

LA CONGRUENCE SELON ROGERS... ET MA PROPRE EXPERIENCE DE CETTE DERNIERE

(Article rédigé par Roger Lanteri et adapté de C. Rogers)

Carl ROGERS nous parle du concept de « Congruence ». Peu de gens connaissent ce mot. Chez ROGERS le concept de « Congruence » est en rapport avec le fait d'être « Authentique », c'est-à-dire « aligné » ou en accord entre toutes ses parties.

Il nous dit « L'expérience m'a montré que, par exemple, pratiquer une acceptation conséquente, alors qu'en fait je m'ennuie ou suis septique, ou je ressens un autre sentiment non acceptant, est à coup sûr perçu à la longue comme inconséquent et indigne de confiance ».

Il nous dit plus loin : « Je veux dire par là que, quel que soit le sentiment ou l'état d'esprit que je suis en train de vivre, il s'harmonise avec la conscience de cette attitude. Quand cela est vrai, je suis alors une personne unifiée ou intégrée, à ce moment là, et de ce fait, je peux « être », quoique profondément « je sois ».

La congruence souligne bien, et Rogers reprend à plusieurs reprises cette idée dans ses livres, qu'il ne sert à rien de montrer tel ou tel sentiment alors que j'en ressens un autre.

La difficulté, pour se monter congruent au fil du temps va résider notamment dans le fait d'être conscient « en direct » à la fois de l'impact en moi provoqué par ce que me dit ou fait la personne que j'accompagne, et de la réaction que je mets en place en conséquence. A priori, plus ma réaction (interne ou externe) sera en accord conscient avec ce que je ressens intérieurement, plus je suis congruent.

A partir de là, tout dépend de la situation, d'où en est la personne que j'accompagne, du stade de la thérapie dans lequel elle se trouve, du type de réaction qu'elle a coutume de mettre en place, etc. Etre congruent ne veut pas dire « déballer » directement et sans prévenance tout ce que l'on ressent au long de la thérapie. Le discernement et la délicatesse sont de mise.

Pour exemple, supposons que les propos ou la réaction d'une personne, provoque en moi, disons de l'agacement, je peux alors avoir deux types de réaction :

1°) Je ne suis pas conscient de ma réaction d'agacement, ou je n'en suis conscient que confusément, ou bien pire encore, je résiste à mon sentiment d'agacement. Outre le fait que cela risque de se transmettre de façon subtile (par le truchement des inconscients) à la personne, on assiste alors dans ce cas à la mise en place d'un dialogue interne et d'un mécanisme de « projection* » sur l'autre personne : « Oh là là, elle ne se remet jamais en question ».

2°) Je deviens lucidement conscient de ma réaction et, tout en continuant l'entretien, j'entre dans une acceptation de ce ressenti. Outre le fait que l'acceptation l'adoucisse, je suis à même de comprendre que si je suis agacé, c'est que j'ai introduit à mon insu un terme comparatif entre ce que fait et dit effectivement la personne et ce qu'elle était sensée faire ou dire. Je compare la personne réelle à une personne idéale.

**mécanisme qui vise à attribuer à l'autre ses propres pensées, sentiments, ou tendances.*

Conscient de ce mécanisme, je suis donc à même d'auto corriger la tendance.

On voit, au travers de cette attitude, que la congruence réside moins dans le fait de ne pas produire ce genre de ressenti (ce serait l'idéal !) que d'en avoir conscience et de le traiter au fur et à mesure. Il s'agit ainsi, tout en accompagnant la personne, de s'accompagner soi-même. C'est la porte d'entrée dans l'authenticité.