

TRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN DE CARL ROGERS AVEC GLORIA avec une introduction de Rogers sur l'ACP et son commentaire final au sujet de l'entretien

Le film est disponible sur YouTube : *Carl Rogers and Gloria - Counseling 1965 Full Session*
<https://www.youtube.com/watch?v=ee1bU4XuUyg&t=48s>

CONTEXTE DU FILM (1965)

Le contexte de ce film, tourné en 1965, est très original. Le producteur a demandé à trois fondateurs de courants psychothérapeutiques de faire un entretien avec la même patiente, Gloria, afin de montrer les différences entre les trois orientations. Ont donc été filmé :

- Carl Rogers, fondateur de l'Approche centrée sur la personne
- Fritz Perls, représentant de la Gestalt-thérapie
- Albert Ellis, fondateur de la thérapie rationnelle-émotive.

Chaque entretien est précédé d'une présentation de la méthode et suivi d'une conclusion par le psychothérapeute qui exprime son point de vue sur la séance. Le film complet (avec les trois entretiens) est visible sur YouTube (*The Gloria Films – Three approaches to psychotherapy – All Three sessions 1965*) <https://www.youtube.com/watch?v=NFT89grAUOI>

Traduction :

Traduction de l'anglais au français : Marcel Tourrenc et Clément Haudiquet (révision 2023)

Révision orthographique : Fabienne Barre

Document source : *Rogers' Transcripts, Volume 12, Gloria-Rogers*

Remarques sur la traduction :

- Le langage parlé est particulièrement difficile à traduire. Pour la traduction de l'entretien, nous avons privilégié la compréhension du sens à une traduction trop textuelle qui aurait rendu la lecture plus ardue.

- Les précisions de langage non verbal, indiquées entre parenthèses, ne sont pas exhaustives. Nous conseillons au lecteur intéressé de suivre en même temps l'entretien sur YouTube.

INTRODUCTION DE CARL ROGERS AVANT L'ENTRETIEN *Présentation de l'Approche centrée sur la personne*

De mes années d'expérience thérapeutique, j'en suis venu à sentir que si je peux créer le bon climat, la bonne relation, les bonnes conditions, un processus de mouvement thérapeutique se produira presque inévitablement chez mon client. Vous vous demanderez : Quel est ce climat ? Quelles sont ces conditions ? Existeront-elles dans l'interview avec la femme (Gloria) avec qui je vais m'entretenir et que je n'ai jamais vue ? Permettez-moi d'essayer de décrire très brièvement quelles sont ces conditions telles que je les vois.

Tout d'abord, une question est : puis-je être réel dans la relation ? Cela a pris une importance croissante pour moi au fil des années. Je pense que le terme d'authenticité est une autre façon de décrire la qualité que j'aimerais avoir. J'aime le terme "congruent" qui signifie que mon expérience intérieure correspond à ce qui est présent dans ma conscience et s'exprime à travers ma communication. Dans un sens, quand j'ai cette qualité, je suis tout entier dans la relation. Il y a un autre mot qui le décrit pour moi. Je sens que dans la relation, j'aimerais être "transparent". Je suis tout à fait d'accord pour que mon client voit à travers moi, qu'il n'y a rien de caché. Et quand je suis réel de la façon que j'essaie de décrire, alors mes propres sentiments remontent souvent à la conscience et sont exprimés, mais ils sont exprimés d'une façon qui ne s'impose pas à mon client.

Ensuite, la deuxième question est : vais-je arriver à apprécier cette personne et à prendre soin d'elle ? Si je n'apprécie pas mon client de manière persistante, je pense qu'il est préférable que je l'exprime. Mais je sais que le processus de thérapie est beaucoup plus susceptible de se produire et qu'un changement constructif est plus probable si je ressens une véritable estime spontanée pour l'individu avec qui je travaille et si j'apprécie cette personne en tant qu'individu distinct. On peut appeler cela qualité d'acceptation, attention, ou si vous préférez amour non possessif. Je pense que n'importe lequel de ces termes arrive à décrire cette condition, et je sais que la relation se révélera plus constructive si celle-ci est présente.

En ce qui concerne la troisième qualité : serais-je capable de comprendre le monde intérieur de cet individu ? Pourrais-je le voir à travers ses propres yeux ? Pourrais-je être suffisamment sensible pour me déplacer dans le monde de ses sentiments afin que je comprenne ce que cela fait d'être cette personne et afin que je puisse ressentir non seulement les significations superficielles, mais aussi certaines des significations qui se trouvent légèrement sous la surface. Je sais que si je me permets d'entrer avec sensibilité et précision dans son monde expérientiel, alors le mouvement thérapeutique et le changement sont beaucoup plus probables.

Alors, supposons que j'ai de la chance et que j'expérimente certaines de ces attitudes dans la relation, que se passera-t-il ? Eh bien, une variété de choses est susceptible de se produire. D'après mon expérience clinique et nos recherches, nous constatons que si les attitudes du genre de celles que j'ai décrites sont présentes, alors un certain nombre de choses se produisent. Le client explorera plus profondément certains de ses sentiments et attitudes. La personne est susceptible de découvrir certains aspects cachés d'elle-même dont elle n'était pas consciente auparavant. Se sentant appréciée par moi, il est fort possible qu'elle en vienne à s'apprécier davantage. En sentant que certaines de ses significations sont comprises par moi, alors elle peut peut-être plus facilement s'écouter, écouter ce qui se passe dans sa propre expérience, écouter certaines des significations qu'elle n'a pas pu saisir auparavant. Et peut-être que si elle sent la réalité en moi, elle pourra être un peu plus réelle en elle-même. Je soupçonne qu'il y aura un changement dans la manière de son expression, du moins cela a été mon expérience dans d'autres cas. D'être plutôt éloignée de son expérience, éloignée de ce qui se passe en elle, il est possible qu'elle aille vers plus d'immédiateté dans l'expression de son expérience, qu'elle soit capable de ressentir et d'explorer ce qui se passe en elle dans l'instant immédiat. De la désapprobation d'elle-même, il est tout à fait possible qu'elle évolue vers un plus grand degré d'acceptation d'elle-même.

D'une certaine peur de la relation, elle peut évoluer vers la capacité de se relier et de rencontrer plus directement. D'une interprétation de la vie en noir et blanc et de schémas un peu rigides, elle peut évoluer vers des manières plus fluides d'interpréter son expérience et d'y percevoir des significations. D'un lieu d'évaluation extérieur à elle-même, il est tout à fait possible qu'elle aille vers la reconnaissance en elle-même d'une plus grande capacité à porter des jugements et à tirer des conclusions. Voilà donc quelques-uns des changements que nous avons eu tendance à découvrir et je pense que ce sont tous des changements caractéristiques du processus de la thérapie et de ce que nous avons nommé mouvement thérapeutique.

Si je réussis à créer ce genre de conditions, nous pourrions peut-être constater certains de ces changements chez la cliente, même si je sais que notre contact sera très bref.

ENTRETIEN DE CARL ROGERS ET GLORIA

Rogers (R) : Bonjour. Je suis le Docteur Rogers, vous êtes Gloria sans doute ?

Gloria (G) : Oui c'est moi

R2 : Voulez-vous vous asseoir ? Bon, nous avons maintenant une demie heure à passer ensemble, et je ne sais pas vraiment ce que nous pourrions en faire, mais j'espère que nous en ferons quelque chose. Je serai heureux de savoir ce qui vous préoccupe

G2 : Eh bien, maintenant, je suis un peu nerveuse, mais je me sens plus à l'aise maintenant que vous parlez à voix basse, et je n'ai pas l'impression que vous serez brusque avec moi. Mais...

R3 : J'entends votre voix qui tremble, je sais que vous êtes... (*sourire*)

G3 : Bien, la principale chose dont je veux vous parler est celle-ci. Je viens juste de divorcer, j'ai déjà été en thérapie, et je me sentais bien lorsque j'en suis parti, et tout à coup maintenant, le plus grand changement consiste à m'adapter à ma vie de célibataire. Et l'une des choses qui m'embête le plus, c'est la question des hommes, le fait d'avoir des hommes à la maison et comment cela pourrait affecter les enfants. La chose la plus importante que je veux... La chose qui ne cesse de me venir en tête, ce que je veux vous dire, c'est que j'ai une fille de 9 ans qui, je l'ai senti à un moment donné, a eu beaucoup de problèmes émotionnels. J'aimerais pouvoir arrêter de trembler (*rires*). Je suis réellement consciente des choses qui l'affectent. Je ne veux pas qu'elle soit perturbée, je ne veux pas la choquer. Je veux tellement qu'elle m'accepte. Nous sommes vraiment très franches l'une avec l'autre, en particulier sur les questions de sexualité. L'autre jour, elle a vu une fille qui était célibataire mais enceinte, et elle m'a demandé comment il était possible que les femmes puissent être enceintes si elles étaient célibataires. Et la conversation était agréable, et je n'étais pas du tout mal à l'aise jusqu'au moment où elle m'a demandé si j'avais déjà fait l'amour avec un homme depuis que j'avais quitté son papa, et je lui menti. Et depuis ce jour-là, cela revient toujours à mon esprit, parce que je me sens tellement coupable de lui mentir, car normalement, je ne mens jamais parce que je veux qu'elle me fasse confiance. Et je voudrais, je voudrais vraiment que vous me

donniez une réponse. Je voudrais que vous me disiez si je lui disais la vérité, est-ce que cela l'affecterait.

R4 : Et c'est cette préoccupation la concernant, et le fait que vous n'êtes pas vraiment à l'aise, que cette relation franche qui a toujours existé entre vous, vous avez l'impression que c'est comme si elle s'était évanouie ?

G4 : oui, je sens que je dois être sur mes gardes par rapport à ça, parce que je me souviens que lorsque j'étais une petite fille, et quand j'ai découvert pour la première fois que ma mère faisait l'amour avec mon père, j'ai trouvé que c'était sale et dégoûtant, et pendant quelque temps, je ne l'ai plus aimée. Et je ne veux pas mentir à Pammy (*souvent appelée Pam par la suite*) même si je ne sais pas comment faire.

R5 : J'aimerais vraiment pouvoir vous donner la réponse que vous pourriez lui faire (*sourire*).

G5 : J'avais peur que vous me répondiez ça (*rire*).

R6 : Parce que, ce que vous voulez vraiment, c'est une réponse !

G6 : Je voudrais surtout savoir si elle serait affectée si j'étais complètement ouverte et honnête avec elle, ou si au contraire, c'est le fait de lui mentir qui pourrait l'affecter. J'ai l'impression que ça va laisser une trace si je lui mens.

R7 : Hum. Vous sentez qu'elle pourrait soupçonner quelque chose ou bien qu'elle saurait que ce n'est pas tout à fait exact ?

G7 : oui, et j'ai l'impression qu'un jour elle n'aura plus confiance en moi. Et j'ai aussi pensé : « mon dieu, qu'est-ce qui se passera quand elle sera un peu plus âgée, et qu'elle se trouvera elle-même dans des situations délicates ? ». Probablement, elle ne voudra pas m'en parler si elle pense que je suis bonne et gentille. Et cependant, j'ai peur qu'elle puisse penser que je suis vraiment mauvaise. Et je voudrais tellement qu'elle m'accepte. Mais je ne sais pas ce qu'une fille de neuf ans peut encaisser.

R8 : Et cette probabilité vous préoccupe vraiment, le fait qu'elle puisse penser que vous êtes meilleure que vous ne l'êtes en réalité...

G8 : ...Oui

R9 : ... ou qu'elle puisse penser que vous êtes pire que ce que vous n'êtes.

G9 : Pas pire que ce que je suis (*rire*). Je ne sais pas si elle peut m'accepter vraiment telle que je suis. Je pense que je présente une image de moi douce et maternelle. Et en fait, j'ai un peu honte de mon côté sombre.

R10 : hum, hum... je vois. En réalité, c'est un peu plus profond. Si elle vous connaissait vraiment, voudrait-elle ou pourrait-elle vous accepter ?

G10 : C'est ce que je ne sais pas. Je ne veux pas qu'elle se détourne de moi... *(légère pause)*
Je ne sais pas ce que je ressens par rapport à ça. Car il y a des fois où je me sens vraiment coupable, comme quand je fais venir un homme ; je fais toute une mise en scène afin que si jamais je me retrouve seule avec lui, les enfants ne puissent pas me surprendre dans ce genre de situation. Je fais attention à ça, et pourtant, je sais aussi que j'ai ce genre d'envies.

R11 : Cela semble clair qu'il ne s'agit pas seulement de son problème ou celui de vos rapports avec elle, que c'est également en vous.

G11 : Dans ma culpabilité. Je me sens si souvent coupable.

R12 : Comment puis-je m'accepter dans ce que je fais ? Et vous réalisez que vous mettez en place des sortes de subterfuges pour être certaine que vous ne serez pas prise sur le fait, que vous agissez à partir de la culpabilité. C'est ça ?

G12 : oui, et je n'aime pas... j'aimerais me sentir à l'aise quoi que je fasse : si je choisis de ne pas dire la vérité à Pammy, me sentir à l'aise avec l'idée qu'elle ne peut pas comprendre, mais ce n'est pas vraiment le cas. Je veux être honnête, et cependant, je sens qu'il y a des aspects que je n'accepte même pas !

R13 : Et si vous ne pouvez les accepter en vous-même, comment pourriez-vous être à l'aise en lui en parlant ?

G13 : C'est ça.

R14 : Humm Et cependant, comme vous le dites, vous avez ces envies-là et vous avez vos propres sentiments, mais vous ne vous sentez pas bien avec ça.

G14 : C'est ça... *(hochements de tête et sourire)*. Hum, j'ai le sentiment que vous allez vous asseoir là, et me laisser mijoter là-dedans *(rires)* et j'en voudrais plus. Je voudrais que vous m'aidiez à me débarrasser de ces sentiments de culpabilité. Si j'arrivais à m'en débarrasser lorsque je mens que je couche avec un homme seul, je pourrais me sentir plus à l'aise.

R15 : Et il me semble que j'aimerais vous dire : « non, je ne veux pas juste vous laisser mijoter dans vos sentiments » ; mais d'un autre côté, j'ai l'impression qui s'agit là de quelque chose de très privé pour lequel je ne peux pas donner de réponse à votre place. Mais aussi vrai que deux et deux font quatre, je suis décidé à vous aider à trouver votre propre réponse. Je ne sais pas si cela signifie quelque chose pour vous, mais c'est bien mon intention.

G15 : bon, j'apprécie ce que vous dites là *(sourire ; elle enlève son bras du dossier de la chaise et utilise maintenant les deux mains pour faire des gestes)*. Ça ressemble à ce que voulez dire. Mais je ne sais pas dans quelle direction aller. Je ne sais pas par où commencer. Je pensais que j'avais presque réussi à surmonter mon sentiment de culpabilité, et maintenant que ça revient, je suis déçue. Je suis vraiment déçue. J'aime bien lorsque je sens que je n'ai pas de problème avec ce que je fais, même si cela va à l'encontre de ma morale ou de mon éducation, et que malgré ça, je peux me sentir bien. Mais ce n'est pas le cas maintenant. C'est comme au

travail, il y a une fille qui se comporte envers moi de façon maternelle, et je pense qu'elle pense que je suis toute douce, et en effet, je ne veux pas lui montrer mon côté méchant. Je veux être gentille avec elle, et ce n'est pas facile. Tout cela me semble à nouveau présent (T : Mhm) et je suis déçue !

R16 : oui, j'entends votre déception. Il y a beaucoup de ces choses que vous pensiez avoir surmontées, et surgissent à nouveau les sentiments de culpabilité et le sentiment que seule une partie de vous est acceptable.

G16 : oui

R17 : ça revient souvent... (*Gloria fronce les sourcils*) Je crois que je comprends votre profond embarras que vous ressentez en vous demandant : « qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire ? »

G17 : oui, et vous savez ce que je peux constater, Docteur, c'est que tout ce que je commence à faire de manière spontanée, cela me semble naturel de le dire à Pamela, qu'il s'agisse de sortir pour un rendez-vous ou autre chose, en fait, je me sens à l'aise avec ça jusqu'au moment où je me souviens de la façon dont j'ai été affectée quand j'étais enfant. Et lorsque cela émerge, alors, j'en suis toute retournée. C'est comme de vouloir être tellement une bonne mère, et j'ai l'impression d'être une bonne mère, mais il y a des petites exceptions. C'est comme mon sentiment de culpabilité par rapport à mon travail. J'aime bien travailler la nuit, et c'est sympa de gagner un peu plus d'argent. Mais dès que je pense que je ne suis pas une bonne mère avec les enfants et que je ne leur consacre pas assez de temps, alors, je commence à me sentir coupable. C'est comme me sentir dans – comment ils appellent ça ? – dans une situation de double lien. C'est exactement comme ça que je le ressens. Je veux faire çà ou çà, ce qui me semble juste, mais du coup, je n'agis pas en bonne mère, et en fait, je voudrais vivre les deux. Je deviens de plus en plus consciente jusqu'à quel point je suis perfectionniste. J'ai vraiment l'impression de vouloir être parfaite. Mais bon, soit je veux devenir parfaite selon mes critères, soit je ne veux plus ressentir ce besoin.

R18 : Ou plutôt, je crois que j'entends cela un peu différemment, que ce que vous voulez, c'est d'avoir l'air parfaite, mais, c'est une question d'importance pour vous d'être une bonne mère, et vous voulez avoir l'air d'être une bonne mère, même si certains de vos sentiments réels diffèrent de cela. Est-ce que j'ai bien saisi ou pas ?

G18 : Mince ! Je n'ai pas l'impression de dire ça. (R : Ah Ok). Non, ce n'est pas ce que je ressens réellement. Je veux toujours pouvoir avoir une bonne opinion de moi-même, mais mes actions ne me le permettent pas. Je veux pouvoir avoir une bonne opinion de moi.

R19 : Je réalise... voyons voir... ça résonne comme si vos actions étaient en dehors de vous. Vous voulez avoir une bonne opinion de vous, mais ce que vous faites d'une certaine manière, ne vous laisse pas cette possibilité.

G19 : C'est ça... (*légère pause*) Comme quand j'ai l'impression que je ne peux pas avoir une bonne opinion de moi-même en ce qui concerne, par exemple, ma vie sexuelle ; ça, c'est le point clé ! Si je tombais vraiment amoureuse d'un homme, que je le respectais et que je

l'aimais vraiment, je ne crois pas que je me sentirais coupable de coucher avec lui, et je ne crois pas que j'aurais à inventer des excuses vis-à-vis des enfants, car ils verraient bien mon affection naturelle pour lui. Mais lorsque j'ai des désirs physiques, et que je me dis « bof, finalement, pourquoi pas les vivre ? Pourquoi pas, après tout, si ç'est ça dont j'ai envie », alors, je me sens coupable après coup. Je déteste regarder les enfants en face. Je n'aime pas me regarder en face, et je ne suis pas très contente. Ce que je veux dire, c'est que si les circonstances étaient différentes, je ne crois pas que je me sentirais aussi coupable, car je me sentirais juste avec ça.

R20 : Oui, j'ai l'impression de vous entendre dire : « si ce que je faisais lorsque je couchais avec un homme était réellement authentique, plein d'amour, de respect et de tout, je ne me sentirais pas aussi coupable vis à vis de Pam, je me sentirais vraiment plus à l'aise avec cette situation ».

G20 : Oui, c'est ce que je ressens (*sourire*). Et je sais que cela donne l'impression que je veux une situation parfaite, mais c'est bien comme ça que je le ressens. Et en même temps, je ne peux pas empêcher ces envies. J'ai aussi essayé ça ; j'ai essayé de me dire : « Ok, je ne m'aime pas lorsque je fais ça, donc, je ne le ferai plus ». Mais alors, j'en veux aux enfants. Je me dis : « pourquoi devraient-ils m'empêcher de faire ce que je veux, alors que ce n'est pas si terrible ».

R21 : mais j'ai l'impression que je vous ai aussi entendu dire qu'il ne s'agit pas seulement des enfants, mais que vous n'aimez pas vraiment ça, lorsque ce n'est pas réellement...

G21 : Exact. Je suis sûre que... je sais que c'est ça, probablement plus que je n'en suis consciente, mais je ne le remarque jamais autant que lorsque je le vois chez les enfants. Alors, je peux aussi le voir chez moi.

R22 : et d'une manière ou d'une autre, vous avez parfois envie de les blâmer pour le sentiment que vous éprouvez. Je veux dire, pourquoi devraient-ils vous priver d'une vie sexuelle normale ?

G22 : Disons une vie sexuelle pas normale j'ai envie de dire, car il y a là quelque chose qui me dit que ce n'est pas très sain d'avoir des relations sexuelles simplement parce qu'on se sent attiré physiquement ou que c'est un simple besoin physique. Il y a quelque chose là-dedans qui me dit que ce n'est pas tout à fait ok.

R23 : Humm. Vous sentez que réellement, parfois, vous agissez d'une manière qui n'est pas en accord avec vos propres critères.

G23 : C'est ça, c'est ça.

R24 : mais vous disiez aussi il y a un instant, que vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous en empêcher.

G24 : j'aimerais pouvoir. C'est ça, et je ne peux pas, j'ai l'impression que je ne peux pas me contrôler aussi bien qu'avant. Pour une raison ou une autre, je n'y arrive pas. Je lâche prise mais il y a trop de choses que je fais mal et qui me font sentir coupable, et je n'aime pas ça. Je

voudrais vraiment que vous me donniez une réponse directe, et je vais vous poser la question, même si je n'attends pas une réponse directe, mais je veux savoir. Pensez-vous que, pour moi, la chose la plus importante est d'être ouverte et honnête, et si j'arrive à être ouverte et honnête avec mes enfants, pensez-vous que cela pourrait leur nuire ? Si par exemple, je disais à Pammy, « je me sens mal de t'avoir menti, mais maintenant je vais te dire la vérité », et si je lui dis la vérité et qu'elle est choquée ou bouleversée, est-ce que cela pourrait la troubler davantage ? Parce que je veux me débarrasser de la culpabilité, et cela m'aiderait, mais je ne veux pas non plus qu'elle en porte le poids.

R25 : c'est ça.

G25 : pensez-vous que cela pourrait la blesser ?

R26 : Oui, j'entends une véritable préoccupation. J'ai l'impression – je suis sûre que cela vous paraîtra une réponse évasive, mais il me semble que peut-être, la personne envers qui vous n'êtes pas complètement honnête, c'est vous-même... (*pause*). Car j'ai été frappé par le fait que vous disiez : « si je me sens bien par rapport à ce que je fais, qu'il s'agisse de coucher avec un homme ou autre chose, si je me sens ok par rapport à ça, alors je n'ai pas à me préoccuper de ce que je pourrais dire à Pam ou de ma relation avec elle ».

G26 : c'est ça, tout à fait. J'entends que vous dites... (*pause*). Je veux travailler sur l'acceptation de moi-même. Je veux travailler pour me sentir bien (R. : c'est un peu difficile, n'est-ce pas ?) Oui, mais cela a du sens. Que cela devienne naturel et alors, je n'aurai plus à m'inquiéter de Pammy. (T : Hum) Mais quand quelque chose me paraît mal, et que j'ai quand même envie de le faire, comment puis-je accepter cela ?

R27 : ce que vous aimeriez, c'est vous sentir plus acceptante envers vous-même lorsque que vous faites des choses que vous ressentez comme mal, c'est ça ?

G27 : c'est ça. Je sens que...

R28 : (*Sourire*) Cela ne semble être une mission difficile à remplir !

G28 : Ben oui. J'ai l'impression que vous allez me dire : « mais pourquoi pensez-vous que ce que vous faites est mal ? ». Et là aussi, mes sentiments sont mélangés. Au cours de la thérapie, je pourrais dire : « voyons un peu, je sais que tout ça, c'est naturel. Les femmes l'éprouvent ; c'est sûr, on n'en parle beaucoup en société, mais toutes les femmes l'éprouvent, et c'est très naturel ». J'ai eu une vie sexuelle pendant les onze dernières années, et bien sûr, je le souhaite encore. Mais je continue de penser que c'est mal à moins qu'on ne soit vraiment amoureuse d'un homme ; mais mon corps ne semble pas être tout à fait d'accord avec ça. Et du coup, je ne sais pas comment accepter ça.

R29 : Cela ressemble à un triangle, n'est-ce pas ? Vous avez l'impression que je, disons les thérapeutes en général, ou d'autres gens, peuvent dire : « c'est bien, c'est bien, c'est assez naturel, allez-y, continuez », et j'ai l'impression que votre corps prend ce parti-là. Mais il y a quelque chose en vous qui dit : « je n'aime pas cette voie-là, à moins que ce ne soit vraiment juste ».

G29 : C'est ça... (*longue pause ; soupire*) je me sens un peu désespérée, là. Ce que je veux dire, c'est que tout cela est vrai, c'est ce que je ressens. Mais je me dis : « bon, et alors ? »

R30 : Hum. Vous sentez que le conflit est vraiment là et insoluble, et que, par conséquent, c'est sans espoir. Et vous tournez votre regard vers moi, et il semble que je ne vous apporte aucune aide.

G30 : C'est ça. Je sais bien que vous ne pouvez pas répondre à ma place et que je dois m'en sortir par moi-même, mais je voudrais que vous me guidiez ou bien que vous me montriez par où commencer, ou bien encore me dire que tout cela n'est pas sans espoir ! Je sais que je peux continuer à vivre avec ce conflit, et je sais que les choses ne pourront peut-être pas se résoudre. Mais j'aimerais quand même être plus à l'aise avec ma manière de vivre, et ce n'est pas le cas.

R31 : Il y a une chose que je pourrais vous demander : que souhaiteriez-vous que je vous dise ?

G31 : J'aimerais que vous me disiez d'être honnête et de prendre le risque que Pammy m'accepte. Et j'ai aussi le sentiment que si je pouvais vraiment prendre ce risque avec Pammy, surtout avec elle, alors je serais capable de dire : « si cette gamine peut m'accepter, je ne suis donc pas si mauvaise ». Si elle découvre vraiment les mauvaises choses que je fais et qu'en même temps elle m'aime et m'accepte, alors il me semble que cela me conduirait à m'accepter plus moi-même, comme si finalement, ce n'était pas si terrible que ça. Je veux que vous me disiez d'y aller et d'être honnête, mais je ne veux pas prendre la responsabilité de la perturber. C'est une responsabilité que je ne veux pas assumer.

R32 : Donc, vous savez très bien ce que vous aimeriez faire dans cette relation. Vous aimeriez être vous-même, vous aimeriez qu'elle sache que vous n'êtes pas parfaite, qu'il vous arrive même de faire des choses qu'elle n'approuverait peut-être pas, et que vous-même, vous désapprouvez dans une certaine mesure, mais qu'elle vous aime de toute façon et vous accepte comme une personne imparfaite.

G32 : oui. Je me demande si ma mère avait été plus franche avec moi, peut-être je n'aurais pas une vision aussi rigide sur la question sexuelle. Si j'avais pensé qu'elle pouvait être, vous savez, sexy ou désagréable, méchante aussi, ou que ce n'était pas une mère si douce, mais elle n'en a pas parlé. (*Elle secoue la tête*) (T : Hum) C'est peut-être de là que me vient mon image. Je ne sais pas, mais je veux que Pammy me voit comme une femme à part entière, mais aussi qu'elle m'accepte.

R33 : vous n'avez pas l'air tellement hésitante.

G33 : je n'en ai pas l'air ? Que voulez-vous dire ?

R34 : ce que je veux dire, c'est que vous êtes assise là, en train de me dire exactement ce que vous voudriez faire dans votre relation avec Pam.

G34 : C'est ce que je voudrais, mais je ne veux pas en prendre le risque, à moins qu'une autorité ne me dise que...

R35 : je crois qu'il y a quelque chose que je ressens très fort, qu'il est terriblement risqué de vivre... (*pause*). Ou prendre le risque d'affecter votre relation avec elle, ou prendre le risque de lui laisser voir qui vous êtes réellement.

G35 : oui, et si je ne prends pas le risque et que cependant je me sens aimée et acceptée par elle, je ne me sentrais pas bien non plus.

R36 : si son amour pour vous et son acceptation sont basés sur une fausse image de vous-même, à quoi ça sert ? C'est bien cela que vous voulez dire ?

G36 : oui, c'est cela que je veux dire, mais je pense aussi que c'est une grande responsabilité d'être mère. Je ne voudrais vraiment pas penser que j'ai causé des traumatismes chez les enfants. Je n'aime pas du tout cette responsabilité. Je pense que c'est ça, je n'aime pas ça : sentir que les choses peuvent être de ma faute.

R37 : humm. C'est cela que j'ai voulu dire quand j'ai dit : «la vie est un risque » : le fait d'assumer la responsabilité d'être la personne que vous voulez être avec elle, c'est une sacrée responsabilité !

G37 : tout à fait

R38 : une responsabilité effrayante.

G38 : et vous savez, je la vois sous deux angles. J'aime me voir comme une personne honnête avec les enfants et d'être fière de moi ; peu importe ce que je leur ai dit ou peu importe ce qu'ils pensent de moi, j'étais honnête (T : Hum), et au fond ça va être une relation beaucoup plus saine, et pourtant, vous savez, je deviens jalouse comme quand ils sont avec leur papa. Je pense qu'il est plus désinvolte, il n'est pas aussi réel, il n'est pas aussi honnête, mais néanmoins, ils ont une bonne image de leur père. Vous savez, comme quelqu'un de bon et lumineux, et je suis envieuse de ça. Je veux qu'ils me voient aussi gentille qu'ils le voient, et pourtant je sais qu'il n'est pas vraiment authentique avec eux. Il semble donc que je doive échanger l'un contre l'autre, et je sais que c'est vraiment ce que je veux le plus, mais il me manque cet éclat.

R39 : Oui. En quelque sorte, vous ressentez : «je voudrais qu'ils aient de moi une aussi bonne image que celle qu'ils ont de leur père ; et si son image est un peu fautive, alors la mienne devrait l'être aussi ». Je crois que de dire ça comme ça c'est aller un peu fort, mais...

G39 : pourtant, c'est assez proche. C'est cela que je veux dire. Mais je sais que si j'étais honnête, elle ne pourrait pas avoir une aussi bonne image de moi. Je sens de toute façon que je suis un peu plus banale que leur papa. Je suis capable de faire des choses qu'ils pourraient désapprouver.

R40 : du coup, vous trouvez que c'est vraiment difficile qu'ils puissent vous aimer s'ils vous connaissaient ?

G40 : c'est ça. C'est exactement ça, vous savez. Avant ma thérapie, j'aurais définitivement choisi l'autre solution : gagner leur respect, quoi qu'il en soit, même au prix d'un mensonge...

R41 : ... Je vois...

G41 : ... Mais maintenant, je sais que ce n'est pas vrai, et que je ne suis pas certaine qu'ils puissent m'accepter. Quelque chose me dit qu'ils le feront. Je sais qu'ils le feront, mais je ne peux pas l'affirmer. Je veux être rassurée, c'est ça que je veux.

R42 : et maintenant, vous êtes comme dans un no man's land, dans une situation où probablement votre point de vue est en train de changer, et bon sang, il n'y a pas de doute, vous aimeriez que quelqu'un vous dise : « c'est bon, allez-y et faites-le ».

G42 : oui, c'est d'ailleurs pour ça que j'aime bien quand je lis dans le livre d'un auteur que je respecte et j'admire, que c'est la bonne chose quoi qu'il arrive – que l'honnêteté l'emportera. Eh bien, cela continue de me donner confiance. Bon Dieu, j'ai raison, mais...

R43 : C'est vraiment bien difficile de choisir quelque chose par soi-même, n'est-ce pas ?

G43 : ce qui me fait penser que je suis très immature. Je n'aime pas ça en moi. J'aurais bien aimé être suffisamment mature pour prendre des décisions et m'y tenir, mais j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider, quelqu'un pour me pousser.

(Légère pause)

R44 : alors, en quelque sorte, vous vous le reprochez. Vous pensez : « eh bien, si j'étais quelqu'un, ou si j'étais adulte, je serais assez mûre pour décider ça par moi-même ».

G44 : C'est ça. Et je prendrais aussi plus de risques. J'aimerais pouvoir prendre plus de risques. J'aimerais pouvoir aller de l'avant et être comme ça ; et dire, quelle que soit la manière donc les enfants grandissent, j'ai fait de mon mieux. Je ne ressentirais pas constamment ce conflit. Et j'aimerais pouvoir dire plus tard : « vous voyez les enfants, quoi que vous m'ayez demandé, au moins, je vous ai dit la vérité. Cela ne vous a peut-être pas plu, mais c'était la vérité ». Ça, au moins, je peux l'admirer. Je n'ai aucune estime pour les gens qui mentent, Je déteste ça. Vous voyez dans quelle contradiction je me trouve. Je me déteste si j'agis mal, mais je me déteste aussi si je mens. En fait, c'est une question d'acceptation. Je veux devenir plus acceptante.

R45 : j'ai l'impression d'après le ton de votre voix, que vous vous détestez davantage lorsque vous mentez que lorsque vous faites des choses que vous désapprouvez.

G45 : en effet, car ça m'a vraiment ennuyé. C'est arrivé avec Pam il y a environ un mois, et ça continue de me revenir à l'esprit. Je ne sais pas si je devrais aller lui en parler à temps. Il se peut qu'elle ait déjà oublié ce qu'elle m'a demandé, mais...

R46 : ... La question, c'est que vous, vous n'avez pas oublié...

G46 : ... Je n'ai pas oublié, non. Je n'ai pas oublié et je voudrais être capable de lui dire que je me souviens d'avoir menti et que je le regrette, et que cela m'a rendue folle de l'avoir fait. (*Légère pause*) Maintenant, j'ai l'impression que c'est désormais résolu ; et pourtant, je n'ai rien résolu du tout. J'ai vraiment l'impression que vous m'avez dit... — je sais, vous ne me donnez pas de conseil — j'ai l'impression que vous me dites : « vous savez quel est le modèle que vous voulez suivre, Gloria, eh bien, allez-y, et suivez-le ». Je sens comme une espèce de soutien de votre part.

R47 : La façon dont je vois les choses euh... c'est que vous m'avez dit que vous saviez ce que vous vouliez faire, et il est vrai que je crois dans le fait de soutenir les gens dans ce qu'ils veulent faire. C'est un peu différent de ce que vous dites, me semble-t-il.

G47 : êtes-vous en train de me dire...

R48 : ... voyez-vous, une chose à laquelle je pense, c'est que ce n'est fichtrement pas bon de faire quelque chose que vous n'avez pas réellement choisi de faire. C'est pourquoi j'essaie de vous aider à trouver quels sont vos propres choix personnels.

G48 : mais alors, il y a encore un conflit, car je ne suis pas certaine de ce que je veux faire. En ce qui concerne le mensonge, oui, mais je ne suis pas certaine de ce que je veux faire quand je vais contre mon gré. Comme lorsque j'amène un homme à la maison et que je ne suis pas sûre de vouloir le faire. Si je me sens coupable par la suite, c'est sans doute que je ne devais pas réellement le vouloir !

R49 : Je suis intéressé par ce que vous dites, mais je ne suis pas certain des termes que vous employez ; vous ne vous aimez pas ou vous ne l'approuvez pas lorsque vous faites quelque chose contre vous-même.

G49 : oui. (*Légère pause*). Vous savez, cela est tellement différent ! Ce genre de choses dont nous parlons en ce moment, le fait de savoir si vous voulez faire quelque chose ou pas. Si je veux aller au travail le matin ou pas, ça, c'est facile ; mais lorsque je me retrouve en train de faire une chose avec laquelle je ne me sens pas bien, je me dis automatiquement : « si tu n'es pas à l'aise Gloria, c'est que cela n'est pas juste, c'est que quelque chose ne va pas ». Bon, maintenant, ce que je veux vous demander, c'est la question suivante : comment puis-je savoir ce qui est le plus fort ? Est-ce que c'est parce que je le fais que c'est le plus fort ? Et pourtant, si je suis en désaccord, est-ce que ce n'est pas une partie qui doit aller avec le reste ? Vous voyez, on dirait que je suis en train de tomber sur une contradiction. Je n'arrive pas à suivre.

R50 : c'est comme si vous sentiez aussi une contradiction en vous-même, bien que je vous ai entendu dire, entre autres choses, que ce que vous préférez, c'est quand vous vous sentez réellement bien dans ce que vous faites.

G50 : oui, et j'ai eu parfois ce type de sentiment après avoir pris une décision. Alors, cela semble juste. Cela semble parfaitement juste — aucun conflit —, mais il y a des fois où je fais des choses avec lesquelles je ne me sens pas bien ; du coup, là, il y a un conflit. Ce n'est pas

du tout la même chose. Ce que je suis en train de dire, c'est comment puis-je réellement savoir lorsque je suis en contact avec mes véritables sentiments, si par la suite, je ressens un conflit ou un sentiment de culpabilité ?

R51 : je comprends. Car, sur le moment même, cela vous semble votre véritable sentiment.

G51 : oui, comme si je commençais à le faire. Ok.

R52 : hum hum... c'est difficile... si vous vous sentez à l'aise sur le moment au sujet de quelque chose, mais si ensuite vous ne vous sentez pas bien, quelle est l'attitude que vous auriez dû réellement adopter ?

G52 : vous savez, la chose la plus étonnante – je ne sais pas si vous me suivez sur ce que j'ai dit à propos de ce conflit – la chose que je sais, c'est que j'ai par exemple voulu quitter mon mari pendant un bon nombre d'années. Je ne l'ai jamais fait. Je pensais constamment combien ce serait une bonne chose ou combien ce serait effrayant, mais je ne l'ai jamais fait. Et tout à coup, quand je l'ai fait, cela m'a semblé juste. Je ne me suis pas sentie mesquine envers lui. Je savais exactement que c'était ça que j'avais à faire. C'est là où je sais que je suis sur mon vrai chemin. J'arrive à être totalement en phase avec mes vrais sentiments. Et du coup, il n'y a pas de conflit. Il y a eu des moments douloureux, mais je n'ai pas eu de conflit. Et cela, ça m'arrive quand je suis en contact avec mes sentiments. Mais dans la vie quotidienne, les plus petites décisions et les plus petites choses n'apparaissent pas toujours aussi clairement. Et beaucoup de confits viennent de là. Est-ce que c'est naturel ?

R53 : bien que vous disiez, euh, je suppose que ça l'est, vous êtes aussi en train de dire que vous connaissez parfaitement le sentiment en vous-même qui émerge lorsque vous faites quelque chose qui vous convient vraiment.

G53 : en effet, cela m'arrive. Mais parfois, il me manque ce ressenti. Et c'est immédiatement un signe pour moi.

R54 : parfois, vous pouvez réellement vous écouter et prendre conscience : « oh non, ceci n'est pas vraiment le sentiment juste. Ce n'est pas ce que je ressentirais si je faisais ce que je voulais réellement faire.

G54 : mais cependant, j'ai tendance à quand même aller de l'avant, et je dis : « bon ben, je suis dans la situation maintenant, je ferai attention la prochaine fois ». (*Légère pause*). J'ai souvent mentionné le mot « utopie » en thérapie, et la plupart des thérapeutes font la grimace ou rigolent, mais lorsque je suis en contact avec mes sentiments, et que je ressens ce sentiment agréable en moi, c'est une sorte d'utopie. Voilà ce que je veux dire. C'est de cette manière que j'aimerais me sentir, que ce soit une bonne ou une mauvaise chose. Je sens que pour moi, c'est juste.

R55 : j'ai l'impression que dans ces moments utopiques, vous vous sentez vraiment entière. Vous vous sentez d'un seul tenant.

G 55 : oui. J'ai la gorge qui se serre quand vous dites cela, car je n'éprouve pas ce sentiment aussi souvent que je le voudrais. J'aime ce sentiment d'unité, c'est vraiment précieux pour moi.

R56 : je suppose que personne ne l'éprouve aussi souvent qu'il le souhaiterait. Mais c'est quelque chose que je comprends vraiment. *(Pause - Des larmes apparaissent dans ses yeux)* Hum... cela vous touche vraiment, n'est-ce pas ?

G 56 : oui, et vous savez à quoi j'étais justement en train de penser ? Je... C'est drôle — tout d'un coup, pendant que je suis en train de vous parler, j'ai pensé : « bon dieu, comme c'est agréable que je puisse vous parler, et je veux que vous m'approuviez... et je vous respecte... mais ce qui me manque, c'est que mon père ne m'ait jamais parlé comme vous le faites. Je veux dire, j'aimerais dire : « bon dieu, j'aurais aimé vous avoir comme père » *(Gee, I'd like you for my father)*. *(Légère pause)* Je ne sais même pas pourquoi cela m'est venu à l'esprit.

R57 : pour ma part, je vous aurais considéré comme une fille charmante *(You look to me like a pretty nice daughter)* *(Longue pause)* Mais ce qui vous manque vraiment, c'est le fait que vous n'ayez pas pu être aussi ouverte avec votre propre papa.

G57 : oui, je ne pouvais pas être ouverte avec lui, et je lui en veux. Je pense que je suis plus ouverte qu'il ne m'a permis de l'être. Il ne m'aurait jamais écouté comme vous le faites, sans me désapprouver ou sans me rabaisser. Je pensais à cela l'autre jour : pourquoi dois-je toujours être aussi parfaite ? Je sais pourquoi. Il voulait toujours que je sois parfaite. Je devais toujours être la meilleure... oui, c'est ce qui me manque.

R58 : vous tâchiez d'être la fille qui voulait que vous soyez.

G58 : et en même temps, en rébellion.

R59 : c'est ça *(hoche la tête)*

G59 : je crevais d'envie de lui écrire une lettre l'autre jour pour lui dire que je suis serveuse, ce que j'imagine, il désapprouverait sûrement ; que je sors le soir. Et cela me démangeait de lui dire quelque chose du genre : « Comment m'aimes-tu maintenant ? Et pourtant, je voudrais vraiment qu'il m'accepte et qu'il m'aime... je veux dire, je sais qu'il m'aime.

R60 : en somme, vous lui jetez ça à la face : « voici qui je suis, regarde ! »

G60 : oui, « tu m'as élevée ! Regarde le résultat, t'es content ? ». Mais savez-vous ce que j'aimerais lui entendre répondre ? « J'ai toujours su que tu étais comme ça ma chérie, je t'aime vraiment ». *(Elle essuie une larme)*

R61 : hum, je vois. Vous vous sentez vraiment mal à l'idée qu'il y a peu de chances qu'il dise cela.

G61 : non, il ne le dira pas. Il n'entend pas *(voix triste et résignée)*. Je suis allée le voir il y a deux ans environ, en voulant réellement qu'il sache que je l'aimais, même si j'ai eu peur. Mais

il ne m'entend pas. Il ne fait que répéter les choses comme : « ma chérie, tu sais que je t'aime. Tu sais que je t'ai toujours aimée ». Il n'entend pas (*yeux humides*).

R62 : il ne vous a jamais vraiment connue et aimée, et c'est peut-être cela qui fait venir les larmes.

G62 : je ne sais pas ce que c'est. Vous savez, quand je parle de ça, cela paraît désinvolte. Si je reste tranquille un moment, cela devient comme une grande blessure au fond de moi-même. Je me sens trompée (*elle attrape un mouchoir et s'essuie les yeux.*)

R63 : c'est beaucoup plus facile de paraître un peu désinvolte, car alors, vous ne ressentez pas cette grosse boule de souffrance à l'intérieur.

G63 : (*elle acquiesce*). A nouveau, c'est une situation sans espoir. J'ai essayé de réfléchir là-dessus, et je sens que c'est quelque chose que je dois accepter. Mon père n'est pas le genre d'homme que je pourrais vraiment aimer. J'aurais aimé quelqu'un de plus compréhensif et de plus attentionné. Il est attentionné, mais pas d'une manière telle que nous puissions coopérer ou communiquer.

R64 : vous avez l'impression que, non, « je suis constamment trompée ».

G64 : c'est pour ça que j'aime les substituts. Que j'aime parler avec vous, que j'aime les hommes que je peux respecter, les médecins... et je ressens une sorte de sentiment comme si nous étions très proches, vous savez, un peu comme un père de substitution.

R65 : Je n'ai pas l'impression que c'est faire semblant.

G65 : eh bien, ce n'est pas réellement mon père ! (*rire*)

R66 : je parlais du sentiment de proximité

G66 : eh bien, vous voyez, j'ai comme l'impression que c'est aussi une illusion, car je ne peux pas imaginer que vous vous sentiez très proche de moi. Vous ne me connaissez pas assez bien.

R67 : tout ce que je peux savoir, c'est ce que je ressens, et qu'en ce moment, je me sens proche de vous. (*Longue pause*)

(NB : ce qui suit n'apparaît pas dans le film, seulement dans l'enregistrement audio)

G67 : eh bien, OK, Je suppose que je voudrais en avoir plus.

R68 : Vous avez l'impression que c'est un grand besoin, et que cela demanderait beaucoup d'attention et de compréhension pour le combler ?

G68 : exactement. Et j'ai tellement essayé de me débarrasser de ma névrose. J'aimerais bien liquider cette névrose. J'aimerais seulement trouver quelqu'un qui m'aimerait comme un père. Je recherche même ça dans mes petits amis. Je recherche toujours un homme plus âgé, attentionné, plus mûr, et pas désinvolte.

R69 : l'une des choses que vous désirez profondément, c'est de trouver un père que vous pourriez aimer et respecter, et qui vous aimerait vraiment telle que vous êtes, et non pas parce que vous seriez parfaite.

G69 : c'est juste. Et cela semble ironique de penser que depuis que je suis séparée de mon mari — le seul homme avec lequel j'ai été —, c'est le genre d'homme que je ne respecte pas : jeune, désinvolte, peu attentionné, du genre combinard. Pas du tout quelqu'un que je peux respecter. Cela semble tellement difficile.

R70 : la phrase qui me vient à l'esprit — je ne sais pas si elle est appropriée pas – c'est comme si vous envoyiez une gifle à votre père, n'est-ce pas ?

G70 : oh ! En désirant un homme mûr ?

R71 : non, en sortant avec ceux qui sont à l'opposé de ceux que vous désirez réellement.

G71 : mais ce n'est pas dans mes intentions. Je ne comprends pas pourquoi ils me tournent autour.

Fin du film.

COMMENTAIRE DE ROGERS A L'ISSUE DE LA SEANCE

Bien qu'ayant ressenti initialement le caractère artificiel de la situation, en particulier les lumières vives, j'ai très vite perdu de vue la situation extérieure, et je pense que Gloria aussi. À bien des égards, je suis heureux qu'elle m'ait poussé à obtenir une réponse à ses questions très personnelles sur sa vie sexuelle et sa relation avec sa fille. Je dis que j'en suis content parce qu'au fur et à mesure que la relation s'est développée, il est devenu, je pense, tout à fait clair, pour elle comme pour moi, qu'elle cherchait quelque chose de bien plus profond que cela. Incidemment, je voudrais rendre hommage à sa profonde honnêteté en acceptant de parler d'elle si librement.

Chaque individu est tout à fait unique, et à cet égard, je n'étais certainement pas préparé et j'ai été parfois surpris par le matériel qu'elle a soulevé ; mais par ailleurs, cela a été assez caractéristique de mes expériences en thérapie. Quand je suis vraiment capable de me laisser entrer dans une relation — et je sens que cela a été le cas — alors je me trouve non seulement de plus en plus ému d'être en contact avec le monde intérieur de mon client, mais je me vois apporter à partir de ma propre expérience intérieure des déclarations qui semblent n'avoir aucun lien avec ce qui se passe, mais qui s'avèrent généralement avoir une relation très significative avec ce que vit le client. J'ai senti qu'il y avait un ou deux moments de ce genre dans ce bref entretien.

J'ai été sincèrement ému — je l'ai probablement montré — par le fait qu'elle m'a dit vers la fin de la relation, qu'elle me voyait comme le père qu'elle aurait aimé avoir (G56 et R57). Ma

réponse a été tout à fait spontanée et je lui ai dit qu'elle me semblait être une fille gentille (*a pretty nice daughter*). Lorsque nous parlons d'une telle expérience en termes de transfert et de contre-transfert, j'ai l'impression que nous ne faisons que jouer avec le monde réel des relations. Je ressens très profondément cela. Je veux dire, oui, nous pouvons resituer cette expérience dans un tel cadre hautement intellectualisé, mais quand nous le faisons, cela passe complètement à côté de la qualité très immédiate du "Je-Tu" et de ce qui se passe dans la relation dans le moment présent.

J'ai senti que Gloria et moi, nous nous étions vraiment rencontrés, et que d'une manière modeste mais je crois durable, nous nous étions chacun enrichis de l'expérience. Je suis en train de m'exprimer juste après la fin de l'interview et, comme cela m'arrive souvent, il n'y a pas plus d'un ou deux événements dont je me souviens. Je sais simplement que j'étais très présent dans la relation, que je l'ai vécue pleinement au moment où elle s'est produite, et je me rends compte que dans un instant, je pourrai commencer à m'en souvenir. Mais pour l'heure, j'ai vraiment un souvenir très peu précis de l'interview complète. Je vais cependant essayer de la regarder d'un point de vue intellectuel plutôt que d'un point de vue strictement sentimental.

Gloria a montré ce que j'en suis venu à considérer comme des éléments caractéristiques du mouvement thérapeutique. Dans la première partie de l'entretien, elle parlait de ses sentiments, et il s'agissait de sentiments passés. Elle parlait d'aspects de son comportement comme si elle ne les possédait pas tout à fait. Elle cherchait à l'extérieur d'elle-même un centre ou un lieu d'évaluation, une source d'autorité (*le thérapeute en l'occurrence. NDT*). Elle voyait les choses en noir ou blanc.

À la fin de l'entretien, elle ressentait ses sentiments dans l'instant immédiat, non seulement comme en témoignent ses larmes, mais aussi dans sa capacité à exprimer très directement et avec immédiateté ses sentiments envers moi. Elle était également beaucoup plus consciente de sa capacité à faire ses propres évaluations et ses choix. Je suppose que, pour reprendre des termes devenus banals, on pourrait dire qu'elle est passée du "là-bas et ailleurs" à "l'ici et maintenant" en s'ouvrant à des sentiments qu'elle éprouvait au moment de sa relation avec moi.

Dans l'ensemble, je suis plutôt content de l'entretien. Je me suis senti bien au cours de l'entretien, et comme Gloria, je ressens un réel regret que la relation n'ait pas pu continuer.

Carl Rogers