

L'autonomie du coaché, une intention du coach ?

Un concept central pour le coach intéressé par l'analyse transactionnelle

Si l'autonomie est un concept important pour le coach, c'est un concept central pour le coach qui a l'analyse transactionnelle (ou le courant Coach and Team de Vincent Lenhardt) dans son cadre de référence :

- Il nous conduit à promouvoir la **recherche de l'autonomie** de nos clients, que nous soyons coaches, thérapeutes, éducateurs ou intervenants en entreprise.
- Il repose sur une philosophie tenant en trois points : chacun est Ok ; chacun est capable de penser par lui-même et pour lui-même ; chacun peut re-décider ce qu'il a décidé précocement.
- Il implique la mise en œuvre d'un processus contractuel dans tout processus d'accompagnement, pour éviter le risque d'avoir un projet pour le client ou de mettre plus d'énergie dans son développement que lui.

Mon objectif dans cet article est de développer quatre propositions :

- Il existe plusieurs manières de concevoir l'autonomie dans le cadre de l'analyse transactionnelle, chacune d'elles propose une vision différente de l'individu, de ses besoins, de ses désirs dans la vie ; je souhaite partager ces regards, les croiser avec une vision classique de l'autonomie. L'AT est multiple, il existe plusieurs approches possibles, plusieurs manières d'exprimer les mêmes choses, plusieurs écoles... Cet article est donc une manière de voir les choses avec l'AT, pas une doctrine de l'AT par rapport à l'autonomie.
- La manière dont nous concevons l'autonomie d'une personne nous guide dans notre travail de coach ; l'analyse transactionnelle est une technique d'intervention contractuelle : accompagner une personne (en formation, en coaching ...) dans le champ organisation c'est dans la plupart des cas l'aider à développer son autonomie professionnelle.
- Nous sommes et serons autonomes selon les circonstances, quelque soit le développement personnel et la thérapie que nous ferons.
- Il est possible de concevoir l'autonomie à travers une approche centrée sur les rôles et cette approche est intéressante dans le champ des organisations.

Définition de l'autonomie en philosophie morale

En philosophie morale, « *l'autonomie est la faculté d'agir par soi-même en se donnant ses propres règles de conduite ou en quelque sorte sa propre loi ; l'autonomie permet une liberté intérieure, dépend d'une capacité à choisir de son propre chef sans se laisser dominer par certaines tendances naturelles ou collectives, ni se laisser dominer de façon servile par une autorité extérieure.* »[1]

Cette vision de l'autonomie est centrée sur le sujet, la personne, elle conduit aux principes du développement personnel. Si j'invente un curseur qui va de « centré sur soi » à « centré sur la relation » cette définition est au plus près de « centré sur soi ». Elle présuppose en partie un individu décidant par lui-même de ses actions au-delà des contraintes, des réseaux, des échanges... avec lui comme centre et finalité. Sous cet angle, l'autonomie va effectivement s'exercer dans la relation aux autres, mais il n'y a pas d'intentionnalité relationnelle, de co-développement. Il manque me semble-t-il un regard de l'effet de la recherche d'autonomie sur le lien, la relation, le groupe social.

Cette définition m'intéresse en ce qu'elle sous-tend de nécessité de se définir par soi-même, en rejetant d'une certaine manière les jugements et les prescriptions des autres, et elle m'inquiète parce qu'elle omet la relation, la construction permanente de la réalité dans la relation, la construction nécessaire de relations d'interdépendance qui vont nous permettre de faire face aux challenges que nous propose la vie. L'autonomie dans cette définition semble bien difficile à atteindre, tant nos règles de conduite, nos choix, nos interactions sont liées aux circonstances de la rencontre, à nos états d'âmes, à nos états de fatigue.

Cette définition me fait penser à la volonté de puissance telle que l'exprime Nietzsche. La question philosophique devient : serait-il possible de vivre dans une société où chacun serait autonome selon ce sens ? Sans doute diront certains philosophes. Dans ce cas quels principes de fonctionnement de groupe, de société seraient alors nécessaires pour permettre la vie en commun ?

Définition de l'autonomie en analyse transactionnelle

Pour Eric Berne, psychiatre américain (1910-1970), fondateur de l'analyse transactionnelle : « *l'accession à l'autonomie se manifeste par la libération ou le recouvrement de trois facultés : la conscience, la spontanéité, l'intimité*^[2] ». Cette définition que nous allons développer part d'un présupposé lié à la vision du monde d'Eric Berne et bien ancrée dans son époque. Recouvrer ou libérer les facultés supposent qu'elles préexistent chez l'enfant et que l'éducation amène à leur rejet, leur disparition. Il s'agit alors de retrouver un noyau identitaire, central de notre personnalité qui serait bon a priori.

Cette définition va plus loin sur le curseur définit précédemment puisqu'elle vise à la création d'une relation d'intimité entre les personnes.

3 facultés permettant d'accéder à l'autonomie selon Eric Berne

La conscience, cette faculté « *implique le fait d'exister ici et maintenant, non dans l'ailleurs, le passé, ni l'avenir* »^[3]. Elle s'exerce dans différents domaines :

- Conscience de nous même, de nos compétences, de nos capacités, de nos limites, de nos valeurs, de nos pensées, de nos comportements, de nos désirs... ; mais aussi conscience du cadre de référence que nous employons, conscience de nos « patterns » répétitifs d'action. Conscience des circonstances qui nous font agir, de nos enjeux, de notre violence interne, de nos parts

d'ombre... Conscience de nous même comme d'un être unique, différent des autres et en lien, et non plus comme notre environnement nous demande ou nous a demandé de nous voir.

- Conscience de l'autre, de ses capacités, de ses besoins, de ses désirs, de ses émotions, de ses pensées, de ses comportements... mais aussi de ses limitations, de ses tentatives désespérées pour vivre et se développer, pour sortir des moules ou les reproduire. Ce qui amène en conséquence, la conscience des modes relationnels que nous mettons en œuvre, du résultat de nos actes sur les personnes avec qui nous sommes en relation. Par exemple, pour Richard Erskine, un analyste transactionnel américain, prix Eric Berne pour ses travaux sur la thérapie intégrative, le fait de définir quelqu'un (toi tu es...), même de façon exacte et que la personne pourrait reconnaître, peut la dévaloriser et l'humilier.
- Conscience de la situation, des circonstances, des fonctionnements du monde, des interrelations et des causalités multiples.

Ma vision diffère légèrement de celle d'Eric Berne, dans le sens que la capacité de conscience me semble liée à nos apprentissages, particulièrement au développement de cartes de représentation du monde riches et multiples. Si je suis formé à l'analyse transactionnelle, je connais l'existence de jeux psychologiques, je vais donc pouvoir observer les relations entre les êtres humains avec cette grille de lecture. Je vais petit à petit observer des structures de comportement que je pourrais appeler des jeux psychologiques. Je vais apprendre à repérer les amorces de jeux, les coups de théâtre ; puis repérer ce que je fais (ou ne fais pas) pour éviter les jeux psychologiques avec mon entourage. Ma conscience a été développée par la connaissance du concept, par le développement de mon éthique propre qui vise à diminuer les jeux psychologiques dans la relation. Il semble donc qu'il y ait un paradoxe : si nous souhaitons accompagner un client à développer sa propre conscience, nous allons sans doute avoir besoin de partager notre cadre de référence avec lui. La conscience est ainsi contextuelle, liée aux apprentissages et non une simple perception sensorielle.

L'étape suivante de développement de la conscience sera de comprendre que les cadres de référence ne sont pas la réalité, que ce ne sont que des cartes, des représentations, des métaphores. Si je crois qu'il existe des structures de personnalité que l'on appelle des « travaillomanes », je vais pouvoir observer cette structure de personnalité chez mes clients. Si j'ai appris qu'il existe une « phase anale » dans le développement de l'enfant et que les comportements liés à cette phase sont observables chez les adultes, je vais sans doute les repérer. Si je pense que la « résistance » est un phénomène naturel de l'accompagnement, je ne manquerais pas de l'observer chez mes clients.

Dans ce sens, notre conscience est toujours et par essence incomplète et faussée par les définitions de la réalité que nous donnons.

Lorsqu'Eric Berne nous dit « *La conscience est la faculté de voir une cafetière et d'entendre chanter les oiseaux selon sa propre manière et non celle qui vous fut enseigné.* »[4], il nous invite à nous abstraire de nos apprentissages, or, il y a de grandes chances, que si personne ne m'a appris à écouter chanter les oiseaux, je

n'ai aucune conscience de leur existence. Je vais entendre chanter les oiseaux, parce que je donne un sens particulier à ce chant, que j'en tire un plaisir spécifique intellectuel ou émotionnel.

La conscience sera donc la capacité à voir, sentir, entendre, le maximum de phénomènes issus de mon environnement, de mon contexte et la capacité à leur donner un sens qui me convienne, qui me permette le développement et la mise en actes de mon identité.

La spontanéité c'est la faculté d'exprimer librement l'ensemble de ma personnalité, de mes émotions et sentiments, de mes pensées, de mes valeurs. Etre spontané c'est avoir le choix, la liberté de choisir parmi les sentiments que je peux ressentir dans une situation donnée, liberté de choisir mes pensées, mes comportements et de choisir de les exprimer pour faire progresser la relation. C'est aussi la capacité à utiliser le mode relationnel le plus en lien avec la situation, les objectifs de la relation, la personne concernée par les échanges, mon rôle dans la situation. Dit autrement, c'est la capacité à utiliser tous les états du moi fonctionnels, dans leur versant positif et adapté à la situation. La spontanéité c'est l'inverse de la réactivité, qui nous amène à réagir rapidement et sans contrôle de la conscience, par des mécanismes initiés dans notre enfance, dans notre adolescence et répétés ensuite de manière quasi automatique.[5]

L'intimité : sincérité spontanée, hors du jeu psychologique ; « vivre en toute naïveté dans l'ici et maintenant » (E Berne). C'est la capacité à nous positionner dans la relation sans masque, à laisser apparaître, (lorsque c'est acceptable dans l'environnement et utile pour la relation), nos émotions, nos désirs, nos peurs, nos frustrations, nos valeurs, notre façon de voir le monde, sans influence de notre Parent interne qui nous empêche généralement d'être sincère et aimant (pour nous protéger des risques liés à la relation). L'accès à l'intimité nécessite d'avoir confiance en soi et en l'autre.

Cette définition de l'autonomie est encore centrée sur soi, elle participe à nouveau du développement de l'individu, de l'individualisme. J'ai à faire un chemin, par la thérapie, le développement personnel, pour recouvrer les capacités que j'ai perdues au fil du temps. Conscience, spontanéité, possibilité d'accéder à l'intimité sont des capacités que je vais acquérir, et elles s'exprimeront dans une forme de relation définie comme intime.

Pour moi, ces compétences sont acquises au fur et à mesure du chemin de croissance, chacun dispose à tout moment d'une part d'autonomie et d'une part de fonctionnement réactif, c'est à dire relevant d'apprentissages anciens en réaction à son environnement, non réactualisés et ne correspondant pas à la situation.

A ces trois compétences à retrouver (ou à acquérir) Carlo Moiso, un analyste transactionnel italien, prix Eric Berne pour ses travaux sur les transactions de transfert, ajoute l'éthique, comme une capacité à intégrer ses comportements, ses pensées, ses désirs dans un cadre global de valeurs permettant le développement

de nous même et des autres au sein des relations. Définir sa présence au monde, son investissement social, constituent des pistes de développement de l'autonomie.

Devenir autonome, c'est augmenter ma capacité, à évaluer l'action qui me permettra d'être éthique, qui me permettra d'atteindre les objectifs que je me fixe, qui me conduira à progresser...

Si je choisis cette définition de l'autonomie pour guider le travail que je réalise avec mon client, je vais chercher à identifier les zones dans lesquelles il manque de conscience, de spontanéité ou de relations intimes et directes. Je vais l'aider à identifier ces éléments, partager avec lui les informations qui vont lui permettre d'élargir son cadre de référence, chercher avec lui ce qu'il peut faire pour dire et ce qui le retient, l'aider à identifier les protections, les permissions nécessaires à l'exercice de sa spontanéité nouvelle.

D'après Berne (mais je n'ai pas retrouvé l'origine de la citation) : l'autonomie serait également la « *capacité d'aimer et de coopérer avec les autres pour résoudre des problèmes.* » Ce qui permet de vivre en groupe, en couple, en communauté, en réseau... Il pousse ainsi d'un cran plus loin, le curseur dont nous avons parlé précédemment.

[Le cycle de l'autonomie de Nola Katherine Symor](#)

Elle définit dans son article « le cycle de la dépendance »[6], le cycle qui permet de s'extraire de la dépendance et qui passe par 4 étapes : dépendance, contre dépendance, indépendance et interdépendance. Pour Mme Symor, « *l'interdépendance se caractérise par un comportement autonome basé sur un choix personnel. La personne ou le groupe jouissent à la fois de leur « liberté de » et de leur « liberté pour ».* Cette piste nous permet de découvrir une nouvelle forme d'autonomie, une autonomie relationnelle, où l'objectif devient la capacité à s'épanouir dans les relations. Le développement de notre autonomie à partir des situations de dépendance initiales de notre vie (face à nos parents et aux figures d'autorité) passe ainsi par des phases de rébellion, de séparation conduisant à la capacité de construire de nouvelles relations équilibrées, négociées. L'autonomie apparaît ici plus comme un processus de croissance, permettant un accès à des modes relationnels jugés plus performants, plus agréables, plus éthiques.

[L'autonomie et la position de vie Ok,Ok de Franklin Ernst](#)

Pour cet auteur[7], l'autonomie est la capacité à vivre le plus souvent possible les relations dans une dynamique OK, OK qu'il montre comme la capacité à « aller de l'avant ensemble ». Il propose à chacun d'entre nous d'augmenter le nombre d'opérations sociales menées avec des personnes qui nous entourent pour « aller de l'avant ensemble » et renforcer notre position de vie ok, ok.

L'autonomie est ici visible dans la relation, au travers du nombre de relations permettant de trouver des solutions communes, négociées, de produire des échanges sincères, de clarifier les différents, les contrats. C'est l'exercice choisi et prioritaire d'une position ok, ok sociale.

Autonomie et rôles sociaux selon Bernd Schmid

Pour Bernd Schmid, prix Eric Berne 2008, analyste transactionnel allemand, l'autonomie c'est la capacité à intégrer les différents rôles sociaux qui sont les nôtres : rôle(s) personnel(s), rôle(s) professionnel(s), rôle(s) institutionnel(s). Cette perspective amène à penser l'autonomie dans un cadre social et relationnel.[8]

La vision du rôle pour Bernd Schmid

Pour l'auteur un rôle est un système cohérent d'attitudes, de sentiments, de comportements, de vision de la réalité et de relations qui les accompagnent. Chacun d'entre nous a ou vit plusieurs rôles généralement répartis dans 3 catégories :

- Un ou des rôles personnels (fils/épouse/mère/sœur...)
- Un/des rôles professionnels (coach/formateur/médecin généraliste)
- Un/des rôles institutionnels (directeur/salarié/adhérent...)

Dans cette vision, ce n'est pas la personnalité qui est importante, l'existence des rôles montre que nous ne nous comportons pas de la même manière dans chaque rôle et que nos comportements, pensées, émotions dépendent grandement de nos interactions sociales. Les personnes ne peuvent exister qu'au travers de leurs rôles, dès qu'elles sont en relation avec une autre personne, les rôles respectifs viennent interférer.

Par exemple, lorsque je discute avec mon fils adolescent, j'active mon rôle de père, ce qui me conduit à choisir les thèmes que j'aborde et à cultiver une certaine forme de calme pour éviter de prendre certaines répliques comme des agressions, mais je peux être également amené à défendre par cohérence une idée éducative pour laquelle je n'ai pas nécessairement d'affinité. Lorsque je rentre en relation avec des stagiaires dans une formation, j'active mon rôle de formateur, je m'aperçois alors combien je peux avoir des comportements particuliers. Il en est de même lorsque je suis amené à activer mon rôle de gestionnaire d'organisme de formation (avec quelquefois des interférences difficiles avec mon rôle de formateur, par exemple si une personne est absente au démarrage de la formation, dans mon rôle de formateur je suis inquiet pour elle, dans mon rôle de gestionnaire, je peux être agacé qu'elle ne m'ait pas prévenu, qu'elle m'ait fait faire une convention et des copies pour rien...).

Les formes de relations que nous lions, leurs modalités, la possibilité d'accéder à la collaboration ou de vivre par la compétition, sont en lien avec les rôles que nous vivons, la conscience que nous avons de ces différents rôles et l'élaboration que nous avons pu faire des interactions entre nos rôles. Chaque rôle implique des idées sur le type de relation qui vont être façonnées ou suggérées par celui-ci. Par exemple et pour caricaturer, il est attendu d'une infirmière qu'elle soit douce et ferme, il est attendu d'un formateur qu'il soit bienveillant, chaleureux, engagé dans la relation. Chaque rôle porte avec lui un système d'attentes, de valeurs, de croyances, de compétences spécifiques, de signes de reconnaissance et aussi de limites, de potentiels de dysfonctionnement...

Chaque rôle est ainsi en partie une question de standards sociaux, qui définit les schémas relationnels, les attitudes, les compétences attendues du rôle ; mais également et bien plus, une création spécifique de chacun d'entre nous à partir de notre expérience qui va se traduire dans des comportements, des attitudes dans notre propre représentation/vécu du rôle.

Dans cette vision, ce modèle de la personnalité, l'humanité singulière de la personne s'exprime au travers la manière dont elle vit et remplit ses rôles. Pour Bernd Schmid, il n'y a pas à rechercher l'humanité, l'essence d'une personne dans un cœur lointain à découvrir, profondément caché au sein de la psychée, mais bien dans l'expression et le vécu personnel de nos rôles. Un corolaire à cette définition, est que je ne peux percevoir les gens qu'au travers des rôles qu'ils remplissent.

L'autonomie dans une vision centrée sur les rôles

Dans cette vision, l'autonomie est sociale et contextuelle, il s'agit de la capacité à remplir nos rôles :

- en leur donnant du sens, en prenant la pleine mesure de ce que le rôle implique comme droits / devoirs, en comprenant les attentes de nos partenaires quant à la manière dont nous remplissons notre rôle, en clarifiant ce que nous souhaitons faire et comment nous souhaitons remplir notre rôle,
- en gérant notre énergie et en la répartissant de manière adéquate entre les différents rôles possibles, en intégrant les différents rôles stimulés conjointement.

Dans de très nombreuses situations plusieurs rôles sont stimulés en même temps, comme je le montre plus haut dans un exemple dans le domaine personnel.[9] Les rôles sont en interrelations fréquentes, par exemple, lorsque je suis dévalorisé dans mon rôle professionnel, je peux très bien oublier qu'il s'agit d'un rôle et être blessé dans mon rôle personnel (le formateur est touché, et c'est Daniel qui souffre).

La question centrale du développement personnel devient ainsi : quels sont mes rôles, comment est-ce que je veux les remplir, comment est-ce que je vais gérer mon énergie dans ces différents rôles ? Mais aussi : comment les rôles des autres interfèrent avec les miens ? J'ai à comprendre quels sont mes rôles divers et variés, comment ils interfèrent, ce qui est attendu de moi par l'environnement dans chaque rôle, ce que je suis prêt à accepter, quels sont les bénéfices positifs à remplir tel ou tel rôle. La négociation entre les rôles nécessite l'imperfection, le changement, la dynamique permanente.

Des visions complémentaires de l'autonomie

A partir de la vision des positions liées aux rôles sociaux proposée en analyse transactionnelle par Alain Crespelle (position haute, position de parité, position basse) : l'autonomie peut être vue comme la capacité à maintenir une position de parité lorsqu'elle est utile et de choisir la position haute ou basse en fonction des nécessités de la situation. Les positions étant ainsi vécues en conscience et spontanéité et non subies de manière réactive dans la situation.

L'autonomie peut également être observée dans le fonctionnement des états du moi : expression libre et spontanée des versants positifs de l'ensemble des états du moi, congruence (expression de l'état du moi actif chez la personne sans interférence par un autre état du moi), décontamination par exemple, développement et mise en action de l'Adulte intégré (Richard Erskine)...

En fait, chaque concept d'analyse transactionnelle permet de mettre en évidence une des dynamiques de l'autonomie ou une manière de l'exprimer dans nos relations et nos vies. En ce qui me concerne, je choiserais comme indicateur d'autonomie la capacité d'accéder à une gestion apaisée des émotions. En effet, les émotions sont centrales dans nos vies, elles interfèrent sur chacune de nos décisions, de nos pratiques relationnelles, elles colorent nos idées et nos comportements, elles nous informent sur notre environnement, notre état interne. La capacité à repérer nos émotions et à les utiliser pour enrichir les relations que nous vivons avec nous-mêmes et avec nos partenaires relationnels, me semble particulièrement importante pour le développement de notre autonomie.

D'autres approches de l'analyse transactionnelle moderne font reposer l'autonomie sur l'accès à une narration nouvelle, multiple et dynamique de notre histoire de vie, à la capacité à rêver notre avenir, (John et Barbara Allen). Eric Berne parlait de scénario créé par l'enfant et renforcé par ses parents. Nous pouvons utiliser comme adulte les mêmes ressources que celles que l'enfant que nous étions utilisait autrefois pour créer un scénario (plan de vie), pour développer un plan de vie qui nous convienne, libéré du contexte d'autrefois.

Enfin (un enfin provisoire bien sûr), l'autonomie peut être considérée comme la capacité à créer une communauté de vie, à fonctionner en groupe en collaboration pour atteindre des objectifs communs (Claude Steiner). L'autonomie se réfléchit alors non plus à partir d'une forme simple de la vie (Moi - Je), mais à partir d'une forme plus complexe et plus organisée : le groupe d'appartenance (Nous).

La contribution à la création de Nous vivants, multiples, orientés vers le bonheur peut ainsi constituer un nouveau paradigme pour le coach.
--

Définir l'autonomie par ce qu'elle n'est pas !

L'autonomie n'est pas une caractéristique qui peut être atteinte de manière définitive, elle est plutôt à voir sous la forme d'un chemin permettant de développer sa conscience et ses capacités relationnelles. L'autonomie n'est jamais (il me reste à découvrir si les personnes que les traditions ésotériques ou religieuses nomment éveillées sont complètement autonomes ?) complète. Tendre vers l'autonomie est un processus de développement permanent et continu.

La vision de l'autonomie n'est pas normative

La vision de l'autonomie de l'être humain n'est pas une version normative, chacun a des désirs différents et peut les exprimer, chacun peut privilégier des modes relationnels différents. Chacun peut s'inscrire dans un parcours professionnel fondamentalement différent : choisir (choisir et non subir) de travailler en groupe ou de travailler seul, de diriger ou d'être dirigé, d'être au service des autres ou d'être créateur... L'autonomie c'est la capacité à faire ces choix, en fonction de l'ici et maintenant et non dans une logique de maintien d'anciens schémas de pensée, de ressentis ou de comportements, non en fidélité ou en réaction à mes parents et mes éducateurs.

L'autonomie, c'est également la possibilité d'exprimer dans mes choix de vie, dans mes actions, dans mes décisions les caractéristiques propres qui me constituent. Je suis doué pour le piano ou le bucheronnage, pour écouter ou pour parler, pour donner ou recevoir, pour créer ou appliquer... Identifier ses propres caractéristiques (héritaires ou fournies par les cieux - selon une phrase de Carlo Moïso) est un bout du chemin vers la conscience, les mettre en avant est un bout du chemin vers la spontanéité.

L'autonomie n'est pas l'indépendance.

L'indépendance est une phase du chemin vers l'autonomie.

La personne est alors persuadée de pouvoir se débrouiller seule, de réussir à atteindre ses objectifs seule, sans aide extérieure. Elle fuit plus ou moins le travail en équipe, a du mal à écouter les idées proposées par les autres participants d'une réunion, à du mal à rendre compte. Elle ne perçoit pas la richesse de la différence et la considère comme une limite à l'exercice de ses propres compétences. Beaucoup d'intervenants, coachs, formateurs, consultants, beaucoup de chefs d'entreprise ont développé une grande capacité d'indépendance. L'indépendance est souvent accompagnée d'une valorisation de son propre désir au détriment d'un bien commun ou d'une action d'équipe.

- Yves est un commercial de haut vol, il dirige une dizaine de commerciaux terrains dans le secteur de la bureautique. Il a une grande expérience du métier. Lorsqu'il accompagne un des commerciaux chez un client il rencontre souvent la même difficulté. Il laisse le commercial démarrer l'entretien, mais bientôt, c'est plus fort que lui, il détecte les difficultés de la négociation, ne perçoit plus que ce qui ne va pas, les risques que l'affaire échoue et ... il prend la main, intervient, mène la négociation, signe le contrat. Il a conscience que son intervention n'est pas très aidante pour le commercial.

L'autonomie ou inter-dépendance, se traduira par la capacité à accepter ses propres limites et à rechercher des soutiens, des appuis, des aides extérieures pour aller plus loin à deux que tout seul. Elle se traduira par des offres d'aide, l'acceptation de la différence de perception de la réalité, l'acceptation de la confrontation (c'est-à-dire d'une manière contractuelle de pointer à la personne ce qui n'est pas cohérent entre son discours et ses actes), l'acceptation de la nécessité de négocier face aux désirs

différents de chacun, l'acceptation de la possibilité de laisser faire des erreurs à quelqu'un pour qu'il cherche sa propre voie.

L'autonomie ne porte pas sur tous les domaines de notre vie en même temps.

Je peux être autonome dans le cadre de mon travail, accepter les propositions de mes collaborateurs, traiter d'égal à égal avec mes clients et me retrouver tel un petit garçon lorsque je retrouve mes parents pour quelques jours de vacances.

L'autonomie n'est pas l'atteinte de la perfection.

L'autonomie correspond à vivre le mieux possible, en se servant de ses compétences personnelles. Si vous connaissez un cadre de référence distinguant des types de personnalité, vous savez bien que chacun a des inclinaisons vers des compétences ou caractéristiques spécifiques.

- Evelyne est architecte, elle est repérée comme type 1 dans le modèle de l'ennéagramme, elle est rigoureuse, portée sur les détails, le travail, elle est très exigeante pour elle-même comme envers ses collaborateurs. Avec elle, la notion de travail parfait n'est pas un vain mot. Ses inclinaisons, son tempérament lui permettent de réaliser des aménagements de bureaux de très haut de gamme, luxe, confort, ergonomie, donnent une ambiance idéale pour les sièges sociaux des banques.

L'autonomie n'est pas l'absence de difficulté.

C'est peut-être la capacité à traiter les difficultés avant qu'elles ne deviennent problèmes. Les difficultés (les souffrances dans le domaine privé) sont inhérentes à la vie, à ses mouvements, à ses rapides, ses tumultes. L'autonomie c'est la capacité à prendre en compte la difficulté, à en faire un projet de progrès, à en tirer profit, à l'intégrer comme un élément de son histoire de vie.

- Isabelle est directrice d'une école privée, son mentor dans l'établissement, un jésuite de grand charisme vient de décéder dans un accident d'avion, elle se sent d'abord désespérée, puis après avoir eu envie de donner sa démission, elle comprend qu'elle peut continuer dans l'établissement à développer des actions en relation avec les valeurs de cette personne et les siennes propres. Sa tristesse est réelle, tout en la reconnaissant elle continue à agir.

L'autonomie n'est pas la certitude.

Pour les constructivistes, chacun construit sa propre représentation de la réalité, celle-ci est propre à l'individu et il n'y a donc pas de sens à la définir comme bonne pour les autres personnes. Ce que j'ai découvert dans mon chemin vers l'autonomie, ce que je fais, pense, la manière dont je me représente la vie et ma place dans le monde, n'ont de valeur que pour moi. Vouloir faire de mes pensées et de mes certitudes une règle absolue est un leurre total. La seule chose dont je puisse être

sûr c'est que le chemin suivi vers l'autonomie me permet de vivre mieux, plus serein, en voyant la vie avec plus de couleurs et de relief.

L'autonomie devrait plutôt conduire à une évolution dans la compréhension que toute règle, toute définition du monde, toute relation n'a de valeur que dans le partage, l'atteinte d'objectifs communs, la discussion.

L'autonomie n'est pas une fin en soi.

Certains thérapeutes peuvent avoir une attitude négative envers la dépendance, ils considèrent que la personne dépendante n'a pas fini sa croissance, qu'elle manque de quelque chose. Je ne partage pas ce point de vue, chacun est libre de profiter de sa vie d'une manière ou d'une autre, il peut y avoir un certain confort à la dépendance. Lorsque son conjoint, sa famille... comble ses manques, sans demandes, il me semble qu'une personne peut vivre et ne pas éprouver la nécessité d'une poursuite de son chemin vers l'autonomie. Il ne me semble pas adéquat de la juger.

Daniel Chernet

Coach

Formateur et Superviseur de coach

2006 – revu en 2016

Références :

[1] Wikipédia

[2] Eric Berne, Des jeux et des hommes, Stock, ed 1992 – p 193

[3] Eric Berne, Des jeux et des hommes, Stock, ed 1992 – p 194

[4] Eric Berne, Des Jeux et des Hommes - Stock, ed 1992 – p 193

[5] Notons ici que l'objectif de la plupart des thérapies est de sortir de la réactivité ainsi définie pour développer des modes de fonctionnement nouveaux, avec un lien choisi à nos histoires et à notre passé.

[6] Classique des AAT N° 3 – Editions d'Analyse Transactionnelle Lyon

[7] AAT 6 52-61 , CAT 1 133-142

[8] [A.A.T., 137](#), 2011, pp. 63-74.

[9] Un article très complet de Bernd Schmid : http://www.systemische-professionalitaet.de/isbweb/component/option,com_docman/task,doc_view/gid,582/