



Approche Centrée sur la Personne (ACP)

Son créateur est le psychologue américain Carl Rogers dans les années 50. C'est une thérapie verbale qui s'appuie sur le processus relationnel thérapeute/client et sur la capacité de réalisation du client.

L'approche centrée sur la personne considère que le patient possède en lui la solution à son problème ainsi que les ressources nécessaires pour le résoudre. Le thérapeute instaure une relation authentique dans un climat sécurisant fait « d'attitudes psychologiques facilitatrices » permettant au client d'exprimer son vécu actuel et d'accéder à ses ressources. (Empathie, congruence, acceptation positive inconditionnelle).

C'est une méthode non-directive visant à libérer les tendances positives de l'homme chez qui existent de puissantes forces de changement. Le thérapeute n'impose rien. Il accompagne le client dans son propre travail d'évolution et de changement.

C'est la relation entre le thérapeute et le client qui est considérée comme le moteur de transformation.