

Evaluer votre capacité à pratiquer la relation d'aide

Les 10 questions à se poser selon Carl Rogers, psychologue humaniste

Carl Rogers définit la relation d'aide comme « Une relation dans laquelle l'un au moins des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, le développement, la maturité, un meilleur fonctionnement et une plus grande capacité à affronter la vie. »

1 Suis-je authentique ?

" Puis-je arriver à être d'une façon qui puisse être perçue par autrui comme étant digne de confiance, comme sûre et conséquente au sens le plus profond ? "

C'est à dire le degré de congruence de l'accompagnant.

Ai-je bien conscience de moi ? 2

" Mon expression de moi-même peut-elle être telle que je puisse communiquer sans ambiguïté l'image de la personne que je suis ? "

Puis-je être conscient de mes propres sentiments, de mes défenses et capable de les accepter et les intégrer ?

3 Suis-je capable de relations positives ?

" Suis-je capable d'éprouver des attitudes positives envers l'autre: attitudes de chaleur, d'attention, d'affection, d'intérêt, de respect ? "

L'implication dans la relation et la juste proximité sont souvent questionnées dans les métiers de l'accompagnement.

Ai-je la force d'être distinct ? 4

"Puis-je être suffisamment fort en tant qu'individu pour être distinct de l'autre ?"

Suis-je suffisamment fort pour ne pas être démoralisé par sa dépression, effrayé par sa peur, détruit par sa colère, et pour réaliser que j'existe distinctement, avec mes propres sentiments.

5 Ai-je assez de sécurité intérieure pour laisser l'autre libre ?

" Suis-je en moi-même suffisamment en sécurité pour lui permettre sa distinction ? "

Il s'agit de permettre à la personne d'être libre d'être elle-même sans être influencée par la volonté de conseil de l'accompagnant, ni de le prendre comme modèle ou d'en devenir dépendante.

Evaluer votre capacité à pratiquer la relation d'aide



Ma compréhension empathique : jusqu'où peut-elle aller ?

6

La compréhension empathique implique de prendre en compte les sentiments, les expériences et les pensées de l'autre personne, tout en maintenant une distance émotionnelle suffisante pour ne pas se confondre avec elle.

7

Puis-je accepter l'autre tel qu'il est ?

" Suis-je capable d'accepter toutes les facettes que me présente cette personne ?

Puis-je l'accueillir telle qu'elle est ? "

la peur ressentis par l'accompagnant peut limiter cette acceptation et la rendre conditionnelle. Il convient de souligner que ce sentiment n'est pas nécessairement négatif en lui-même, ce qui peut l'être, c'est le fait qu'il ne soit pas reconnu et identifié.

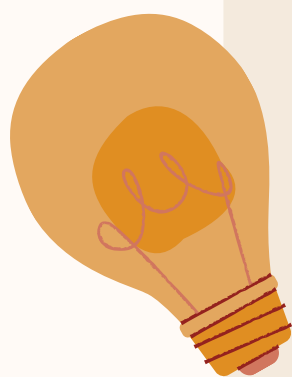


8

Puis-je lui apporter la sécurité dans notre relation ?

" Puis-je agir avec assez de sensibilité dans la relation de façon à ce que mon comportement ne soit pas perçu comme une menace ? "

C. ROGERS a acquis la conviction, qu'en aidant la personne à se libérer autant que possible des menaces extérieures, elle sera en mesure de faire face à ses émotions et conflits internes sans se sentir menacée. Un cadre sécurisant est ainsi facilitant.



9

Sans jugement ni évaluation ?

C. ROGERS explique qu'une " évaluation positive est à la longue aussi menaçante qu'une négative, du fait que dire à quelqu'un qu'il est "bien" vous donne aussi le droit de lui dire qu'il est "mal". Plus une relation est exempte de jugement et d'évaluation, plus cela permettrait à l'autre personne d'atteindre un point où il reconnaîtrait que le lieu de l'évaluation, le centre de la responsabilité réside en lui-même."



10

Puis-je le voir « en développement » ?

" Si j'accepte l'autre personne comme quelque chose de statique déjà diagnostiquée et classée, déjà modelée par son passé, alors je contribue à confirmer cette hypothèse limitée. Si je l'accepte comme un processus "en développement", alors je fais ce que je peux pour confirmer ou rendre effectives ses potentialités. "