

Les critiques de l'analyse transactionnelle.

Mon intention est de permettre aux coachs qui cherchent à comprendre la place de l'analyse transactionnelle dans leur métier, dans leur formation, de le faire en intégrant une vision différente de ce cadre de référence.

Pourquoi une critique de l'Analyse Transactionnelle ?

Comme chaque théorie en sciences humaines et plus particulièrement en psychologie, l'analyse transactionnelle peut être soumise à la critique et cet exercice permet d'en définir des limites et en contrepartie d'en apprécier la richesse.

Toute proposition théorique ou modélisante dans les sciences sociales et la psychologie est établie :

- à un moment donné, daté,
- par un auteur avec sa biographie, ses souffrances, ses rejets et ses désirs d'appartenance,
- dans une filiation en lien avec les figures d'autorité de l'auteur,
- inscrite dans une culture donnée (en lien et en soutien à la culture dominante ou en rébellion par rapport à cette culture),
- dans un contexte donné social et politique (une théorie peut ainsi chercher à soutenir la cause des victimes, des femmes, des enfants)
- autour de croyances (de constructions) sur le statut de la psychologie comme science, science humaine, modélisation ; sur le statut du réel, de la vérité, de la réalité
- avec une construction (vision) des besoins et des motivations humaines.

L'analyse transactionnelle est une proposition de modélisation du fonctionnement humain historiquement datée, dans une filiation psychanalytique (psychodynamique).

Toute proposition théorique ou modélisante :

- propose des histoires de réussite, du bien vivre, de la normalité, de la famille, du couple ou des relations professionnelles, de la diversité, de ce qui est moral et ne l'est pas...
- s'inscrit dans un paradigme, une vision du monde qui est portée par les modèles et porte les modèles, même si ce paradigme n'est pas clairement décrit.
- Porte avec elle une pragmatique, une manière de l'employer, de faire avec, de l'utiliser dans son activité d'accompagnement.

Pour simplifier en ne donnant que quelques grands traits, l'analyse transactionnelle est construite :

- de la réflexion d'Éric Berne, psychiatre, responsable de service à l'hôpital, psychanalyste de formation, fils de médecin, juif non pratiquant, américain,
- par un homme qui a eu des enfants, plusieurs femmes, qui a perdu son père à 10 ans, qui a déménagé plusieurs fois,
- par un médecin hospitalier qui a eu des élèves, des internes, des collègues,
- pendant les années 1950 à 1970 pour ses fondements,
- après des recherches sur l'intuition, en lien avec les avancées des psychanalystes que Berne a eu comme thérapeutes et formateurs, en reprenant l'idée de Federn concernant les états du moi.
- Après l'échec répété de Berne à être admis parmi les psychanalystes.
- aux USA, avec une culture de l'individualisme, de la liberté, de l'émancipation, de la réussite possible pour chacun.
- dans une culture judéo-chrétienne (peut-être en lien et en rébellion),
- dans un souci de simplification de la complexité de la théorie psychiatrique ou analytique pour en permettre une diffusion facile¹.
- avec une forte volonté de parité relationnelle entre le thérapeute et le client, en décrochage par rapport à la posture traditionnelle du sachant ou de l'inaccessible miroir.

Puis après Berne, par des psychiatres, des médecins, des psychologues, des éducateurs, avec des dérives mercantiles² ou de toute puissance³, des idées lumineuses, des retours à source⁴, des compagnonnages psychanalytiques⁵...

Tout ceci a façonné l'analyse transactionnelle et lui a donné sa coloration particulière. Pour mieux comprendre les influences ayant agi sur le développement de l'analyse transactionnelle, il est possible de lire la biographie d'Eric Berne[i], de voir le retentissement de son œuvre sur ses contemporains[ii], de s'intéresser aux évolutions de l'analyse transactionnelle après sa mort[iiii], de voir comment on peut désormais comprendre la théorie[iv], de mesurer les développements récents[v]...

Pour comprendre ce qui pouvait être reproché à l'analyse transactionnelle, j'ai été chercher des critiques sur Internet. J'ai retenu par exemple quelques commentaires de vidéos Youtube présentant certains concepts d'analyse transactionnelle, qui me paraissent significatifs, ainsi que des extraits de blog, des textes sociologiques et des critiques établies par des personnes ayant vécu des expériences thérapeutiques difficiles avec des thérapeutes en analyse transactionnelle.

¹ Eric Berne : Psychiatrie et Psychanalyse à la portée de tous.

² L'usage de l'AT dans les années 1970 pour former les commerciaux et leur permettre de manipuler le client avec des transactions spécifiques.

³ Les pratiques des Shiff dans leur tentative de « guérir » des schizophrènes (voir à charge : <https://www.prevensectes.me/at1.htm>)

⁴ Carlo Moïso, psychiatre italien et Prix Eric Berne a écrit « Retour aux Sources » comme une invitation à revenir aux écrits berniens et à éviter les couches postérieures...

⁵ Michele Novelino par exemple, analyste transactionnel italien.

Quelques critiques classiques, et la critique de la critique...

« *Ah toujours les freudiens aigris...* ».

S'il est vrai que Berne n'a pas pu devenir psychanalyste, ce n'est pas le seul des post-freudiens à avoir développé des théories qui depuis sont critiquées par les psychanalystes. L'histoire de la psychanalyse est faite de ruptures et de fidélités. Jung se sépare de Freud en 1913. Bolwby fut très critiqué pour sa théorie de l'attachement et a rompu avec la société psychanalytique anglaise. Reprocher à Berne de ne pas être freudien ou de l'être relève du procès d'intention. Il est clair en épistémologie que les ruptures peuvent être fécondes pour créer de nouveaux mouvements.

Aujourd'hui une branche de l'analyse transactionnelle se rapproche à nouveau de la psychanalyse. L'origine de l'AT est multiple, si Berne était de formation psychiatre et psychanalyste, (son premier ouvrage s'appelle Psychiatrie et psychanalyse à la portée de tous) il était également un grand lecteur (comme on le comprendra à la lecture de n'importe lequel de ses ouvrages). D'autres analystes transactionnels qui ont contribué fortement à développer les concepts avaient d'autres formations et avec d'autres background ou encore psychanalystes. Richard Erskine est psychologue clinicien, formé à la gestalt thérapie avec Fritz Perls, et depuis le début des années 2010 psychanalyste. Claude Steiner également psychologue, Carlo Moïso psychiatre, Fanita English, psychanalyste...

La réflexion que pourrait stimuler cette critique pour les analystes transactionnels : avons-nous une connaissance adéquate de la psychologie freudienne ? Savons-nous distinguer les différences entre la topique bernienne et les topiques freudiennes ? Quelle place accordons-nous à l'inconscient dans notre vision du monde ? Quelle critique sommes-nous capables de faire de l'inconscient vu par Berne ou par Freud ?

« *Le triangle de Karpman fait partie de ces **illusions théoriques** qui polluent l'approche des relations humaines. Vous connaissez les "trompes l'oeil" ? C'est un équivalent en terme d'analyse. L'invalidation de cette théorie passe par un chemin de même type que celui faisant comprendre que ce n'est pas le soleil qui tourne autour de la Terre, mais bien le contraire, même si l'on voit le soleil se lever, être au zénith et qu'il se couche.* »

C'est bien sûr une très jolie métaphore, mais elle ne vient pas invalider la théorie du triangle dramatique comme le voudrait son auteur ! Il oppose à une illusion théorique (selon ses dires), une métaphore a-théorique ! Pour invalider la théorie de Karpman, il serait nécessaire de lui opposer une autre théorie plus efficiente.

« *It's Frightening just how **Shallow this culture is**- And Bernes's book was Written FIFTY years ago- Before Reagan, Limbaugh, Manson, Jim Jones, MTV etc* ».

Cette critique met en lien deux niveaux de logique qui n'ont a priori pas de lien. L'époque à laquelle la modélisation de l'AT a été écrite et les évolutions des mœurs ou de la société. Le temps passe et au contraire, lorsqu'une modélisation est bonne, il permet de valider les concepts par la pratique. Les évolutions des mœurs peuvent tout à fait s'inscrire dans une description en termes d'AT. La période reagannienne

peut s'analyser avec les concepts de la TOB, par exemple en ce qui concerne les modes de management des USA, les relations des USA avec les autres pays du monde en termes de culture, d'idéologie et de jeux de pouvoir. La modernité ne vient pas invalider la théorie, les échanges sur facebook répondent aux trois soifs fondamentales de Berne : stimulation, structure et reconnaissance. Ce qui est à interroger à la suite cette critique c'est de savoir si d'autres modélisations plus récentes peuvent remplacer la modélisation de l'AT ?

Un long post sur le blog DirectPVS formation et audit, propose quelques critiques (qui on le comprendra à la lecture complète du post viennent d'une rencontre malheureuse avec une formation à l'analyse transactionnelle et d'une posture anti comportementaliste). Je partage avec cette personne l'accroche de son blog « Se croire propriétaire du vrai est une intoxication intellectuelle ». J'en retiendrais quelques extraits qui peuvent nous amener à réfléchir.

« L'AT n'est pas neutre. Comme une grande partie de l'approche comportementale d'ailleurs. »

Deux écueils : l'AT n'est pas neutre, comme aucune des théories psychologiques qui ont toujours un aspect politique ou culturel et véhiculent avec elles l'énergie de leur création. Nous pouvons nous interroger sur notre éthique (ce qui constitue un des aspects de la formation d'analyste transactionnel et un des aspects de l'examen des enseignants en analyse transactionnelle) et même sur notre impact social et politique, comme plusieurs analystes transactionnels l'ont fait [\[vi\]](#) [\[vii\]](#). Même si Berne parle peu de politique dans ses ouvrages (principalement dans le livre sur le fonctionnement des groupes et des organisations), il est clairement engagé dans la défense d'une relation de parité entre patient et psychiatre – telle qu'il la voit avec son filtre et dans l'époque concernée.

Second écueil : considérer que l'AT est une pratique comportementale. Pour les comportementalistes, l'AT est bien trop tournée vers la pensée, la conscience, l'analytique. La diversité des pratiques est très grande, chacun des analystes transactionnels a sa propre manière d'intervenir sur le plan cognitif, émotionnel, comportemental. Il existe à ce jour plus de 10 écoles d'analyse transactionnelle, certaines sont proches des pratiques cognitives et comportementales, d'autres proche des pratiques narratives, d'autres plus proches de la psychanalyse.

« L'analyse transactionnelle avec son PAE et sa méthode d'explication des scenarii et autre expression du contact fort visuel semble anesthésier par des schémas de communication un mal être moderne à défaut de savoir en repérer et d'en expliquer les rouages par, justement, la nécessité d'en parler. »

Il est possible qu'un certain nombre d'analystes transactionnels aient des postures parentales, voire que Berne en ait eu. Ce n'est pas pour autant que l'on anesthésie son client ou que l'on cherche à avoir du pouvoir sur lui. Il y a la même différence entre un thérapeute (un coach, un éducateur) qui cherche à avoir le pouvoir sur l'autre et un thérapeute décentré (centré sur la vision du monde de son client, ses

ressources), qu'entre un hypnotiseur de foire (qui utilisera des techniques en lien avec la force) et un hypnothérapeute ericksonien. La question pour les analystes transactionnels pourrait porter sur « en quoi ma pratique, les théories que j'emploie me conduisent à une position de sachant et en quoi je crée de la coopération avec mes clients ? »

« Le problème avec un analyste comportementale c'est qu'il explique, donne à penser là ou au contraire il ne faudrait qu'entendre l'autre essayer de donner sens. »

Cette critique-ci nous invite à prendre en compte notre propre envie de partager les concepts qui ont été aidants, quelquefois de manière trop rapide par rapport à l'élaboration que la personne peut en faire. Dans de nombreux cas, lorsque l'Enfant est énergétisé, que l'émotion est trop forte, les explications ne suffisent pas pour permettre à la personne de sortir de sa difficulté. Si sur le plan social (coaching par exemple, éducation) cela a moins d'importance, en thérapie l'information doit venir valider des expériences du client, avec son propre langage.

« Adhérer à l'analyse transactionnelle c'est donc faire acte de foi. »

Il est vrai que l'AT trouve son socle dans une idéologie faite de trois croyances dites positives (dans le sens qu'elles permettent de voir la personne comme un être de ressource, un sujet en développement et responsable de lui-même) : chacun est Ok, a une valeur intrinsèque quel que soient ses actes ; chacun a la capacité de penser pour lui-même, chacun est capable de redécider et donc de changer de vie. Croire en l'AT c'est à la fois croire à la possibilité de développement de chaque personne et témoigner de son propre chemin de vie, de ce que l'on a appris, de la manière dont l'on a évolué avec les apprentissages et la thérapie.

Mais faire acte de foi, c'est aussi croire que l'on peut tout traiter avec l'analyse transactionnelle, avoir un avis sur toutes les situations, croire que l'on peut analyser toutes les situations personnelles ou professionnelles avec les concepts dont l'on dispose. J'ai entendu un de mes enseignants dire « tu dois être capable d'avoir un avis diagnostique sur toutes les situations. »

« Le jour ou l'analyse transactionnelle pourra amener une argumentation sur par exemple : la dualité des espèces, le matriarcat ou le patriarcat sans donner à penser « la femme sorcière » L'analyse transactionnelle pourra se prévaloir alors d'un courant de pensée. »

Cette critique est intéressante si l'on considère que l'analyse transactionnelle se limite à ce qui a été écrit par les premiers fondateurs. Parler d'électrode pour nommer certaines introjections parentales paraît aujourd'hui à la fois peu scientifique et une métaphore trop médicale. Il suffit de voir comment sont nommés aujourd'hui par Charlotte Sills^[1] les deux parties fonctionnelles du parent : Parent inadéquat et Parent suffisamment bon, pour comprendre combien l'AT a évolué !

« L'analyse transactionnelle s'apparente à une médecine magique avec des rituels d'exorcisme. »

Il est vrai que certaines interventions semblent magiques au client lorsqu'elles permettent de lever un blocage ou une inhibition ancienne. D'une part, l'analyste transactionnelle peut expliquer ce qu'il a fait (la formation prévoit un tel nombre d'heures d'écoutes d'enregistrement et d'écoute de sa pratique, ainsi que de supervision, que l'explication des interventions fait partie de la patte de l'analyste transactionnel. D'autre part, l'exorcisme consiste à expulser d'une personne une entité maléfique (Wikipédia). La pratique de l'AT en thérapie ne consiste pas à expulser le Parent de la tête de la personne, mais peut permettre de : faire la thérapie du Parent en employant les techniques d'interview de Richard Erskine ; d'identifier nos propres besoins et de trouver d'autres sources d'apprentissage que celles d'origine ; de retrouver des figures d'autorité aidantes et positives ; de diminuer l'intensité des émotions liées aux mémoires anciennes.

D'autres pistes pour explorer les limites de l'analyse transactionnelle.

Ces critiques peuvent être intéressantes, mais à y regarder de plus près, elles ne portent généralement pas sur ce qui me semble le plus important :

- Le paradigme monadique que transporte l'analyse transactionnelle, qui sous-tend que chacun doit pouvoir grandir, changer, devenir puissant, que chaque individu est responsable seul de ce qu'il est et devient... et que les problèmes de vie sont dans la tête de chacun. Une des phrases typiques de ce point de vue : « tu ne peux pas me faire ressentir », chacun sait bien que l'autre, le contexte ont un impact fort sur ce que nous ressentons, tout ne se passe pas dans notre tête, mais dans la relation entre nous et les contextes.
- Les concepts : possibilité d'accéder à l'autonomie, en travaillant sur soi, possibilité de vivre en Okness..., sans donner la priorité au contexte, peuvent entraîner la culpabilisation et la dévalorisation interne du client par recherche d'une perfection qu'il n'est pas possible d'atteindre. Eric Berne en décrivant ce qu'est l'autonomie, nous rapproche de la vie des Saints utilisée pour l'édification des enfants chrétiens !
- Les impacts de la théorie sur la pratique (en particulier avec les interventions berniennes) qui en prônant l'explication et la confrontation entraîne la position haute du thérapeute, même s'il se revendique de l'okness (posture d'acceptation de soi et de l'autre). Les métaphores utilisées pour décrire les interventions comme le coup de marteau, donnent une importance au thérapeute ou à l'intervenant qui peut conduire à des processus de prise de pouvoir sur le client, avec le garde-fou du contrat et de la supervision, mais sans permettre une réflexion partagée avec le client sur un processus collaboratif d'accompagnement.
- Les modèles eux-mêmes et leurs limites, le risque de réification des états du moi par exemple (croire qu'il existe réellement un état du moi appelé Parent dans notre tête, des enregistrements de nos parents que nous reprendrions tel que – ce qui permet d'oublier l'influence de la culture), le risque de jugement lié à ces modèles descriptifs de ce qui est bon (état du moi Adulte) et ce qui ne l'est pas. Les descriptions

berniennes connotées et datées (mère sorcière) qui stigmatisent les mères ou les pères, dans la suite d'une partie de la psychanalyse.

- Les modèles de réflexion des praticiens qui peuvent se retrancher sur la théorie pour retrouver ce qui les intéresse chez leurs clients, en évitant de voir ce qui pourrait contredire leur théorie. Ce biais de confirmation est très connu de la psychologie moderne. Les modèles conceptuels éloignent de la capacité à résoudre les difficultés, en globalisant dans un système analogique au système médical : des symptômes constituent un syndrome et donnent le nom à une pathologie. L'utilisation de vocabulaire tel « complexe de l'imposteur » empêche la recherche de la souffrance réelle et étiquette
- L'importance donnée au « diagnostic » qui est en fait, le lien fait entre des comportements ou des récits avec un modèle préétabli, peut les conduire à des interprétations très complexes (exemple : la symbiose de second ordre décrit le désir de l'enfant tout petit de prendre en charge sa mère, désir avorté par son incapacité à le faire, qui continue à vivre chez l'homme adulte). Cette croyance dans le diagnostic amène souvent les coachs formés de manière superficielle, à confondre le modèle, le concept, avec une identité : tu es XYZ. Cette façon de faire amène à faire penser au client qu' « il est » Enfant rebelle, Parent Normatif...
- La croyance dans la capacité à « reparenter » c'est à dire recréer un Parent positif pour la personne, pouvant entraîner certains thérapeutes à vouloir réparer les souffrances liées par un parentage inadéquat en se présentant comme un bon parent soignant.⁶ Pour les coachs, la croyance analogique, c'est celle du coup de marteau, qui amène à penser que nous allons faire quelque chose pour que le client aille mieux, et non construire à deux en coopération, une solution adéquate. Cela peut amener les analystes transactionnels à un peu de toute-puissance.
- L'adhésion au cadre de référence de l'AT peut amener à psychologiser la plupart des situations et du coup à situer les problèmes comme identitaires ou correspondant à une défaillance de l'individu, plutôt que dans une vision sociologique, culturelle, politique du fonctionnement humain. (En fait, je pourrais faire cette critique à la plupart des modèles de coaching ☺). Le risque de rechercher la cause du problème à l'intérieur du client, dans sa psychée et d'oublier le contexte. Il est facile de maintenir le client dans les problèmes qu'il rencontre dès lors que l'on se concentre exclusivement sur le côté psychologique et que l'on oublie d'explorer d'autres éléments du contexte.
- Le risque de simplification abusive, qui peut faire croire qu'il est simplissime d'accompagner, d'aider les autres et qui à croire que les concepts sont la réalité et entraîne vers une demande de normalisation des clients. Comme le disait une amie thérapeute, « on peut devenir normosé ».

⁶ Pour avoir travaillé avec Carlo Moïso, je l'ai entendu dire plusieurs fois dans un moment thérapeutique : « Moi je ne te quitterai pas / ne te rejetterai pas... » à une patiente.

- Le risque de pousser vers l'indépendance, vers une image de la réussite qui n'est pas nécessairement ce que souhaite le client. Quand Berne parle de gagnant, il est dans une culture donnée, est-ce que ce mot peut toujours avoir la même signification ?
- La connaissance insuffisante d'autres cadres de référence. La connaissance d'un seul cadre de référence, même s'il permet de mieux appréhender la genèse, les évolutions de concepts, leur profondeur ne permet pas de voir les évolutions de la pensée, d'aller rechercher d'autres ressources, d'enrichir sa pratique et sa manière de voir. Une lecture multiréférentielle enrichit la pratique et protège du dogmatisme. La compréhension du changement de paradigme (systémie, constructionnisme social) permet de douter de ses propres certitudes théoriques.
- L'usage des concepts pour définir le client. Berne souligne dans ses ouvrages le risque de jouer au jeu de psychiatrie qui consiste à définir son client avec les mots de l'analyse transactionnelle. Un de mes pires souvenirs est le jour où une collègue m'a dit « tu fais une grave méconnaissance ». Cet usage des concepts à un effet d'humiliation et entraîne un sentiment d'inadéquation, de la famille de la honte. Un client qui a honte de ses comportements ne pourra pas bouger.
- La volonté de briller au lieu d'aider. L'usage des concepts peut permettre à l'intervenant de montrer comment il les maîtrise et le recentre sur la théorie à la place d'une attitude d'écoute empathique. Berne nous invite à y réfléchir lorsqu'il nous propose des modes d'intervention dans le livre « Principes de traitements thérapeutiques en groupe ».
- La posture de sachant et la position haute. Elle renforce la dépendance et amène le client à s'adapter, à obéir et à oublier son besoin d'autodétermination. Carlo Moiso parle de trois besoins fondamentaux chez l'homme : Be, Belong, Become.[\[viii\]](#) Il y a un grand risque d'être subjugué par la théorie employée, les connaissances de l'intervenant (coach, thérapeute) et d'oublier de valider par soi-même ce que l'on ressent. Si je me sens mal, j'en parle au thérapeute – au coach, s'il me dévalorise, n'entend pas, recommence, s'il me dit que je ne suis pas encore prêt, si je me sens honteux --- je fuis !
- L'explication et l'interprétation à la place du questionnement, qui amènent le client à s'adapter au mode de pensée de l'intervenant et non à exposer son cadre de référence, à trouver à l'intérieur lui-même les multiples idées qu'il a sur la question, à faire émerger une idée nouvelle.
- La stimulation quasi exclusive de la pensée au détriment des émotions et/ou du corps. L'analyse transactionnelle stimule fortement la pensée, le risque est que seule la pensée reste stimulée, l'accompagnateur et l'accompagné restant ainsi dans un mode de fonctionnement a priori plus acceptable, sans aborder les aspects émotionnels et comportementaux qui permettront le changement, la mise en action.
- L'accent porté sur l'analyse au lieu de le porter sur la résolution du problème, la croissance. Il existe plusieurs méthodes d'accompagnement centrées sur les

ressources, les exceptions, la réussite, le développement de l'Enfant Libre qui permettent de ne pas rester sur les méthodes d'intervention berniennes.

J'invite les coachs à considérer les cadres de référence qu'ils utilisent en les passant au crible de leurs intentions et valeurs, et en regardant sur eux-mêmes comment fonctionnent les concepts, les modèles, les techniques d'intervention en se faisant accompagner par des confrères dans le même cadre de référence. Est-ce que cela me permet d'aller bien

[1] An Introduction to Transactional Analysis ; Phil Lapworth, Charlotte Sills ; Sage Ed. 2011

[i] Connaître Eric Berne : « Eric Berne: Master Gamesman » Elizabeth , Henry Jorgensens
Mon enfance à Montréal – Eric Berne, Editions d'AT Lyon

[ii] Claude Steiner : des scénarios et des hommes, éditions Desclée de Brouwer

[iii] Raymond Hostie : L'analyse transactionnelle, l'âge adulte, 20 ans après Berne -
Interéditions

[iv] José Grégoire : les états du moi / trois systèmes interactifs, Editions d'AT, Lyon

[v] José Grégoire : les orientations récentes de l'analyse transactionnelle, Editions d'AT Lyon

[vi] Pascal Baute (1976)