

Carl Rogers - La Relation d'Aide L'Approche Centrée sur la Personne (ACP)

Comment créer une Relation d'Aide

- 1/ Etre moi-même, digne de confiance par rapport aux sentiments vécus
- 2/ Communiquer ce que je suis
- 3/ Etre capable d'éprouver des attitudes positives vis-à-vis d'autrui
- 4/ Etre indépendant d'autrui, respecter mes sentiments, mes besoins
- 5/ Etre sécurisant pour autrui afin de lui permettre d'être indépendant
- 6/ Entrer dans l'univers d'autrui (sentiments, valeurs)
- 7/ Accepter l'autre tel qu'il est, dans toutes les facettes qu'il me présente
- 8/ Etre assez sensible pour ne pas paraître menaçant à autrui
- 9/ Libérer l'autre de la crainte d'être jugé, noté, évalué
- 10/ Voir autrui comme un être en devenir, indépendant de son passé (et du mien, qui pourrait interférer)

Processus thérapeutique

