



# 5.1

## LES POSTULATS DU COUNSELING

Un des postulats fondamentaux du counseling (C. Rogers, 1975) réside dans l'affirmation selon laquelle **chaque être humain évolue en procédant à partir de lui-même et selon des règles qui lui sont propres.**

En conséquence donner un conseil, dire à la personne ce qu'elle devrait faire c'est la couper de son processus de croissance. Imposer quelque chose de l'extérieur c'est bloquer la personne dans son processus d'intégration de son expérience vécue.

La directivité dans la relation d'aide empêche la personne de faire face à ses choix et d'atteindre sa liberté d'être soi avec toutes les responsabilités qui en découlent.

**Toute personne dispose d'un potentiel à continuer son développement personnel et à trouver par elle-même les solutions qui lui conviennent** si on lui offre un cadre facilitant pour pouvoir le faire.

Il s'agit d'un cadre dans lequel on fait confiance aux **capacités de la personne à mobiliser ses ressources et ses forces** tout en mettant à sa disposition les

solutions qui existent dans son environnement, voire en les créant dans certaines situations pour éviter d'endommager son potentiel vital de croissance et de développement.



Un autre postulat consiste à **ne pas aller dans le passé de la personne pour tenter d'expliquer les causes de son problème**, car comprendre les causes d'un problème n'aide pas forcément à le résoudre.

Il s'agit d'emblée d'explorer avec elle l'expérience dans l'ici et maintenant qu'elle fait de son problème et voir comment elle peut faire face à certains des aspects du problème qui la gênent le plus en fonction de ses priorités et de ses choix.

**Les valeurs fondamentales dans le counseling sont la compréhension et la reconnaissance.**

Il ne s'agit pas d'utiliser un modèle théorique ou une grille d'observations pour connaître l'autre. Il s'agit de le reconnaître d'emblée et de lui offrir un espace sûr et suffisamment sécurisant.

**Le counseling est particulièrement pertinent dans les situations qui à elles seules créent des souffrances chez la personne et exigent d'elle des ajustements** auxquelles elle n'a pas

été préparée comme s'ajuster à un diagnostic, une maladie grave, à une catastrophe, à un problème environnemental, à un rejet, une rupture, une discrimination, un deuil. Quand c'est la situation qui est cause de souffrances, la personne a besoin d'un **appui immédiat** qui fait appel à ses ressources et à celles de l'environnement dans lequel elle vit.

À ce titre **une présence humaine, une disponibilité, une écoute sans préjugés constituent un soin de première ligne** permettant à la personne de ne pas basculer dans l'inhumain et la perte d'espoir.

### À RETENIR

**Le counseling consiste à trouver une manière d'être qui n'implique pas une prise de pouvoir sur les personnes ou les groupes.**

**Il consiste à offrir une présence, une écoute et une disponibilité à l'autre sans prendre le pouvoir sur sa détresse.**