line" ou qu'elle semble complètement "perdue", la personne "reprendra vie" si l'interaction et l'expérencing sont [\[25\]](#) reconstituées par des réponses personnelles qui font progresser ce qui est encore en opération [\[26\]](#).

26. La mutation du contenu.

Quand les significations ressenties *fonctionnent de façon implicite*, s'acheminent en *progressant*, et quand le processus est *reconstitué* et devient plus immédiat dans sa *façon* d'évoluer, des changements ininterrompus se manifestent dans le "contenu". Dans la mesure où se produit un *mouvement du référent*, la symbolisation et la référence directe changent toutes les deux. Il y a une séquence de "contenus" successifs. On dit parfois que ces contenus successifs "émergent" comme si ces contenus avaient toujours été là, ou comme si le contenu fondamental et définitif était dès lors enfin révélé. Mais je préfère appeler cela une *mutation du contenu*. Il ne s'agit pas seulement d'un changement dans la manière d'interpréter il s'agit plutôt d'un changement à la fois dans le feeling et dans les symboles. Les contenus changent parce que le processus est de nouveau complété et reconstitué par des réponses.

Nous avons déjà présenté (définitions 8-9) un exemple de *mutation du contenu*. Voici d'autres exemples.

La cliente est terrorisée. Elle affirme que le monde est "condamné". L'univers va se désintégrer. Quelque chose d'affreux va se produire. Il y a un monstre.

Certains pourraient dire : voilà "la psychose" Ou, tout au moins, voici un *contenu* psychotique assez commun.

Elle a affreusement peur, dit-elle. Je lui réponds qu'elle a peur et que, à cause de cela, je veux rester avec elle et être à ses côtés. Elle répète *qu'elle a peur*. Peu importe le degré de symbolisme significatif attaché à cette condamnation : *elle est actuellement effrayée*.

Après quelques minutes, ou des mois plus tard, elle peut dire: "J'ai peur d'être perdue. Je suis *tellement* perdue! Pendant des années, il a fallu que je sache exactement ce qu'il fallait faire à chaque instant. J'ai planifié ma vie pour savoir exactement quoi faire, de sorte que je me suis distraite. C'est comme des oeillères. C'est un peu comme si j'avais peur de m'ouvrir les yeux. J'ai besoin de quelqu'un ou de quelque chose à quoi me raccrocher, sinon je vais disparaître."

Ceci est déjà plus intelligible que la condamnation universelle. A ce stade, les *contenus*, semble-t-il, sont "la perte de l'objet" ou "des besoins passifs-dépendants". La réponse, quelle qu'elle soit, doit alors maintenir le contact : je saisis sa main ; ou je lui parle doucement, je lui dis quelque chose plus ou moins à propos, mais quelque chose qui vient de moi dans le but de maintenir le contact et non dans le but de faire disparaître, par des mots, la peur d'être perdue. Du point de vue de *l'unité du processus*, ces paroles et ces gestes sont vraiment identiques au fait que les deux modes de réponses *rétablissent l'interaction*.

Pour y arriver, gestes et paroles doivent être personnels, ils doivent transformer *le besoin* de "s'accrocher" en un contact (réel ou symbolique) qui *s'établit* avec succès entre nous. "J'ai besoin de m'accrocher, mais je suis un monstre. Personne ne peut m'aimer. Vous devez être dégoûté de moi. J'ai tellement besoin de m'accrocher; tout ce que je fais, c'est avoir besoin. Je ne suis qu'une égoïste et qu'une méchante. Je vous sucerais, si je le peux, jusqu'à vous vider complètement. Je ne suis qu'une bouche affreuse".

On pourrait proposer maintenant, à titre de contenus, qu'elle a des besoins oraux, qu'elle désire une incorporation orale.

Mais son besoin, elle le *ressent vraiment* comme inépuisable, infini, insatiable. Je lui réponds alors: "Vraiment, vous le ressentez comme insatiable, sans fonds, terrible pour vous. C'est comme si vous vouliez être nourrie et entourée pour le reste de vos jours".

A ce moment-là, ou quelque temps plus tard, elle peut dire: "Je ne suis qu'un bébé. Je hais cet enfant. Cet enfant est laid. *J'étais* un enfant laid. Personne ne pourrait m'aimer comme je suis".

Quel chemin avons-nous parcouru depuis que le monstre s'est transformé en un bébé? Un bébé est quelque chose d'assez aimable. Qu'est devenu le monstre? Un bébé est une chose qui est humaine, visible quotidiennement, au grand jour. Qu'est devenue la terreur? Qu'est devenue la *psychose*?

De telles *mutations de contenu* peuvent se produire en quelques minutes ou après des mois. Elles peuvent emprunter des mots et des symboles comme ci-haut, ou un langage purement acceptable socialement, ou encore des mots incohérents et bizarres, ou bien elles peuvent survenir dans le silence. Ce que j'essaie de démontrer c'est que le *contenu change quand quelqu'un répond*, et en conséquence, fait progresser et reconstitue le processus d'interaction. Une telle interaction constitue l'experiencing ressenti, et les contenus en sont toujours des aspects. Dans la mesure où le processus change, le contenu change. C'est ce que j'appelle la *mutation du contenu*.

La mutation du contenu apparaît de façon frappante quand il s'agit de "contenus censément psychotiques".

Les monstres, les peurs fantastiques, les faims insatiables, les terreurs devant des catastrophes imminentes sont si souvent des aspects de l'isolement, de la perte de soi-même et de l'interaction. Ce ne sont pas des "choses" psychotiques dans la personne, mais plutôt un processus réduit ou même entièrement arrêté. Quand le processus d'interaction reprend vie, les contenus changent et, de plus, ils deviennent plus compréhensibles et plus communément humains.

Mais la *mutation du contenu* n'emprunte pas seulement des expressions dramatiques comme dans l'exemple cité. Elle se produit également avec des individus souvent silencieux, peu expansifs, et "non-motivés", individus avec lesquels nous avons si souvent travaillé au cours de la recherche sur la psychothérapie avec les schizophrènes (Rogers et al., 1961; Gendlin, 1961b, 1962a, 1962c), bien que ces individus, souvent, conceptualisent fort peu ce qu'ils éprouvent. Voici un autre exemple de *mutation de contenu*:

Un individu parle d'une série d'événements qui le tracassent. Dans son récit, plusieurs patterns, plusieurs caractéristiques, et plusieurs "contenus" de personnalité apparaissent. Grâce peut-être à l'aide de réponses qu'on lui fait, il en arrive à trouver que cette série d'événements l'irritent vraiment beaucoup. Voilà! Il est furieux. Il souhaiterait être en mesure de blesser et de détruire les gens impliqués dans ces événements. Il craint de les attaquer quand il les reverra. Il espère qu'il sera capable de contrôler son désir destructeur. Il est tout étonné de sa propre hostilité et de sa crainte de cette hostilité. Il n'a plus besoin de raconter les événements, si profondément vrais sont maintenant ses expériences de colère et son besoin de détruire. Ici encore, nous sommes tentés de voir des "contenus" de la personnalité. Nos toutes premières déductions nous semblent maintenant trop osées. Ici, décidément, nous avons des contenus de la personnalité de cet homme. Nous sommes familiers avec cette crainte de sa propre hostilité et avec quelques éléments de base sur lesquels se fonde probablement cette hostilité.

Mais supposons que l'homme continue (et que je continue à répondre à *ses significations ressenties*). Il s'imagine lui-même en train de décharger sa colère envers ces gens. Il découvre alors qu'il ne craint pas de les attaquer et de les blesser de façon incontrôlée. Selon toute probabilité, il ne sera même pas capable (entre mille choses!) de les prendre à partie, peut-être parce qu'il se mettra à pleurer. Sa voix va s'étrangler, il en est certain. De

fait, à l'instant même, quelque chose étouffe en lui-même. Cette chose n'est pas de l'hostilité, semble-t-il maintenant. Ce qu'il éprouve, c'est plutôt le sentiment d'être tellement *blessé!* Ils n'auraient pas dû lui faire cela! Ils lui font mal, et... que peut-il y faire? Et maintenant, il ressent avec un certain soulagement qu'il est enfin en contact avec tout ce qui, dans cette affaire, a vraiment une signification pour lui. (Nous pouvons proposer ici un troisième groupe de contenus de la personnalité, différents des précédents encore.)

Mais en poursuivant plus loin, l'homme découvre que les événements comme tels n'ont pas tellement d'importance. Il n'y a là rien de tellement étonnant! Durant tout ce temps, c'était une chose assez insignifiante qui le tracassait. Le contenu est vraiment quelque chose d'autre, et c'est cela qui fait mal. Puis il découvre qu'après tout ce n'est pas un mal. Cela lui remet à la conscience qu'il se sent faible et sans défense. "Ce n'est pas tellement que je suis blessé par les autres" (découvre-t-il maintenant), "c'est plutôt que cela met le doigt sur le fait que je suis incapable de faire face au monde qui m'entoure" (on peut maintenant parler de passivité et de castration).

L'expression "mutation du contenu" peut s'appliquer au changement séquentiel de ce qui semble le "contenu". Les contenus sont des aspects du processus expérientiels en mouvement. On peut les symboliser car ils opèrent de façon implicite dans le processus expérientiel. A mesure que ce devenir progresse, il y a un mouvement du référent et un changement dans ce qui peut être symbolisé. Il ne s'agit pas seulement d'un changement d'interprétation. Il y a un *mouvement du référent* -- c'est-à-dire que *ce qui est en train d'être symbolisé* est en changement.

La *mutation du contenu* n'implique pas simplement que tous nos concepts sont erronés ou inexplicables. Il arrive souvent que ces concepts soient justes dans la prédiction des comportements d'autrui, et souvent ils nous mettent en mesure de deviner ou d'être dans un état d'attention réceptive à une nouvelle mutation du contenu. Il n'en reste pas moins cependant que les concepts qui définissent la personnalité sont statiques, et ils sont beaucoup trop généraux^[27] et trop vides. Ils ne peuvent jamais remplacer *la référence directe, le mouvement du référent, et la mutation du contenu*.

¹ On peut aussi constater l'existence de cette tendance à concevoir le changement en train de s'effectuer comme le contenu statique qu'il révèle dans les très nombreux projets de recherches qui ont utilisé la psychothérapie ou la situation d'hôpital pour faire des études de diagnostic et de classification; par contre, un très petit nombre de recherches ont utilisé ces situations de traitement pour étudier le changement. Nos instruments psychométriques n'ont pas encore standardisé ni même défini des indices de changement de la personnalité, étant donné qu'on les a utilisés si peu souvent avant et après la psychothérapie. Cette constatation constitue un autre exemple de cette tendance que nous avons à nous arrêter le plus souvent aux contenus de la personnalité qui résistent au changement, et ce, même dans les situations de traitement.

2 Le terme "paradigme" ou modèle réfère aux modèles *théoriques* utilisés dans ces théories, indépendamment du fait qu'elles fassent usage ou non des mots "refoulement" et "contenu".

3 On peut observer le paradigme du refoulement, sous la forme la plus simple, quand une personne A soutient qu'une autre personne B a en elle un contenu dont elle ne peut pas être consciente, parce que ce contenu est "inconscient". Les expériences et les sentiments de la personne B sont, par définition, rejetés et "mis à la porte". Et il est impossible à B d'avoir accès à ces supposés contenus.

4 S. Freud, 1914 (p. 375), 1920 (pp. 16-19), 1930 (p. 105). H.S. Sullivan, 1940 (pp. 2021, 205-207), 1953 (pp. 42, 160-163). C.R. Rogers, 1957, 1958, 1959a et b, 1960, 1961a et b, 1962.

5 Tout au long de ce texte, les concepts et les mots nouveaux que nous introduisons visent à identifier des variables opérationnelles nouvelles et plus efficaces. Quand nous citons une recherche c'est que la théorie a déjà conduit à quelques variables opérationnelles. Il faut distinguer entre les *concepts théoriques* et les *variables opérationnelles*. Par exemple, ici le "processus expérientiel" est un concept théorique. Les variables opérationnelles (et nous en verrons plusieurs bien particularisées) qu'un concept théorique nous aide à isoler et à définir sont des indices de comportement et constituent des procédés exactement reproductibles chaque fois qu'ils se prêtent à des mesures fidèles.

Quand nous soutenons que la différence entre "seulement" et "vraiment" est une différence "subjective", cela veut seulement dire que *nous n'avons pas encore* défini des variables observables qui permettraient à un observateur ayant du sens commun de prédire les résultats différentiels au plan du comportement.

6 Rogers a découvert comment, en pratique, on peut aider un individu à surmonter le paradigme du refoulement.

Il a découvert qu'on peut obvier à l'attitude défensive et à la résistance d'un individu en lui répondant "dans le cadre de son propre schème de référence interne". Cette expression signifie que la réponse du psychothérapeute réfère toujours à quelque chose qui est momentanément mais directement présent dans la conscience de l'individu.

Rogers a d'abord trouvé que même si le thérapeute ne faisait rien de plus que de reformuler ce que son client lui communique -- i.e. si le thérapeute manifestait clairement qu'il accueille et comprend exactement ce que son client communique instant par instant -- un processus de changement très profond et autonome ("self-propelled") se mettait en marche et se poursuivait chez le client. Lorsqu'on comprend une personne de cette façon, il se passe quelque chose chez elle. Un certain changement se produit dans ce qu'elle confronte à ce moment-là. Quelque chose en elle se libère. Elle a alors quelque chose d'autre à dire, quelque chose de neuf; et si ce quelque chose est à son tour accueilli et compris, quelque chose d'autre encore émerge auquel la personne n'aurait même pas pensé (et qu'elle n'était pas en mesure de penser) si cette séquence d'expressions et de réponses n'avait pas eu lieu.

Plus tard, Rogers a découvert que s'il se donnait pour but de conceptualiser avec précision ce que le client, à cet instant même, désire communiquer, et que s'il parvenait à ce que le client sache et perçoive ce but, lui, le thérapeute, serait en mesure de formuler le message actuel du client de façon plus profonde et plus juste que le client ne l'avait fait. Peut-être le client avait-il communiqué une longue suite d'incidents extérieurs à lui-même et avait-il exprimé, dans l'ensemble, des réactions d'irritation. En l'écoutant, le thérapeute pouvait sentir le sens expérientiel spécifique que son client s'efforçait confusément de se communiquer à lui-même et de communiquer au thérapeute. C'est ainsi que pour répondre à ces longs exposés de situations, le thérapeute pouvait dire: "ça vous effraie de penser que vous êtes démunis quand ce genre de chose vous arrive."

Rogers découvrit que, tandis que les interprétations, les déductions et les explications conceptuelles étaient inutiles et qu'habituellement le client y résistait, le fait de se référer *exactement* au sens expérientiel momentané du client était presque toujours bien *accueilli* par ce client et semblait provoquer chez lui une libération vers une conscience et une expression de soi-même plus profondes et plus poussées.

J'aime bien me représenter ce phénomène, sous forme de diagramme, comme les deux dimensions d'une communication. Suivant l'une de ces directions (la direction horizontale par exemple), on peut déduire ou alléguer de ce qu'un individu exprime une foule de choses qui le concernent -- son histoire, son comportement habituel, ses patterns émotionnels probables, ses traits, etc. On y arrive en déplaçant son attention au moyen de concepts et de généralisations, *de ce que le client ressent actuellement vers autre chose qu'il ne ressent pas actuellement*.

L'autre dimension (verticale) repose sur le fait que toute communication réfère intérieurement à une foule de sentiments, de perceptions, d'intentions, de jugements, de désirs, etc. *qui sont actuellement ressentis*. Bien qu'une communication n'exprime que peu de choses sous forme verbale, *elle repose cependant sur* beaucoup de choses qui sont éprouvées à ce moment-là dans la conscience de celui qui parle. On peut donc répondre de façon très superficielle ou de façon très profonde, et demeurer pourtant à l'intérieur de ce qui est ressenti à ce moment précis par l'interlocuteur.

Rogers a découvert comment une réponse peut atteindre et affecter les événements émotionnels chez l'individu *avant* que ses limites défensives ne soient reculées. Mais le problème était le suivant : étant donné les refoulements pratiqués par l'individu, leurs limitations et leur contrainte sur tout ce qui arrive, comment est-il possible que quelque chose puisse pénétrer dans l'individu qui ne soit pas déjà en accord avec ses défenses?

J'appelle cela "la découverte" de Rogers, car il ne s'agit pas d'une théorie, ni d'une hypothèse, mais d'une observation. N'importe qui peut la vérifier. Elle comporte deux parties:

1. suivant la dimension "verticale" d'une réponse à un sens expérientiel actuellement présent à la conscience du client, ces réponses en profondeur sont bienvenues et acceptées;

2. des réponses de ce genre, faites en succession, provoquent chez l'individu un processus de changement profondément ressenti et une réorganisation en profondeur; ce processus de changement se déroule de façon autonome ("self-propelled") et il se poursuit à travers une série d'expressions de soi nouvelles, suivant un déroulement expérientiel assez imprévisible et assez différent de ce que le client ou le thérapeute avait pu anticiper ou planifier.

Il faut d'abord souligner une des significations importantes de cette découverte. La réponse du thérapeute peut atteindre l'individu *avant* que ses limites défensives n'aient reculé, *parce que* cette réponse ne prend pour référent, ni les concepts de l'individu, ni sa structure, ni son construit personnel; elle se réfère à quelque chose qu'il peut *expérencier* (ou "ressentir") à l'instant même. Si l'individu n'était constitué intérieurement que de concepts et de constructs, ou bien le thérapeute n'aurait qu'à se conformer exactement à ceux-ci, ou bien il transgresserait les limites défensives de son client. Mais étant donné qu'il y a, à tout instant, chez l'individu un univers de "significations" de "sentiments" ou d'"expériences" -- qui sont dans une large mesure non symbolisés -- il devient loisible au thérapeute de répondre à cette dimension telle qu'elle est impliquée dans les paroles de l'individu, plutôt que de répondre aux mots seulement. Les mots et les concepts ne possèdent que la signification qui est la leur. Par contre, *la communication personnelle d'un individu implique toujours, non seulement le sens des mots qu'il emploie, mais tout l'univers des significations expérientielles, momentanément ressenties mais formulées de façon incomplète. Ces significations expérientielles constituent son "schème de référence interne"*.

Dans cette perspective, la découverte de Rogers relative à la façon de pénétrer, par sa réponse, à l'intérieur des limites défensives du client ajoute à la théorie de la personnalité des considérations touchant l'expérience directe.

La théorie de Rogers conserve la notion de "soi", définie comme une organisation d'évaluations ("appraisals") dont une partie est constituée par l'évaluation du soi par autrui.

Le soi, le concept de soi et la structure du soi. Ces expressions se rapportent à une gestalt conceptuelle, organisée, permanente. Cette gestalt est faite des perceptions de ce qui caractérise proprement le "je" ou le "moi", et des perceptions des relations qui existent entre le "je" ou le "moi" avec des différents aspects de la vie, ainsi qu'avec les valeurs qui s'attachent à ces différentes perceptions (Rogers, 1959b, p.200).

Nous soulignons ici que le soi est une gestalt "conceptuelle", comme le suggèrent d'ailleurs les expressions "concept" du soi et évaluations. Mais cette façon de concevoir le soi (en accord avec les vues antérieures sur ce qui constitue la personnalité) ne met vraiment en évidence que le côté négatif, artificiel, rigide ou mal adapté de la personnalité.

A l'extrémité fixe (mal adaptée) du continuum, nous observons que les constructs personnels sont extrêmement rigides, non reconnus en tant que constructs ; ils sont au contraire considérés comme des faits extérieurs. L'expérience semble *posséder cette* signification ; l'individu est passablement inconscient du fait qu'il a interprété son expérience comme ayant cette signification (Rogers, 1959a, p. 103).

Ici, Rogers définit comme mal adapté à la fois la rigidité des constructs personnels et le fait que l'individu se perçoit lui-même et perçoit son expérience comme des constructs personnels. L'individu mal adapté ne reconnaît pas qu'il interprète son expérience. Il considère ses constructs comme des faits et comme étant ce qui le constitue.

Puis, Rogers décrit des stades mieux adaptés de la personnalité.

Peu à peu, le soi devient tout simplement la conscience objective et réflexive de l'experiencing (Rogers, 1961a, p. 153).

(A l'extrémité la mieux adaptée du continuum), le soi existe dans l'experiencing même des sentiments... A chaque instant, le soi est l'experiencing (Rogers, 1959a) .

... le soi est d'abord une conscience réflexive du processus expérientiel. Ce n'est pas un objet perçu, mais quelque chose qu'on éprouve en toute confiance comme un processus en mouvement. Ce n'est pas une structure qu'il s'agit de protéger, mais une conscience riche et mouvante de l'experiencing interne (Rogers, 1959a, p. 103).

Au cours des dix dernières années où j'ai collaboré avec Rogers, j'ai apporté une certaine contribution à ce qui a été formulé ci-dessus. Toutefois, avant que naisse la théorie de l'experiencing, l'*intention* fondamentale de cette formulation existait déjà comme elle existe encore aujourd'hui. Fred M. Zimring et moi avons collaboré pour formuler cet aspect de la théorie rogérianne.

On doit souligner de plus que, tandis que les définitions plus anciennes consistent invariablement en constructs, en jugements et en structures, Rogers conçoit toujours l'aspect le plus fondamental de la personnalité, et le mieux adapté, comme constitué directement de l'expérience. Ce que nous "introjectons" d'autrui, ce sont des constructs, des jugements (i.e. des conclusions auxquelles on arrive sans passer par le processus qui y amène), des évaluations, que nous utilisons à la place de l'expérience. Dans le cas d'une adaptation optimale, nous ne remplaçons pas ces jugements par d'autres jugements. Nous appuyons plutôt nos évaluations et notre conduite directement sur notre expérience.

A mon avis, ces additions fondamentales de Rogers sont nées directement de sa découverte au plan pratique : à savoir qu'en plus des défenses, des constructs et des concepts de l'individu, on peut répondre directement aux données *expérientielles* ou ressenties auxquelles momentanément l'individu fait face. Cette dimension directement expérientielle est l'être humain de façon plus fondamentale et plus concrète. Grâce à cette dimension directement expérientielle, un processus de changement positif et régulateur peut se manifester et il peut en résulter une personnalité mieux adaptée et plus constructive.

7 L'experiencing est essentiellement une *interaction* entre le sentiment et les "symboles" (l'attention, les mots, les événements), de la même façon que la vie corporelle est une *interaction* entre le corps et le milieu environnant. Suivant sa nature fondamentale, le processus de vie physique est une interaction (il s'agit ici d'une application des concepts de base de Sullivan). Par exemple, le corps est constitué de cellules qui sont en processus d'interaction avec l'environnement (l'oxygène et les particules de nourriture). Si nous appliquons ce concept d'interaction à l'experiencing, il nous devient possible de concevoir cet experiencing comme une interaction entre le sentiment et les événements (le mot "événements" inclue ici les bruits verbaux, les comportements d'autrui, les événements extérieurs -- tout ce qui peut entrer en interaction avec des feelings).

8 Pour une théorie complète des affects et de la signification, voir Gendlin (1962b) Comme nous le verrons plus loin, (définitions 15 à 18 et 26) la présente discussion pose les fondements d'une conception de la personnalité qui évite le "paradigme du contenu", i.e. le faux postulat que les événements psychologiques impliquent des unités statiques formées au plan conceptuel.

9 Le mot "correctement" ici réfère en réalité à cette interaction entre le référent expérientiel et les symboles que nous décrivons. Le fait que quelques instants plus tard le même type d'interaction, avec des symboles nouveaux, puisse produire une conceptualisation très différente et pourtant encore "correcte" montre que ce "correctement" n'implique pas qu'un ensemble donné de symboles signifie ce que le référent expérientiel seul signifie. Le caractère "correct" ou approprié réfère plutôt à l'effet "expérientiel" que certains symboles produisent, symboles qu'on a décrits plus haut, et dans les définitions 5 et 6.

10 Grâce à des recherches (Gendlin et Berlin, 1961) où on utilisait des corrélations autonomiques, cette observation est devenue opérationnelle. On donnait à des individus des directives enregistrées sur rubans magnétiques pour déclencher chez eux différents processus. Après chacune des directives, il y avait une période de silence durant laquelle les sujets s'engageaient dans le processus. Les résultats ont montré que la résistance galvanique de la peau (de même que la température de la peau et le rythme cardiaque) manifestait une réduction de la tension au cours de la période de temps où on demandait aux individus de se centrer intérieurement sur les significations ressenties reliées à un problème personnel qui leur donnait du souci (les sujets rapportaient plus tard qu'ils s'étaient vraiment centrés sur un problème). Il est resté difficile de définir et de vérifier les performances des individus après qu'ils eurent reçu des directives variées, y compris celle que nous venons de citer. Cette recherche demeure donc au stade de l'essai. Néanmoins, plusieurs répétitions de cette expérience ont apporté du poids à l'observation suivante : alors que des thèmes menaçants soulèvent de la tension, on observe au contraire une réduction de tension lorsque l'individu se centre directement, à l'intérieur de lui-même, sur ces thèmes.

11 Il est extrêmement important que l'interlocuteur fasse référence dans ses paroles, à ce "ceci" qui est un donné expérientiel chez l'individu, et qu'il partage le sentiment que c'est le donné expérientiel lui-même qui décide de ce qui est correct et de ce qui ne l'est pas. Il est beaucoup moins important que ses paroles elles-mêmes s'avèrent exactes ou non.

12 Il est toujours possible d'appliquer la logique après que le processus se soit déroulé et formuler des relations qui s'y trouvent déjà impliquées, mais nous ne pouvons à peu près jamais choisir d'avance laquelle des milliers de relations possibles entre les divers problèmes et les différents thèmes pourra réellement fonctionner dans un processus expérientiel concret comme celui que nous avons décrit plus haut.

13 Il me paraît nécessaire de décrire maintenant différents types d'attention "interne", types assez bien connus, qui n'impliquent pas la référence directe et qui, en conséquence, ne sont pas du *focusing*.

Puisque le terme "experiencing" inclut, sans exception, tous les genres d'expériences dans la mesure où on les considère comme des *donnés expérientielles internes* et qu'on leur applique une formulation théorique en terme de *processus*, il y a eu des malentendus concernant le mode d'expérientier appelé *référence directe*. Par ce dernier terme, plus spécifique, nous ne voulons en aucune façon signifier tout ce qu'on peut appeler l'attention interne.

Tout spécialement parce que le référent direct est "ressenti", on l'a souvent confondu avec les émotions. (On dit que les émotions aussi sont "ressenties".) Pourtant le référent direct est en soi complexe et un individu se sent "en contact avec lui-même" lorsqu'il s'y réfère, alors qu'au contraire les émotions sont vécues comme simples, caractérisées par une seule qualité . . . elles sont "pures" ("sheer"). Elles empêchent souvent l'individu de sentir ce qui, en lui-même, constitue le fondement complexe d'une émotion.

Ces distinctions, et d'autres, se clarifieront avec ce qui suit, c'est-à-dire en considérant une liste d'événements qui se produisent à l'intérieur de l'individu, mais qui ne sont pas de la référence directe, ni donc du *focusing*. La référence directe n'est pas :

- *De pures émotions*. Des émotions comme la culpabilité, la honte, la gêne ou encore le sentiment que je suis "mauvais", existent à *mon sujet* ou au sujet de tel ou tel aspect de mon expérience et de sa signification pour moi. Ces

émotions ne sont pas elles-mêmes, comme telles, mon expérience et sa signification pour moi. En tant que telles, les émotions ne sont pas une référence directe à l'expérienting ressenti. Au moins pour quelques instants, je dois *passer par* ces émotions au *sujet de* mon expérienting (ou à mon sujet) dans le but d'arriver à référer directement à tout ce que cela signifie pour moi, pourquoi et qu'est-ce qui me rend honteux ? Par exemple, je dois me dire : "Très bien, oui, *je suis* très honteux ; mais, pour une seconde, maintenant, et même si cela me rend très honteux, je veux sentir *ce que c'est* en moi".

Voici un exemple. Un client passait plusieurs heures chaque nuit à ne pas dormir, à se sentir anxieux, honteux et plein de ressentiment. Il se blâmait lui-même de ses réactions à l'égard d'une certaine situation. Il se sentait idiot et honteux face à toute cette histoire. Quand il essayait de résoudre ce problème, il se sentait tour à tour plein de ressentiment (il prenait la décision de les affronter, de les combattre, de ne pas se laisser abattre, etc.) puis honteux (il était un idiot, il se sentait humilié, etc.). C'est seulement durant l'heure de la psychothérapie qu'il lui devenait possible de se centrer directement sur "cela", sur ce que c'était précisément, sur ce qu'il ressentait, et sur "où cela vivait" en lui. Dans "cela", il découvrit plusieurs perceptions valides concernant les autres et la situation dans son ensemble, perceptions qu'il n'avait pas réussi à particulariser auparavant. Il découvrit aussi plusieurs aspects personnels de lui-même. Pendant des heures, il se référa directement à plusieurs significations ressenties et à plusieurs référents directs successifs. Et pourtant, entre les heures de psychothérapie, il était incapable, seul, de faire la même chose ; il ne ressentait que honte ou colère. C'est seulement en s'avançant peu à peu "sur" ("on by") ces émotions qu'il était en mesure de référer directement à "cela", à "ce que je ressens", au sujet duquel, j'en conviens, j'éprouve aussi de telles émotions.

Il me semble que ce soit un fait universel assez frappant que nous éprouvions de la culpabilité, de la honte, ou le sentiment d'être mauvais plutôt *que* de ressentir directement ce au sujet de quoi nous nous sentons coupables, honteux ou mauvais. C'est presque comme si ces émotions elles-mêmes nous empêchaient de sentir ce que tout cela signifie pour nous -non pas tellement parce qu'elles sont si déplaisantes que par ce qu'elles passent à côté du point où nous pourrions compléter, symboliser, réagir ou avoir accès à ce que nous ressentons de plus central en nous. Je suis porté à faire l'hypothèse que la culpabilité, la honte et le sentiment d'être mauvais sont des émotions qui se manifestent en guise de réponses à la place de la réponse que, par l'action ou la symbolisation, nous aurions autrement donnée à notre référent expérientiel. Ces émotions semblent "compléter" mais en réalité elles "passent à côté" ("skip") des significations implicites incomplètes. Ce serait l'équivalent d'un animal dont la réaction à la faim serait de mordre sa propre patte. Au lieu de répondre par un comportement qui d'une façon ou d'une autre symboliserait sa faim et ferait progresser son processus organismique de digestion et de nutrition, cet animal serait très conscient de la douleur dans sa patte et agirait en conséquence. De toute façon, ce qui doit nous préoccuper ici, c'est de ne pas confondre ces émotions avec le sens corporel qui, bien que relié à ces émotions, nécessite le focusing.

Un client décrit son expérience en utilisant l'image d'un typhon: "Si seulement vous pénétrez assez loin à l'intérieur de quelque chose, c'est comme si vous entriez dans un typhon et que vous étiez terriblement secoué. Vous devez y pénétrer et ne jamais cesser d'avancer de plus en plus loin jusqu'à ce que vous atteigniez le centre du typhon. Là, tout est calme, et vous pouvez voir où vous êtes". Cette image exprime bien que la direction du focusing implique quelque chose de qualitativement très différent du fait d'être seulement "secoué" par les émotions. Cette image met aussi en évidence la "centralité", la profondeur et l'apaisement qu'on y trouve -- cette qualité que d'autres ont appelée "être en contact avec soi-même". Le référent expérientiel, pour l'instant, c'est "moi". Il se déploie et devient mille et une choses. Par comparaison, la tonalité émotionnelle qui s'attache au référent et qui le précède n'est pas en elle-même mille et une choses. S'arrêter aux émotions ne fait que les nourrir. Il y a presque toujours autour des tonalités émotionnelles une qualité de tension, de raideur, "d'à bout de souffle". Par ailleurs, fuir les émotions c'est également éviter de prendre la direction où "on se trouve soi-même". Aussi doit-on "pénétrer dans", "circuler au travers", "avancer sur" les tonalités émotionnelles pour atteindre le référent direct qui est le sens corporel de toutes ces émotions.

La différence entre le processus de focusing et le fait de "se complaire dans" ou "d'être pris au piège par" certaines émotions, apparaît de façon fort dramatique quand on compare les expériences habituelles d'un individu lorsqu'il affronte, seul, une difficulté de personnalité et lorsqu'il fait de même en présence d'une autre personne qui se montre compréhensive. La différence est dramatique, car des heures durant il a tourné en rond, éprouvant la même série d'émotions sans pourtant arriver à un mouvement du référent. Par contraste, il arrive souvent que le simple fait de dire à une autre personne quelques-uns de nos sentiments et de nos pensées déclenche le processus de référence directe et un changement dans le référent. Je discuterai plus loin du rôle de l'autre personne qui rend possible le processus de focusing et les autres processus thérapeutiques. Par exemple, les réactions d'une autre personne aux émotions d'un individu peuvent permettre à celui-ci de les "accepter", de les "libérer", de "passer par elles" pour référer directement aux significations ressenties. Il est souvent possible, pour l'individu seul de focaliser par lui-même, bien que le processus soit alors difficile à mettre en oeuvre et qu'il soit instable.

- *L'orbite des circonstances.* De la même façon qu'on peut s'égarer dans de pures émotions telles que la honte, la culpabilité ou le sentiment d'être mauvais, on peut aussi se perdre dans une énumération intérieure de circonstances. Par exemple : ce qu'on a dû faire ou ce qu'on aurait dû faire, ce que les autres ont fait, ce qu'ils auraient pu faire, ou ce qu'on peut supposer qu'ils ont fait, etc., etc.

Ces redites, ces répétitions intérieures de conversations, ces reprises dramatiques sont nettement différentes du sens corporel que tout ceci peut avoir et sur lequel l'individu pourrait (peut-être avec de l'aide) focaliser. Souvent le client arrive à la session de thérapie après des nuits blanches et des jours d'épuisement à "tourner en rond" dans un orbite de circonstances de ce genre; en thérapie, il découvre, grâce à quelques réactions à la signification ressentie de "tout cela" de la part du thérapeute, que maintenant, avec un grand soulagement, il réfère directement à la signification ressentie qu'il permet de déployer en lui. Peu importe la tournure désagréable apparente des événements, les étapes du focusing, formulées sous forme verbale et physiquement ressenties, sont différentes de l'orbite des circonstances, et ce, de façon claire et avec soulagement.

- *L'orbite des explications.* Les tentatives d'explications sont différentes de la référence directe. "Ne serait-ce pas dû au seul fait que je suis hostile?" "Cela signifie que je ressens un besoin de subir des échecs". "C'est tout simplement parce que j'essaie d'être honnête avec moi-même". "J'essaie seulement aujourd'hui de recevoir l'amour que je n'ai pas eu quand j'étais petit". "C'est une réaction paranoïde". "Les autres ne se laissent pas troubler par des choses comme ça ; ça doit être parce que je ne suis pas reconnaissant pour ce que j'ai".

Que les concepts explicatifs utilisés soient simples et faux ou complexes et assez justes, ils n'en sont pas moins inutiles, sauf si on les utilise en tant que "indicatifs" ("pointers") passagers et en tant que "prises" sur une signification directement ressentie. Sans référence directe au sens corporel, on ne fait que cogiter dans le vide, et on ne progresse pas. La "ronde des explications en circuit fermé" fait fonctionner l'appareil mental, mais tout se passe comme si l'engrenage des roues de cet appareil faisait défaut. La ronde des explications nous embrouille et nous épuise, et c'est là un processus très différent du focusing sur le sens corporel. Il suffit d'avancer, même de quelques pas dans le processus de focusing pour que le paysage intérieur puisse changer, de *telle sorte* que tous les concepts explicatifs deviennent tout à coup inappropriés. Par comparaison avec le sens corporel, les concepts explicatifs sont tellement massifs, tellement généraux, et si vides que même quand ils sont justes ils n'en demeurent pas moins des abstractions inutiles.

- *"Self-engineering".* Une quatrième façon de "tourner en rond" pourrait s'appeler "selfengineering". Dans ce processus aussi on n'a pas accès au sens expérientiel. On "se parle à soi-même", intérieurement. On est très actif et très productif; on organise et réorganise ses propres sentiments mais sans s'arrêter à éprouver ce qu'ils sont vraiment. Cette activité de "selfengineering" est nettement différente à la fois du processus de focusing sur un référent expérientiel et des processus qui consistent à sentir puis à symboliser la signification implicite de ce référent expérientiel.

Le "self-engineering" n'est pas toujours inutile. En fait, cette activité peut donner des résultats dans l'exacte mesure où l'experiencing, relié au problème en cause, entre en fonction de façon implicite. Les démarches volontaires et l'"engineering" soulèvent un problème. Ce n'est pas, comme le soutient Sullivan et comme parfois Rogers semble le croire, que de telles activités n'existent pas. Elles existent. On n'est pas toujours automatiquement "projeté" ("wafted") dans l'action ou le self-control. La volonté, la décision et le "self-engineering" sont souvent nécessaires. Mais ils ne peuvent être utilisés efficacement là où l'experiencing ne fonctionne pas de façon implicite. Les réponses qu'on se donne à soi-même ou celles que nous donnent les autres sont avant tout nécessaires pour que le processus puisse progresser jusqu'au point où l'experiencing pourra fonctionner de façon implicite.

Ce processus de focusing peut fort bien correspondre à ce qu'on a voulu signifier par l'expression religieuse : "Être à l'écoute de cette petite voix paisible" ("Listening to the still small voice"). Récemment, on a confondu le phénomène de focusing avec la conscience (alors que c'est seulement chez les gens bien équilibrés qu'on peut identifier la conscience à la référence directe). Presque tout le monde est resté perplexe devant la question de savoir où regarder en soi pour "entendre" ou pour "écouter" cette "voix". L'expression citée plus haut indique que "être à l'écoute" signifie en réalité se taire, arrêter de "se parler à soi-même", sentir tout simplement ce qui est là -- le donné expérientiel éprouvé corporellement -- chargé de sens, sur le point de devenir plus clair et exprimable avec des mots.

"Tais-toi et écoute !" Voilà la règle qui permet de focaliser, une règle à s'appliquer à soi-même intérieurement. C'est alors que, grâce à la référence directe, le référent expérientiel concret se déploiera ; on sentira alors sa signification émerger pour occuper le focus puis ensuite les mots qui l'expriment.

14 La formulation que nous utilisons ici peut être vue comme un prolongement des concepts fondamentaux de Sullivan, concepts auxquels nous avons référé auparavant en commençant notre discussion sur la théorie de Sullivan.

15 Voir notre discussion sur le paradigme du refoulement. Voir aussi plus loin, définition 24, notre discussion sur l'inconscient.

16 Comparer avec notre discussion antérieure sur "le paradigme du contenu".

17 Comparer avec ce que dit George Herbert Mead (1938, p. 445): "Le self... naît et croît à partir des attitudes les plus primitives : indiquer aux autres, puis plus tard éveiller dans l'organisme la réponse d'autrui, car cette réponse naît dans l'organisme, de telle sorte que la stimulation qui la provoque chez autrui tend à la provoquer chez l'individu lui-même."

18 D'autres ont déjà souligné ce point. Freud dit que l'énergie des défenses provient du refoulé, i.e. que la *force concrète* qui motive le comportement est la seule réelle, en dépit de la nature *contraire et irréaliste de la structure qui détermine le comportement*. Rogers dit que la réponse la plus thérapeutique consiste à prendre la signification ressentie fondamentale et intentionnelle de ce que dit l'individu de lui-même, et de le prendre pour ce qu'il apparaît, peu importe que soient évidentes la rationalisation et les attitudes défensives. Mais il nous faudra être plus spécifique à l'égard de ces énoncés plus généraux.

19 J'appelle ceci un fait parce que nous l'observons en psychothérapie. Mais dans le présent contexte, il s'agit d'une formulation théorique, et non d'un fait.

On a défini un certain nombre de variables observables pour des fins de recherche. Nous avons trouvé que, dans les psychothérapies couronnées de succès, le nombre de réponses favorables à un ensemble de descriptions touchant le "caractère immédiat de l'expérience" augmentait de façon significative (Gendlin et Shlien, 1961). Un groupe de thérapeutes a observé qu'il y avait, de façon significative, plus d'expérimentation nouvelle du type décrit plus haut pendant l'heure de thérapie dans les cas de réussite (Gendlin, Jenny et Shlien, 1960). Comparés aux clients dont la thérapie fut un échec, les clients dont la thérapie au contraire fut une réussite furent évalués de façon significative à un degré plus élevé sur des échelles définissant des variables que nous avons appelées façon d'expérimenter immédiate et expression (concernant le self, les significations personnelles, le thérapeute, les problèmes . . . ou tout autre contenu).

20 Ceci est une difficulté que nous rencontrons avec la plupart des concepts concernant le changement de personnalité et la thérapie, aussi bien qu'avec la plupart des concepts touchant les idéaux, les valeurs morales et la sagesse de la vie. Ces concepts nous informent un peu sur la façon dont la situation nous apparaît quand nous avons atteint le but, mais ils ne nous disent rien sur le processus qui nous amène à ce but. De tels concepts créent beaucoup de malentendus, car nous essayons de les adapter sans nous permettre de passer par le processus très différent qui nous a mené au but. De meilleurs concepts touchant ce processus peuvent nous aider à résoudre ce problème vieux comme le monde.

21 Plusieurs auteurs contemporains soulignent ce point : l'individu est essentiellement un être en relation interpersonnelle. La Daseinanalyse, Sullivan, Mead et Buber ont mis l'accent sur le fait que la personnalité individuelle n'est pas un appareil qui se suffit à lui-même, doué de ses propres caractéristiques, et qu'on mettrait *ensuite* en interaction. La *personnalité est un interagir*.

22 C'est seulement dans le contenu verbal et conceptuel que l'"exploration de soi" en psychothérapie peut être encore distinguée de la "relation" personnelle. En tant que processus expérientiel en mouvement, "exploration" et "relation" sont identiques. L'individu peut dire: "ici seulement je me sens moi-même" montrant par là que le processus inclut à la fois le "soi" et la relation. Ou il peut parler surtout de la *relation*, ou encore surtout de *lui-même*. Il s'agit du même processus, que le contenu concerne surtout la relation ou qu'il concerne surtout le "soi".

Au cours d'une recherche (Gendlin, Jenny et Shlien, 1960), on a utilisé des variables opérationnelles reliées à cette question. On a demandé à des thérapeutes d'évaluer dans quelle mesure "la thérapie, pour ce client, s'est centrée surtout sur ses problèmes, ou ... sur sa relation avec vous". Ces évaluations n'étaient pas en relation avec le succès ou l'échec de la thérapie.

Par contre, les résultats de la thérapie furent en corrélation avec les deux échelles suivantes : "Dans quelle mesure la relation, en tant que source de nouvelles expériences, est-elle importante ?" Par exemple : "Je n'avais jamais été capable de me laisser aller et de tout simplement me sentir dépendant comme je le sens maintenant ici." "C'est la première fois que je me mets vraiment en colère contre quelqu'un".

Une autre échelle se lisait comme suit : "Dans quelle mesure le client *exprime-t-il* ses sentiments, et dans quelle mesure ne fait-il *qu'en* parler ?" Ces données indiquent que le résultat d'une thérapie n'est pas affecté par le fait que le contenu (le sujet) soit centré sur le "soi" ou sur la relation. Par contre, il importe que le client soit engagé dans un genre de processus d'interaction qui implique des aspects nouvellement reconstitués de l'experiencing.

Il nous faut de la théorie pour créer des définitions opérationnelles. Dans cette perspective, le genre de théorie le plus utile est celui qui utilise des concepts de processus en référence à l'experiencing. Il faut mettre le plus grand soin à distinguer la théorie des termes opérationnels (auxquels elle conduit) définis par la procédure et l'observation et non par la théorie.

23 Je vais présenter deux observations et montrer comment cette reformulation en tient compte.

1. A l'aide d'un tachistoscope, on projette des mots sur un écran pendant une fraction de seconde. Quand le sujet n'arrive pas à lire le mot présenté, on le projette à nouveau, à plusieurs reprises. Par exemple, un sujet peut être capable de lire des mots comme "gazon", "démocratie", "table", "indépendance" en utilisant un nombre moyen de projections; mais pour le mot "sexe", il lui faut deux fois plus de projections sur l'écran. Les théories de l'inconscient expliquent ce phénomène de la façon suivante:

L'organisme peut discriminer un stimulus et sa signification pour lui sans avoir recours aux centres nerveux supérieurs impliqués dans la conscience.

Les théories les plus répandues ont ceci en commun : les mots tels que "inconscient", "refoulement", "sous-jacent", "non-moi", "refus d'admettre à la conscience", "subception", impliquent tous une présupposition gênante mais, semble-t-il, nécessaire, à savoir qu'une discrimination s'opère avant même qu'une discrimination consciente n'entre en action, et que l'expérience ou *le contenu* qui est "absent" de la conscience de l'individu se trouve en fait quelque part en lui. Car, autrement, comment peut-on rendre compte de l'exemple cité et de beaucoup d'autres observations du même genre?

Mais rien ne nous oblige à supposer que quelque chose chez l'individu lit le mot "sexe", puis qu'il devient anxieux, et qu'enfin il force ce mot à rester en-dehors de la conscience. Essayons plutôt d'interpréter cette observation comme un cas parmi d'autres où le sujet ne lit pas le mot du tout tant qu'il ne le fait pas de façon consciente. Pourquoi met-il tellement de temps à lire ce mot, alors qu'il peut lire les autres en moitié moins de temps? Nous avons essayé de montrer plus haut (définitions 4 et 16) que, pour arriver à lire un mot et à dire ce qu'il est, le fonctionnement de l'experiencing tel que *ressenti* est nécessaire. Nous lisons sans penser *explicitement* aux significations de ce que nous lisons. Nous avons les images sonores *et nous avons les significations ressenties*. Or, si pour quelque raison notre processus expérientiel ne peut pas entrer en interaction avec les mots, nos yeux peuvent poursuivre la lecture, mais nous ne pouvons pas dire ce que nous avons lu.

Pour résoudre la question, il faut qu'une théorie du processus remplace les théories du contenu. Le processus d'interaction avec les symboles, avec "lire les mots", exige que l'experiencing soit en opération (le processus corporel ressenti intérieurement). Si ce processus expérientiel n'opère pas, à certains égards, la fonction de discrimination attendue ne se produira pas non plus. Les aspects qui doivent être "implicites" ne fonctionnent pas et, en conséquence, ne peuvent pas entrer en interaction avec la situation présente ni l'interpréter. De sorte que, sous ces aspects, l'individu peut mal interpréter ou simplement "manquer" (être incapable de compléter) le processus, sans que ceci n'implique que l'individu interprète d'abord pleinement la situation puis la tienne hors de sa conscience.

En termes plus simples: les théories du contenu supposent que l'individu complète le processus de connaissance, d'experiencing, d'interprétation, de réponse, mais que certaines parties de ce processus n'arrivent pas à la conscience. Par opposition, la théorie présentée ici soutient que le processus ne s'achève pas complètement.

2. Voici une autre observation: un individu quitte une situation quelconque en se sentant assez heureux. Quatre jours plus tard, il prend conscience qu'en réalité il était fort irrité de ce qui s'était passé dans cette situation. Il ressent qu'il "a été" en colère durant tout ce temps mais "qu'il n'en était pas conscient".

Or notre théorie nie que ce qu'il appelle maintenant colère était présent durant tout ce temps dans son corps, sans qu'il en soit conscient. Elle affirme plutôt qu'il y avait *quelque chose, mais pas le processus d'être irrité*. C'est maintenant que l'individu appelle cela être en colère, parce que *maintenant* il est engagé dans ce processus et qu'il éprouve nettement la détente (cf. définition 8) qui, physiologiquement, lui permet de savoir que sa présente irritation "satisfait", "se décharge", "se détend", "symbolise", "se complète", -- bref que son sentiment a *une relation profondément ressentie* avec la condition qu'il ressentait physiquement au cours des quatre jours précédents. Le processus *ne se déroulait pas*, et cela le conduisait vers un état physiologique, qui, *maintenant seulement*, est changé. Quand une expérience "liée par une structure" "s'achemine vers son point d'achèvement", nous avons l'impression que nous savons *alors* ce qu'elle était *auparavant*; à ce moment-là, nous ne le savons pas car le processus en mouvement dans le *maintenant* est différent de la condition de blocage du *avant*.

Seul *l'achèvement* du processus, par ses réactions au sentiment ou à la signification ressentie actuelle (et *ce n'est pas* la colère), permet à l'individu de "devenir conscient" de sa colère. Si nous concevons cela en terme de contenu, tout demeure mystérieux. D'abord le contenu est absent, plus tard on dit qu'il était présent tout ce temps (caché quelque part, en-dessous). Mais en termes de processus, c'est justement cette relation profondément ressentie entre la colère après-coup et la condition antérieurement ressentie qui nous signale qu'un processus autrefois bloqué est en train de se compléter.

En conséquence, il n'est pas nécessaire de postuler qu'il y a chez un individu deux esprits -- l'un étant inconscient, l'autre conscient, le premier permettant ou empêchant le second de percevoir un contenu qu'il avait d'abord saisi. Le sentiment conscient (quel qu'il soit -- disons que c'est une tension ou une insatisfaction, mais pas du tout de la colère) doit recevoir une réponse et être "poussé vers l'avant" ("carried forward") C'est seulement de cette façon que le processus peut s'acheminer vers son point d'achèvement et que la colère (ou tout autre contenu) peut devenir un aspect du processus reconstitué.

[24](#) Voir la définition 17, la loi de la reconstitution.

[25](#) Dans la recherche d'envergure (Rogers, 1960, p. 93) sur la psychothérapie avec les schizophrènes dans laquelle je suis présentement engagé, nous appliquons des variables formulées en termes de processus aux changements de comportement chez les psychotiques. Les données obtenues jusqu'ici (Rogers et al., 1961) indiquent que l'amélioration détectée par les tests diagnostics est associée à des variables de comportement opérationnelles, telle qu'une façon d'experiencing moins rigide, moins compulsive, moins liée par une structure, et un plus grand usage de l'experiencing ressenti comme référent direct et comme fondement du comportement, de l'expression et de la relation. Ces données provisoires sont définies en termes de variables comme des échelles d'évaluation et des procédures d'évaluation.

[26](#) Le thérapeute s'exprime personnellement pour reconstituer le processus expérientiel chez son client.

Quand le comportement ou les paroles du client nous donnent une idée de la signification ressentie qui leur donne naissance, le fait de répondre à cette signification ressentie (même si elle ne nous apparaît pas tout à fait clairement) fait progresser le processus et le reconstruit. Mais si le client est silencieux ou ne parle que de choses extérieures à lui-même, *le thérapeute* peut exprimer ses propres sentiments et cela constitue un type important de réponses qui peuvent reconstruire le processus expérientiel *du client*.

On rencontre beaucoup d'autres sortes de difficultés. Parfois, les paroles du client sont bizarres et difficiles à saisir. Si une partie de ce qu'il dit a du sens, on doit le répéter avec soin en vérifiant ainsi si on a bien compris. Cette réponse donne à l'individu isolé le sentiment d'être en contact, à chaque instant, -- quelque chose comme une bouée à la portée d'un homme en train de se noyer. En utilisant cette image, mon intention n'est pas uniquement de m'exprimer sous une forme poétique. Je veux mettre en évidence le fait que l'interlocuteur a besoin d'une signification concrètement ressentie ; quand, dans une conversation, les paroles du client sont difficiles à suivre, il faut communiquer de temps à autre ce sens expérientiel concret (quand le client accepte de le recevoir).

Parfois il n'y a pas de *contenu logique* compréhensible, mais les images symboliques en arrivent à communiquer un sentiment. (*Le client* : "L'Armée autrichienne s'est emparée de tous mes biens. Ils vont me donner un million de dollars". *Le thérapeute* : "Des gens ont été salauds envers vous ? Ils vous ont volé ? Vous voulez qu'ils vous remboursent ?")

En d'autres circonstances, les paroles sont encore moins compréhensibles. On peut alors être certain que le client souffre, qu'il est seul, qu'il a mal, qu'il passe par un moment difficile. Le thérapeute peut parler de n'importe quel de ces états sans avoir besoin, en retour, d'une confirmation de la part du client.

Parfois, le thérapeute doit simplement *imaginer ce qui peut bien se passer* chez son client. S'il dit qu'il n'en sait rien, qu'il aimerait savoir mais qu'il n'oblige pas son client à lui répondre, qu'il imagine telle ou telle chose, il peut, par ces expressions personnelles, reconstruire le processus d'interaction chez son client.

Le client peut ne pas dire un mot, mais ce qui se passe en lui est un processus expérientiel d'interaction au cours duquel ses sentiments sont articulés et symbolisés. Le comportement d'une autre personne peut *reconstituer* l'interaction et le processus *expérientiel chez le client* (cf. définition 23).

Au cours des heures de silence, le thérapeute peut essayer d'exprimer ce qui se passe dans l'expérience d'une personne désespérée, assise là, mal à l'aise ; ou bien, il peut dire ce qui se passe en lui-même . . . il essaie d'être de quelque assistance, il veut écouter, il se refuse à exercer des pressions, il déteste être inutile, il serait heureux s'il savait que le temps passé en silence est utile . . . ou encore il imagine que plusieurs sentiments -- et peut-être des sentiments douloureux -- passent dans l'esprit du client, dont celui-ci n'est pas encore prêt à parler.

Ces expressions personnelles du thérapeute exigent qu'on respecte quatre conditions

A) Le thérapeute exprime ses sentiments *explicitement comme étant les siens*. S'ils impliquent quoi que ce soit au sujet du client, le thérapeute ajoute qu'il n'est pas certain qu'il en soit ainsi, qu'il imagine cela, qu'il a des impressions, etc . . . Ces expressions personnelles n'ont pas besoin d'être confirmées ou niées par le client. C'est le thérapeute qui parle en son nom propre.

B) Le thérapeute prend quelques instants pour *se centrer* sur le sentiment qu'il pourrait exprimer. Dans tout ce qu'il ressent, il cherche certains aspects, certains éléments qu'il peut dire simplement, en toute sécurité. Personne ne peut dire les milliers de significations *implicites* qu'il ressent à un moment donné. Une ou deux significations -- tout spécialement celles qui, en ce moment, semblent trop personnelles, ou mauvaises, ou embarrassantes -- deviennent après un moment de *focusing* l'expression intime et personnelle de l'interaction en cours.

Peut-être m'est-il pénible ce silence entre nous, peut-être suis-je inutile pour mon client. Voilà quelque chose que je peux lui dire. Ou encore, je me demande si dans son silence il fait quelque chose ; et je découvre que je serais heureux de rester en silence si cela lui donne le temps (et la paix) de réfléchir et de ressentir. Je peux exprimer ce sentiment. De telles expressions personnelles constituent une interaction personnelle chaleureuse. Mais elles exigent quelques moments d'attention à soi-même pendant lesquels *on focuse* sur son *experienting* actuel dans cette interaction, et pendant lesquels on *déploie* en soi cet *experienting*.

C) Les significations et les formulations qui naissent en nous sont très fortement influencées par notre impression globale de cette personne à qui nous parlons. L'attitude thérapeutique à l'égard du client en tant que personne consiste à "être pour lui" sans restriction -c'est la "considération inconditionnelle" de Rogers. Whitehorn formule cette idée en disant que le thérapeute est comme l'"avocat" du client . . . Cette attitude signifie : quelle que soit la chose que nous n'aimions pas, lui et moi, dans *cette difficulté, l'individu en tant que personne doit "y faire face" en lui-même*. Je peux toujours supposer cela. (Cette attitude n'a rien de commun avec une approbation ou un accord général, ou avec une *estime* globale pour tel ou tel comportement, tel trait, telle attitude ou telle particularité.) Je dois souvent imaginer cette personne, à l'intérieur, qui doit "faire face" à tout cela. C'est seulement des mois plus tard que j'en arrive à aimer et à connaître cette personne.

Il est étonnant comment cette attitude est concrète et définissable. On peut s'y fier. Il y a toujours une personne qui doit "faire face" à quelque chose de détestable en elle-même.

D) Quand le client s'exprime, parle de lui-même, il faut répondre à *cela*. Si, à ce moment, le thérapeute s'exprime personnellement, il peut être un embarras pour le client.

Quand on a l'occasion de répondre au sentiment d'un client, à *sa* signification ressentie *spécifique* et à sa façon précise de percevoir et d'interpréter quelque chose, répondre à cela exactement constitue la réponse la meilleure et la plus efficace Répondre personnellement convient davantage aux clients qui offrent peu de matériel auquel réagir.

L'expression personnelle du thérapeute est un mode de réponse fort important avec ceux qu'on appelle des psychotiques, qui expriment peu de sentiments, (seulement des descriptions de situations extérieures) qui s'installent dans le plus pur silence. Il y a cependant beaucoup de personnes normales ("well-functioning") avec qui il est difficile d'établir une relation profonde parce qu'elles ne s'expriment pas. Kirtner a trouvé qu'on peut prédire l'échec d'une personne en thérapie si, à *la première entrevue*, elle manifeste peu d'attention intérieure. Mais aujourd'hui nous découvrons que l'expression personnelle du thérapeute peut aider à reconstituer l'interaction et le processus expérientiel chez ce genre de personnes.

27 Voici une observation concernant les nombreux nouveaux termes introduits. Dans le domaine du *changement* de la personnalité, il nous manque beaucoup de concepts suffisamment spécifiques pour discuter et définir des observations. Notre théorie voudrait offrir de tels concepts. Il est à espérer que grâce à ces concepts (et à d'autres) nous pourrions progresser dans notre pensée et dans nos discussions, et que nous pourrions raffiner notre habileté à isoler et à définir des observations.

On pourra éprouver quelque difficulté à assimiler de nouvelles définitions telles que *réfèrent direct, mouvement du réfèrent, progresser ("carrying forward"), reconstituer, façon d'expérientier*. On ne peut espérer que toutes les vingt-six définitions pénètrent avec succès dans le langage. Il n'en reste pas moins qu'il nous faut ces termes nouveaux (ou d'autres) pour discuter du changement de la personnalité.