**Approche centrée sur la personne (ACP)**

**Carl Rogers**

L'hypothèse centrale de cette approche peut être brièvement résumée :

*L’individu possède* ***en lui-même*** *des ressources considérables pour se comprendre, se percevoir différemment, changer ses attitudes fondamentales et son comportement vis-à-vis de lui-même. Mais seul un climat bien définissable, fait d’attitudes psychologiques facilitatrices, peut lui permettre d’accéder à ses ressources.*

Il y a **trois conditions requises pour qu'un climat soit favorable à la croissance de l'individu**, qu'il s'agisse d'une relation client-thérapeute, parent-enfant, leader-groupe, enseignant-enseigné, administrateur-administré. Ces conditions sont, en fait, applicables partout où le développement de la personne est en jeu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Authenticité, réel ou congruence** | Plus le thérapeute est lui-même dans la relation, sans masque professionnel ni façade personnelle, plus il est probable que le client changera et grandira de manière constructive. C'est le terme transparent qui fait le mieux saisir la saveur de cette condition : le thérapeute se fait transparent pour le client. Le client peut complètement voir ce qu'est le thérapeute dans la relation ; il n'y a en lui aucune réserve que le client puisse ressentir. |
| **2** | **Regard positif inconditionnel**  **(Acceptation, attention, estime)** | Lorsque le thérapeute éprouve une attitude positive et d'acceptation face à tout ce que le client est en ce moment, **peu importe** ce qu'il est à ce moment-là (confusion, ressentiment, crainte, colère, amour ou orgueil), il est vraisemblable qu'un mouvement ou changement thérapeutique se produira. Cette attention de la part du thérapeute ***n'est pas possessive***. |
| **3** | **Aspect facilitateur (compréhension empathique)** | Cela signifie que le thérapeute ressent ***avec justesse*** les sentiments et les significations de ce dont le client est en train de faire l'expérience. Cela signifie aussi que le thérapeute lui communique ***cette compréhension***. Il peut clarifier les significations de ce dont le client a pris conscience et de celles qui se situent juste au-dessous du niveau de la prise de conscience. Ce type d'écoute sensible et actif est extrêmement ***rare dans nos vies*** – une véritable empathie. |

Ces tendances, réciproques des attitudes du thérapeute, permettent à la personne d'être un acteur encore plus efficace dans l'accomplissement de son propre développement. À être vraie et totalement elle-même la personne jouit d'une plus grande ***liberté.***

(Rogers,1962)

[*http://www.acp-pr.org/caracteristiques.html*](http://www.acp-pr.org/caracteristiques.html)