

# Table des matières

□ Carnet : H1 — Empathie, de l'oreille à l'invisible - Rogers .....	3
Les conditions nécessaires et suffisantes au changement .....	3
□ Liens avec d'autres Théories .....	5
□ Bibliographie .....	6



# Carnet : H1 — Empathie, de l'oreille à l'invisible - Rogers

La vie, à son meilleur, est un processus mouvant et changeant où rien n'est fixé. (Rogers, 1961)

## Informations rapides

- \* **Page parente** : [h1\\_monrole](#)
- \* **Compétence liée** : [Compétence H Réfléchir](#)
- \* **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- \* **Sous-dimension** : Empathie et écoute



Compétence H1 - Clarifier son propre rôle et influencer en conséquence

## Objectif de la thérapie centrée sur la personne (TCP)

Carl R. Rogers qui a inspiré le courant de l'autoformation pense qu'apprendre par soi-même vaut mieux qu'accumuler des connaissances. A ces yeux, l'expérience personnelle est "l'autorité suprême", à la base de l'apprentissage.

Explorer les conditions nécessaires à la croissance personnelle et à l'actualisation de soi, tant en thérapie que dans les relations éducatives et humaines en général. Rogers transpose les principes de sa thérapie centrée sur la personne (TCP) à la relation d'aide et à l'apprentissage.

L'organisme a une tendance innée à se développer, à se réaliser, à maintenir et à améliorer son potentiel. (Rogers, 1961)

Selon Rogers, une force motrice biologique et psychologique pousse tout être vivant à croître, à s'épanouir et à devenir pleinement lui-même. Une base optimiste de l'approche rogérienne : faire confiance au client (ou à l'apprenant) comme étant le meilleur expert de lui-même.

## Les conditions nécessaires et suffisantes au changement

Rogers applique ses principes à l'éducation. Il oppose :

- L'enseignement traditionnel : transmission de connaissances, centré sur l'enseignant.
- L'apprentissage significatif : expérientiel, centré sur l'étudiant, qui modifie le comportement, les attitudes, voire la personnalité de l'apprenant.

Le rôle de l'enseignant devient celui d'un facilitateur qui crée un climat psychologique sûr (grâce à

la congruence, l'acceptation et l'empathie) pour que l'apprentissage émerge.

## □ Approche centrée sur la personne (Rogers)

**Carl Rogers (1961)** : L'accompagnant doit incarner trois qualités fondamentales :

- **Authenticité** : Être congruent, vrai, transparent
- **Considération positive inconditionnelle** : Accueillir sans juger
- **Empathie** : Comprendre le monde intérieur de l'autre

### □ L'écoute — de l'oreille à l'invisible

L'écoute, ce n'est pas seulement entendre les mots, c'est **capte les silences, les regards, les postures, les émotions**.

Il est bénéfique de :

- **Écouter avec tout mon être** yeux, oreilles, cœur pour capter les signaux non verbaux.
- **Ne pas interrompre** pour laisser l'apprenant·e s'exprimer, sans peur.
- **Réfléchir avant de répondre** pour ne pas réagir, mais répondre.
- **Utiliser le feedback** pour confirmer que j'ai bien compris.

L'écoute, c'est l'art de se mettre à la place de l'autre pour entendre ce qui n'est pas dit. Marshall Rosenberg

### □ L'empathie — du cœur à l'action

L'empathie, c'est **comprendre, ressentir, et agir**.

Il est bénéfique de :

- **Me mettre à la place de l'apprenant·e** — pour comprendre ses peurs, ses frustrations, ses joies.
- **Valider ses émotions** — pour renforcer sa confiance en lui·elle.
- **Adapter ma posture** — pour répondre à ses besoins spécifiques.
- **Être présent·e** — pour créer un espace de confiance.

> L'empathie, c'est la capacité de comprendre les émotions de l'autre — comme si elles étaient les miennes. Carl Rogers

### □ La congruence, l'authenticité

Plus le thérapeute est lui-même dans la relation, moins il présente une façade professionnelle, plus le client est susceptible de changer de manière constructive. » (Rogers, 1961)

- Être vrai, transparent, sans masque. L'accompagnant est en contact avec ses propres sentiments.

### □ Le regard positif inconditionnel (acceptation)

Accorder un respect positif inconditionnel, c'est-à-dire accepter la personne sans évaluation ni jugement. (Rogers, 1961)

- Accepter l'autre sans condition, avec ses sentiments, attitudes et comportements, même négatifs. Ne pas confondre avec l'approbation.

## □ L'empathie (compréhension empathique)

Percevoir le cadre de référence interne de l'autre avec précision et avec les composantes émotionnelles et les significations qui s'y rattachent, comme si on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition "comme si". (Rogers, 1961)

- Comprendre de l'intérieur le monde subjectif de l'autre et lui refléter cette compréhension.

**L'empathie** et **l'écoute** sont les piliers de l'accompagnement andragogique.

Elles permettent de :

- **Capter les signaux** verbaux, non verbaux, émotionnels de l'apprenant·e.
- **Comprendre ses besoins**, ses peurs, ses frustrations, ses joies.
- **Adapter sa posture** pour répondre à ses besoins spécifiques.
- **Créer un espace de confiance** où l'apprenant·e peut se tromper, sans peur.

Il est bénéfique de :

- **Me taire** pour laisser l'apprenant·e s'exprimer, sans interrompre.
- **Me mettre à sa place** pour comprendre ses émotions, ses frustrations, ses joies.
- **Valider ses émotions** pour renforcer sa confiance en lui·elle.
- **Adapter ma posture** pour répondre à ses besoins spécifiques.

## □ Liens avec d'autres Théories

Théorie	Lien avec Bucheton
---	-----
<b>Girard, J.-P. (2020)</b>	L'accompagnement andragogique.
<b>Rosenberg, M. (2003)</b> .	Les mots sont des fenêtres.

## □ Exercice Pratique

### □ Analysez une Séquence

1. Choisissez un moment de votre pratique (réel ou imaginé)

2. Tracez les changements de postures (ex : contrôle → accompagnement → étayage)

3. Évaluez :

- Quel était l'ajustement le plus réussi ?
- Le plus difficile ?

4. Rendus possibles :

- Carte mentale, tableau chronologique, récit réflexif avec codage couleur des postures.

## □ Applications dans la pratique

Pour intégrer le modèle empathique, je me demande :

Comment appliquer ce modèle en pratique ?

### Dans la Préparation :

Anticiper les postures probables :

### Dans l'Action :

Observer les indicateurs :

### Dans l'Analyse (après-coup) :

Retracer ses ajustements :

#### □ Réflexion personnelle

L'écoute est une posture. Une posture d'écoute, d'empathie, de bienveillance. En m'ancrant dans cette posture, je peux accompagner avec authenticité, rigueur, et amour.

- Est-ce que ce point correspond bien à la compétence H1 ou est-elle relié à d'autre compétence, si oui prévoir le lien de cette page dans la compétence concerné ?
- H2 réfléchir sur ses propres valeurs,
- H6 anticiper la complexité,
- H7 développer une conception de la profession,
- H8 intégrer la diversité
- Utiliser cette référence dans le portfolio de mon rôle □

#### □ Bibliographie

- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

#### □ Navigation

← Retour à la [Carnet H1 — Mon Rôle](#) → Retour à la [Module MTV](#) → Retour à la [Compétence Réfléchir](#)

[h1, empathie, écoute, rosenberg, rogers, cnv](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:  
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link:  
[https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:h1\\_monrole:h1\\_empathie](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:h1_monrole:h1_empathie)

Last update: **2026/01/18 16:40**



