

De l'analyse transactionnelle à la psychologie positive

Depuis 10 ans j'écris des textes (et deux livres) sur l'analyse transactionnelle en lien avec le coaching, soit plus de 100 papiers. Celui-ci sera le dernier sur cette thématique, ce cadre de référence. Pour les prochaines années, je vais me consacrer à ce qui m'anime dans les interventions que je réalise : les organisations positives, la facilitation des équipes, les techniques narratives, utilisant l'imaginaire et la créativité dans le coaching individuel. Je continuerais à utiliser l'analyse transactionnelle comme corpus permettant la métacommunication lorsque celle-ci sera nécessaire.

L'analyse transactionnelle (AT dans la suite du texte) est un corpus de connaissance du fonctionnement de l'homme, de ses relations sociales et du fonctionnement des groupes. Créée dans les années 50 par un psychiatre (Eric Berne), psychothérapeute, l'AT présente des aspects qui la rendent étonnamment moderne et d'autres qui risquent de la limiter dans son usage.

Depuis plusieurs années, précisément depuis que j'ai terminé mon parcours vers le titre de formateur et de superviseur en analyse transactionnelle, je me pose la question suivante : que peut devenir l'AT dans un monde multipolaire, où l'information est constamment présente, où la communication est constante, (au risque de nous noyer dans les échanges) et, dans une période où chacun peut être en recherche de sens au monde et à son action ?

L'AT définit et identifie des structures de personnalité et des processus relationnels qui nous contraignent, elle conduit dans la plupart de ses usages à la réalisation de diagnostics. Eric Berne nous invite d'ailleurs à être un vrai médecin, celui qui pose des diagnostics, identifie des pathologies et propose des traitements adaptés. Cette vision clinique a été très utile pendant de très nombreuses années, atténuées par l'aspect humaniste de la vision bernienne de l'accompagnement. A partir de cette vision clinique, il sera sans doute difficile de créer une AT constructiviste ou constructionniste, même si certains auteurs s'y sont essayés (Allen par exemple). D'un autre côté, l'AT est employée dans les secteurs de l'enseignement, de l'entreprise avec une vision du développement humain. Le point clé de l'analyse transactionnelle est la vision bernienne de l'autonomie qui suppose trois compétences : conscience, spontanéité et capacité à l'intimité.

L'éthique de l'AT (et la déontologie de son usage selon les champs d'intervention) est riche et fortement développée par Eric Berne lui-même, puis par les instances nationales et européennes regroupant les analystes transactionnels. La formation des analystes transactionnels et de leurs formateurs intègre des temps de réflexion approfondis sur l'éthique et la déontologie. Je souscris pleinement à ces réflexions, les principes que je propose sont ceux qui vont me guider dans ma tentative d'identification des fondements d'une AT collaborative dans le champ des organisations. Le plus souvent, ce n'est pas la théorie qui pose souci, mais son usage, puisque son usage dépend de notre propre vision du monde, de nos limites, de nos comportements sous contraintes, de notre histoire de vie et de nos enjeux dans les situations.

Quelques fondements à une AT collaborative :

- éviter toute culpabilisation de la personne en apprentissage, du client,
- l'accompagner à développer une pensée autonome,
- l'accompagner à exprimer librement et adéquatement ses émotions,

- faciliter l'accès à ses ressources personnelles,
- faciliter l'accès à ses propres valeurs, désirs, intentions,
- développer le sens de la collaboration et le plaisir du faire ensemble,
- développer le plaisir dans l'ensemble des activités,
- intégrer la dimension corporelle (bouger, respirer, méditer, chanter, agir...)
- identifier et agir selon ses valeurs,
- utiliser à parts égales : pensée, action, ressentis,
- se tourner vers le présent, vers le futur, plutôt que vers l'analyse du passé,
- se tourner vers ce qui a fonctionné, plutôt que vers ce qui ne fonctionne pas.

Avantages et inconvénients de l'analyse transactionnelle

L'AT dans les organisations permet à la fois de méta-communiquer, parler ensemble de ce qui se passe dans la relation, et de mettre en œuvre des comportements de coopération (partage de signes de reconnaissance, communication directe, partage des émotions) Elle s'appuie sur :

- La clarté des concepts, la simplicité de leur explication (cette pédagogie permet de comprendre simplement des notions concernant la psychologie qui sinon peuvent être très complexes), constituant ainsi un support efficace à la diffusion de la connaissance (dans l'esprit d'Eric Berne, partager avec le client notre science pour lui permettre de nous comprendre, lui permettre de s'observer par lui-même, de se sortir par la conscience de nouvelles situations complexes).
- Le lien rapide que peut faire la personne qui découvre cet outil avec les situations qu'il vit, éclairant des ressentis de difficultés. L'AT permet ainsi de mettre des mots sur ce que l'on a identifié par soi-même et rechercher des solutions pour aller bien.
- Une idéologie basée sur 3 croyances positives :
 - Tout le monde a de la valeur,
 - Tout le monde peut penser,
 - Tout ce qui a été décidé petit peut être redécidé.
- La recherche d'une position de vie OK, OK, c'est à dire de relations gagnant-gagnant permettant l'interdépendance.

Un inconvénient de l'AT c'est que son corpus théorique nous amène plus facilement à proposer une vision dans le monde des problèmes et qu'il risque de nous faire croire que notre monde intérieur est figé. Nous avons reçu des injonctions qui nous empêchent aujourd'hui d'être autonome et dont nous devons nous défaire. Nous voyons le monde à travers un cadre de référence qui nous amène à redéfinir ce que nous observons pour le faire coller à ce que nous croyons, les méconnaissances nous empêchent de résoudre les problèmes, nous sommes dans des symbioses avec nos proches, nous employons des comportements passifs, notre scénario de vie nous contraint. C'est le risque lorsque l'on tire des psychologies du quotidien de modèles pour la psychothérapie.

Si ce modèle est efficace pour décrire des difficultés de la vie, il peut (encore une fois cela dépend bien sûr de l'usage qu'on en fait) ne pas considérer à sa juste valeur la résistance de l'enfant à la pression parentale, à la pression de la société et surtout,

l'usage de l'AT privilégie le cognitif sur les autres formes d'intelligence et sur la créativité.

Mais la posture de clinicien amène souvent à une position haute : je sais ce qui se passe pour vous, je suis capable d'en élaborer un diagnostic, je vais donc vous dire ou vous expliquer ce que vous avez et vous aider à aller mieux. Cette posture présente de nombreux intérêts (j'ai travaillé pendant 6 ans avec Carlo Moiso qui pratiquait cette posture à la perfection) mais entraîne également un risque de culpabilisation.

Employé sans précautions oratoires, la définition des difficultés du client peut être vécue comme un jugement. Il me suffit de me souvenir d'une collègue me disant « tu fais une méconnaissance » pour me rappeler comme il est facile d'impacter l'estime de soi d'une personne. Comme le dit Richard Erskine, même une définition juste d'une personne peut être culpabilisante. Stephen Madigan (un thérapeute narratif) nous pose la question « A qui appartiennent les droits d'auteurs de l'histoire que tu racontes » pour nous inviter à prendre conscience de la manière dont nous apprenons ce que nous croyons savoir.

Il est également facile de réifier les concepts, d'oublier que ce ne sont que des représentations, des modèles utiles du monde. En les réifiant, on transforme en modèles normatifs des modèles qui avaient une intention descriptive. Certains clients qui arrivent en disant « je n'arrive pas à faire mon deuil », utilisent un modèle pour se culpabiliser (ils sont passé du descriptif, le processus de deuil, tel qu'il a pu être observé chez de très nombreuses personnes, au prescriptif : je dois faire mon deuil, oubliant ainsi la singularité, l'histoire personnelle, les variations d'une personne à une autre et l'utilité psychologique de ce que vit la personne).

Les intérêts de nouvelles approches

De nombreuses théories de l'accompagnement cherchent à s'éloigner du paradigme dominant de la résolution de problème qui occupe une place importante chez de nombreux coachs, souvent quelle que soit leur formation. Certaines sont basées sur des idées anciennes, élaborées à l'origine par des thérapeutes, puis adaptées au fonctionnement sain des personnes. D'autres sont post-modernes, basées sur le constructivisme ou le constructionnisme social. Dans la pratique, elles visent à renforcer les processus positifs existant chez chaque personne pour lui permettre de suivre son chemin, plutôt qu'à identifier et traiter des problèmes dont l'origine serait dans le passé. Elles visent à permettre au processus de vie de reprendre sa fonction, lorsque la personne s'arrête d'avancer et vient toucher des modes de fonctionnement en lien avec la survie.

Une identification rapide des théories et pratiques conduit à la liste suivante : interventions narrativesⁱ, résilienceⁱⁱ, flowⁱⁱⁱ, analyse transactionnelle développementale^{iv}, thérapie orientée solution^v, Appreciative Inquiry^{vi}, psychologie positive, méditation, hypnose ericksonienne, thérapies stratégiques, clean langage... cette liste n'est pas complète, ni définitive, tant le monde de la psychologie et de l'accompagnement est en mouvement.

Les intentions de ces modèles d'accompagnement sont bien entendu différentes, mais se retrouvent généralement sur l'objectif d'être le plus en contact possible avec le monde des ressources, le monde des réussites, le monde des émotions « positives ». Si chaque courant se prévaut de ses particularités, de principes fondateurs différents, et ils existent, les objectifs de ces types d'intervention sont sensiblement identiques : permettre aux personnes de développer une vision positive d'elles mêmes et de leurs ressources, leur redonnant l'énergie nécessaire à la poursuite de leur action et à l'atteinte de leurs

objectifs. Mes intentions professionnelles visent à accompagner mes clients pour qu'ils puissent :

- Retrouver/ renforcer une image positive d'eux-mêmes,
- Lutter contre le sentiment d'isolement,
- Se relier aux personnes qui comptent pour nous,
- Se relier à nos valeurs, nos intentions, nos désirs,
- Identifier au quotidien des méthodes pour vivre bien,
- Redevenir « auteurs » de notre propre vie en mettant en cohérence nos actes et nos intentions,
- Développer nos ressources, vivre plus dans le monde des ressources,
- Prendre conscience que notre identité est en perpétuelle reconstruction,
- Déconstruire l'origine de leurs croyances.

Comme le dit David Epston, thérapeute narratif « Etre consciemment et délibérément centré sur les aspects positifs de la vie ». Ces valeurs, ces intentions nécessitent un changement radical de posture, que je vais maintenant m'employer à vous faire vivre dans les prochaines années de ce blog, autour de trois thématiques :

- Les organisations positives,
- La facilitation du travail d'équipe,
- L'accompagnement créatif et narratif pour le coaching individuel.

ⁱ La **thérapie narrative** est arrivée en France dans les années 90, elle a été développée principalement en Australie par David Epston et Michael White du Dulwich Centre à Adelaïde, dulwichcenter.com à partir des années 80. Elle s'inscrit dans la perspective du constructionnisme social. Elle ré envisage l'identité de l'individu sous un mode relationnel, elle déconstruit les relations de pouvoir dans lesquelles les personnes sont isolées, seules face à leurs problèmes, elle favorise la construction de nouvelles histoires alternatives, dans lesquelles les gens sont en relation avec leurs espoirs, leurs rêves. Elle les reconnecte à leurs initiatives personnelles et révèle leurs compétences qui étaient cachées car non significantes au regard de leur histoire «dominante ».

Source : Site Mimethys : <http://www.mimethys.com/formations-mimethys/thrapie-narrative-i5>

ⁱⁱ La **résilience** est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus vivre dans la dépression et se reconstruire. La résilience serait rendue possible grâce à la structuration précoce de la personnalité, par des expériences constructives de l'enfance (avant la confrontation avec des faits potentiellement traumatisants) et parfois par la réflexion, ou la parole, plus rarement par l'encadrement médical d'une thérapie.

Source : *Wikipédia*

ⁱⁱⁱ Le **flow**, littéralement le flux en anglais, aussi traduit par expérience optimale, est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi a été repris dans des domaines variés.

Source : *Wikipédia*

^{iv} **L'analyse transactionnelle développementale** : Modèle systémique centré sur la contribution que l'analyse transactionnelle peut apporter pour décrire et comprendre ce qui est nécessaire à un processus de développement sain (Trudi Newton).

^v La **thérapie brève centrée sur la solution** (TBCS) est une forme de thérapie créée en 1982 au Brief Family Therapy Center de Milwaukee par Steve de Shazer. Dans cette forme de thérapie, il ne s'agit pas de résoudre un problème mais de créer une solution ou de considérer la solution comme déjà là et de parvenir à construire celle-ci.

Source : Wikipédia

^{vi} Cette méthode de conduite de changement et de travail en équipe a été élaborée aux Etats-Unis dans les années 1980. Son idée centrale est de mettre en évidence, puis d'utiliser pour le développement du groupe et la gestion du changement, ce qui fonctionne bien : les réussites, les acquis du groupe, les facteurs de succès, et ce qui le met en énergie. Cette manière d'agir contribue à développer chez les professionnels, une perception positive qui va soutenir le changement.