



LA CONGRUENCE

La congruence peut être définie comme «l'état d'être» du praticien du counseling quand ses interventions au cours de l'entretien sont en accord avec les émotions et les réflexions suscitées en lui par le client.

Elle suppose de la part du counselor une disponibilité à ses émotions intérieures et une acceptation de ces dernières. En effet, Rogers développe l'hypothèse que «le changement de la personne se trouve facilité lorsque le thérapeute est ce qu'il est», lorsque ses rapports avec son client sont authentiques, sans masque ni façade, exprimant ouvertement les sentiments et attitudes qui l'envahissent de l'intérieur à ce moment-là.

La congruence du thérapeute va en quelque sorte autoriser celle du client.

Par ailleurs, le praticien offre ainsi un miroir des possibles effets que peuvent provoquer l'attitude et le comportement du client dans une relation interpersonnelle où l'intégrité et le professionnalisme du counselor donnent une garantie que ce dernier n'y joue pas ses propres enjeux névrotiques.

Cela favorise souvent en retour la possibilité pour le client d'entrer en contact avec ses propres sentiments.

QUESTIONS À SE POSER

«Est-ce que je m'exprime de telle manière que je communique à l'autre l'image de ce que je suis ?»

«Comment puis-je distinguer mes propres réactions de celles d'autrui ?»

«Comment puis-je permettre à une autre personne de se rendre compte de ce que je suis et de m'accepter comme tel ?»

RÉFLEXIONS

Si je peux me montrer tel que je suis et si je peux reconnaître et accepter mes propres sentiments, je peux alors favoriser chez autrui la croissance et le développement.

Si je peux découvrir à l'autre certains aspects de ma personnalité qu'il a de toutes façons perçus, il peut alors mieux s'accepter lui-même.