

Sentiment de légitimité et centre d'évaluation interne (concept rogérien)L'Approche Centrée sur la Personne.

L'ACP valorise largement l'expérience individuelle de l'être humain ainsi que l'importance de sa réalité subjective. Dans cette optique chaque personne est mise au défi d'assumer sa vie et d'avoir foi en ses ressources intérieures : Pouvoir se faire assez confiance pour trouver soi-même son propre chemin, c'est-à-dire avoir bénéficié de conditions relationnelles suffisamment bonnes pour établir un sentiment de sécurité et faire l'expérience de l'acceptation de soi.

La tendance actualisante.

Chaque individu posséderait la capacité innée de se développer par ses propres moyens vers la réalisation de son plein potentiel. Il y aurait en chacun de nous le désir et les moyens de devenir pleinement ce que nous sommes. C'est la tendance actualisante.

L'organisme humain saurait produire des messages fiables qui vont permettre à la personne de savoir pour elle-même en étant guidée par son propre processus d'évaluation : le centre d'évaluation interne.

Ce processus d'évaluation sait ce qui, chez les autres et dans son environnement, est nécessaire à son propre épanouissement.

C'est loin d'être toujours le cas. Des personnes ont passé une grande partie de leur vie entourées de gens qui se sont instaurés experts dans la conduite de leur vie. Leurs besoins de considération positive et d'approbation ont été essentiellement assurés par autrui et prennent le pas sur la tendance à s'actualiser.

Se crée un conflit entre le besoin d'actualisation de son potentiel et le besoin d'approbation par les autres. Cela engendre de la confusion : quels signaux suivre ? Si cet enchaînement se répète, la personne se verra contrainte de développer un concept de soi qui la dépossèdera de son vécu expérientiel ou l'en rendra méfiante. Sa marge de liberté s'en trouve limitée puisqu'elle ne peut adopter que les comportements qui lui garantissent l'acceptation d'autrui.

Le centre d'évaluation interne

Si le concept de soi a été profondément affecté par le jugement négatif d'autrui, la personne risque de développer une attitude de plus en plus ambivalente envers son propre processus d'évaluation, ce qui l'amène à se critiquer et à se dévaloriser. Elle ne peut plus s'appuyer sur la validité et l'acceptabilité de ce qu'elle ressent et pense.

Pour renforcer son sentiment de sécurité ou pour éviter la critique, elle va rechercher l'approbation et les encouragements d'autrui.

Et le seul moyen d'y parvenir sera de nier la justesse et la validité de ce qui émane de ses expériences sensorielles significatives, pour adopter un cadre de références extérieur.

Par exemple adopter un code de comportements en référence aux impératifs et aux préjugés d'autrui : « Il faut, je dois... » Jusqu'à en perdre le contact avec ses ressources internes pourtant indispensables pour prendre des décisions et agir selon ses besoins.

Son processus d'évaluation interne a cessé d'être un guide pour sa vie et la personne éprouvera probablement des difficultés à savoir ce qu'elle veut, à prendre des décisions, à déterminer ce qu'elle pense ou ce qu'elle ressent.

Au contraire, certaines personnes, grâce à la bienveillance de leur entourage, ont pu développer un concept de soi qui va leur permettre d'être en prise directe avec leur expérience vécue et leurs sentiments les plus profonds.

Elles ne sont pas coupées du fondement de leur être et vont être ouvertes à l'expérience sans se sentir menacées, être capables de s'écouter elles mêmes et d'écouter les autres. De ce fait, elles ont confiance dans la tendance, en chaque personne, de pouvoir actualiser ses potentialités dans le sens de sa croissance.

Au lieu de chercher une autorité extérieure ou de ressentir vide ou confusion, la personne fonctionnant pleinement peut accéder à la source de sagesse au plus profond d'elle-même pour se guider et agir.

Rogers a nommé ce référent intérieur « le centre d'évaluation interne ».

C'est un moment clé de la relation d'aide lorsque la personne reconnaît cette source à l'intérieur d'elle-même et ceci, peut-être, pour la première fois.

Sentiment d'illégitimité

On peut se demander si un sentiment d'illégitimité, voire d'usurpation ne viendrait pas de ce ressenti d'incongruence dans lequel on ne se sentirait pas à la juste place, car insécurisé dans la confiance que l'on se fait. On se référerait alors à des besoins de conformité par rapport à un modèle extérieur, ou par rapport aux besoins ou attentes supposés des autres afin de pouvoir continuer à être approuvé, validé. Ce faisant, on se perd de vue.

On n'est plus vraiment soi, on joue à, on fait comme si.... Il y a un décalage, on n'a plus vraiment la sensation d'être soi. D'où le sentiment d'illégitimité.

Par exemple : Comme formatrice, j'ai pu me vivre illégitime si dans un exposé j'avance des concepts que je n'ai pas intégrés. J'ai copié ça quelque part et je le plaque mais ça ne vit pas en moi, ça ne fait rien résonner et je dois coller à mon texte sous peine de ne plus savoir quoi dire.

Je pourrais me sentir illégitime dans la FIAP (par exemple) par manque d'expérience du monde du travail actuel, ou parce que je ne me sens pas toujours au point en APP, alors que je suis censée former des professionnels. Si je ne me situe que par rapport à ce jugement sur moi lié à une supposée évaluation externe, cela va me faire me sentir illégitime.

Comment alors me soutenir par une évaluation interne de ma propre valeur pour mieux accueillir une nécessaire évaluation externe risquant d'être invalidante ? Comment accueillir mes manques comme marge de progrès ?