

Les critiques de l'analyse transactionnelle

Comme chaque théorie en sciences humaines et plus particulièrement en psychologie, l'analyse transactionnelle peut être soumise à la critique (fort justement et quelquefois bien injustement) et cet exercice permet d'en définir des limites et en contre partie d'en apprécier pleinement la richesse.

Toute proposition théorique ou modélisante est établie à un moment donné, par un auteur avec sa biographie, dans une filiation donnée en lien avec les figures d'autorité de l'auteur, ses souffrances, ses rejets et ses désirs d'appartenance. Elle est datée, 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 ; proposer des histoires de réussite, du bien vivre, de la normalité, de la famille, du couple. Chaque théorie sera construite 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 ; et enfin sur une construction des besoins et des motivations humaines.

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

- de la réflexion d'Eric Berne, psychiatre, psychanalyste de formation, fils de médecin,
- des 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,
- aux USA, avec une culture de l'individualisme, de la liberté, de l'émancipation,
- dans une culture judéo-chrétienne (possiblement en lien et en rébellion),
- 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.

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 Berneⁱ, de voir le retentissement de son œuvre sur ses contemporainsⁱⁱ, de s'intéresser aux évolutions de l'analyse transactionnelle après sa mortⁱⁱⁱ, de voir comment on peut désormais comprendre la théorie^{iv}, de mesurer les développements récents^v... Je ne vais pas chercher à développer tous ces éléments.

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 paraissaient significatifs, ainsi que des extraits de blog. (Je n'ai pas retenu la critique établie par preventsecte, qui a été analysée lors de la réponse à la Mivilude, il y a quelques années déjà).

« 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 freudiens ?). Je citerais Bolwby qui fut très critiqué pour sa théorie de l'attachement et qui a rompu avec la société psychanalytique anglaise. Il est clair en épistémologie que les ruptures peuvent être fécondes. Aujourd'hui une branche de l'analyse transactionnelle se rapproche à nouveau de la psychanalyse et cela donne de très intéressants points de vue (cf. Michele Novellino, transactionnaliste italien et d'autres). 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 un 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 était psychologue clinicien, formé à la gestalt thérapie avec Fritz Perls, il est aujourd'hui psychanalyste. Claude Steiner également psychologue, Carlo Moïso psychiatre, Fanita English, psychanalyste...

La réflexion que stimule 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 ?

« 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 est très intéressante, car elle met en lien deux niveaux de logique qui n'ont a priori pas de lien. L'époque à laquelle elle a été écrite et les évolutions des mœurs ou de la société. Le temps passe et au contraire, 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 bien (me semble-t-il) aux trois soifs fondamentales de Berne : stimulation, structure et reconnaissance.

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. Mais 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. 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 voire 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.

« 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 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 quelques 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.

« Le jour où 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 Sills¹ les deux parties fonctionnelles du parent : Parent inadéquat et Parent suffisamment bon, pour comprendre combien l'AT a évolué ! Concernant le fond, l'AT a des choses à dire sur la plupart des sujets, sur un plan psychologique et sur le plan de la psychologie sociale, Berne ayant toujours été attentif aux deux niveaux.

« 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.

S'il est une critique principale à faire, ce n'est pas à l'analyse transactionnelle comme conceptualisation qu'il faut la faire, mais aux personnes qui l'emploient, chacun avec leur propre système scénarique, leur propres peurs et désirs, leur propre recherche de toute puissance, ou leur désir de contrôle. Chacun des concepts proposés par l'analyse transactionnelle a des points faibles et des intérêts pour la pratique et la compréhension des relations humaines. La théorie est par elle-même porteuse de certains risques, par sa simplicité :

- Le risque de réification des concepts, il est facile de penser qu'il existe des petites boîtes dans le cerveau où seraient stockés notre parent, notre adulte, notre enfant. Ou bien de confondre un vrai sauveteur avec une dynamique d'aide sans demande.
- 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 les 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 ».

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

- 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.
- 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}
- 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 et cela me semble important ; 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.
- 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, même si elles ont fait leurs preuves.

Une question subsidiaire : la conscience, la spontanéité, l'intimité sont-ils au delà des ingrédients de l'autonomie, les ingrédients du bonheur ?

Pour aller plus loin :

- Un groupe francophone de recherche en analyse transactionnelle existe : <http://www.fil-d-ariane.com>
- <http://analysetransactionnelle.fr/cinq-mythes-a-propos-de-analyse-transactionnelle/>

ⁱ Connaître Eric Berne :

-
- « Eric Berne: Master Gamesman » Elizabeth , Henry Jorgensens
 - Mon enfance à Montréal – Eric Bernet, 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) in <http://journal-coach.blogspot.fr/2012/07/au-dela-de-lautonomie-engagement-et.html>
- vii <http://journal-coach.blogspot.fr/2005/10/conscience-politique-du-coach.html>
- viii <http://journal-coach.blogspot.fr/2013/02/le-modele-des-identites-de-carlo-moiso-1.html>