

TRANSACTIONS : Gazette

N° 19 le journal mensuel de l'école

Date : Décembre 2009

Sommaire : Editorial -Info - article sur le driver dépêche toi ! - Lectures



Editorial :

C'est une petite Gazette écrite d'en face le Mont Blanc dans la neige et le froid aussi mon propos ne sera pas long pour ne pas empiéter sur vos préparations de fête !

Une information importante pour la journée du Lundi 8 février

Ouverte à tous les étudiants cette journée sera l'occasion d'un échange sur le fonctionnement de l'école, et le moment de faire vos demandes, vos critiques, vos propositions.

Pour commencer l'année dans les meilleures conditions possible nous avons décidé d'utiliser ce temps pour échanger sur ce qui va mais aussi sur ce qui ne va pas.

Pour nous ce temps de parole est très important Et nous espérons que vous serez nombreux à venir profiter de cet espace de parole et si nécessaire de régulation

A très bientôt

Michèle



Article pris sur internet dommage il n'est pas signé ! site « xtrem7 »
Pour commencer l'année il m'a semblé important de « prendre le temps »
Le temps de vivre !
Le temps de dire !
Le temps d'être !

Les drivers d'analyse transactionnelle sont des messages contraignants qui ont été identifiés par Taibi Kahler, une des figures de référence de l'Analyse Transactionnelle (AT). Ils se manifestent comme des conditionnements qui guident nos décisions, nos comportements et nos choix.

Notre positionnement dans l'utilisation d'un driver AT peut varier en fonction de nos expériences, de nos apprentissages, de notre âge ainsi que par le travail que nous pouvons effectuer sur nous-mêmes, par exemple dans le cas de développement personnel.

Ces conditionnements sont induits par les messages de notre environnement direct ou plus large, dès l'enfance. Ils sont intégrés dans notre système de croyances et se manifestent à travers nos comportements et notre langage. Ces messages sont surtout contraignants et caloriques, quand ils sont cristallisés sous forme de croyances "absolues". Ils deviennent des sources de stress, consomment beaucoup d'énergie ; s'activent particulièrement sous la pression des difficultés. Ils sont d'autant plus contraignants que nous en sommes peu ou pas conscients.

Être capable de prendre du recul, de les identifier quand ils s'activent, peut nous permettre de les relativiser, et de nous donner des permissions pour fonctionner avec plus de flexibilité, et ainsi nous soulager du stress qu'ils peuvent générer. Leur mise en action équilibrée peut être source de valeur ajoutée.

Le driver **AT Dépêche-Toi** nous conditionne dans notre usage du temps. Si nous favorisons l'utilisation de ce driver, nous sommes amenés à penser que le temps est un bien précieux et qu'il convient de l'utiliser avec justesse. Ceci nous conduit à être plus efficaces dans nos actions, pour éviter de le gaspiller. Cette façon d'approcher le temps va avoir des retentissements dans nos actes quotidiens, dans notre gestion de nous-mêmes, et enfin dans l'image que nous donnons. L'entreprise apprécie généralement que ses collaborateurs valorisent les qualités relatives à ce driver. Cela leur permet de traiter plus de problèmes et de générer plus d'activité. Du point de vue de la personne qui favorise l'usage de ce driver, la perception peut-être différente, car ce driver tend à lui imposer une pression permanente, sans le moindre répit. À l'inverse, éviter d'utiliser ce driver AT Dépêche-Toi peut avoir des conséquences prégnantes dans les domaines professionnels, comme personnels, dans notre capacité à atteindre nos objectifs et à réaliser nos projets.

Façon d'approcher le travail

La personne qui favorise le driver AT Dépêche-Toi est généralement pressée. Elle veut, d'une part, absolument rentabiliser le temps investi pour chaque activité. D'autre part,

elle se refuse à gaspiller ce bien précieux qu'est le temps dans des choses qu'elle considère inutiles. Elle se focalise habituellement sur ce qui va lui permettre d'atteindre ses objectifs rapidement, lui conférant ainsi un aspect "droit au but", qui n'est pas forcément aidant pour entretenir des relations de qualité.

La gestion du temps efficace est une qualité recherchée professionnellement, le dogme traditionnel en entreprise étant "Le temps c'est de l'argent !". De ce fait, l'exigence d'efficacité, de plus en plus importante dans les entreprises aujourd'hui, donne à ce driver une image de qualité.

Il amène inéluctablement à développer un professionnalisme orienté vers l'efficacité. Outils et méthodes sont ainsi souvent prisés, comme les stratégies et moyens performants. Il est assez fréquent que la personne Dépêche-toi réclame des solutions très optimisées, afin d'être plus rapide dans ses actions. Cette diligence parfois alliée à une grande réactivité peut créer un réel décalage entre ceux qui favorisent l'usage de ce driver, et les autres, qui pensent qu'ils ont du temps. L'activation de ce driver permet de développer une grande capacité de travail qui se traduit notamment par la gestion simultanée de multiples projets.

Comme tout le monde, la personne Dépêche-Toi va avoir tendance à rechercher chez les autres ce type de fonctionnement. Elle a souvent une propension à juger ceux qui travaillent sur un rythme moins rapide, mais pas forcément moins efficace pour autant. Dépêche-Toi ne rime pas automatiquement avec efficacité. À l'extrême, Dépêche-Toi peut faire tendre vers l'agitation si les énergies ne sont pas correctement canalisées.

Communication

La communication de la personne Dépêche-Toi se focalise le plus souvent directement sur l'objectif. Il y a relativement peu d'espace pour la convivialité, pour le plaisir d'échanger ou simplement pour passer un peu de temps à discuter. Généralement, la personne Dépêche-Toi envisage la communication comme un échange d'informations.

Le vocabulaire est fréquemment spécialisé, précis et descriptif. Il s'apparente à des propos d'experts, parlant à d'autres experts. La densité d'information peut-être importante, parfois tellement, que le propos devient incompréhensible pour le néophyte. La personne Dépêche-Toi cherche, dans sa communication, à pouvoir obtenir ou donner, dans un temps réduit, le maximum d'informations. Ainsi, elle apprécie rarement les propos qui n'ont pas un lien direct avec le sujet, ne répondent pas aux questions posées ou encore qui prennent des chemins détournés pour y répondre.

Prise de décision

La personne qui favorise le driver AT Dépêche-Toi prend généralement des décisions rapidement. Il arrive assez souvent qu'elle fonctionne d'une manière puissante sur le plan intellectuel, ce qui lui permet de raisonner vite, et éventuellement bien, et ainsi de pouvoir intégrer de multiples aspects dans la prise de décision. Pourtant, elle ne pensera pas forcément à expliquer les tenants et les aboutissants de sa décision, l'essentiel pour elle étant de décider, et non de partager.

Cette manière de prendre des décisions est souvent perçue comme brutale. Elle ne favorise pas forcément la participation ou le consensus, l'objectif de la personne Dépêche-Toi étant de faire vite, et non de créer de la cohésion.

Dans le cas d'un rejet du driver AT Dépêche -Toi, la prise de décision peut traîner en longueur, et ainsi créer de l'inertie, ou encore des conséquences problématiques, la situation n'étant pas gérée à temps. Rappelons ici que le manager a pour rôle essentiel de savoir décider, correctement, et rapidement.

Management

Le management de la personne qui utilise fortement le driver AT Dépêche -Toi s'apparente plus à une distribution de travail qu'à une vraie forme de conduite du personnel. Son souci d'efficacité, souvent sans réel recul, ne la prédispose que rarement à valoriser les processus du travail en équipe. Ainsi, les aspects du management participatif, et plus spécifiquement la notion de transversalité, brillent souvent par leur absence.

À l'inverse, une personne qui rejette l'usage du driver AT Dépêche-Toi, a plus de chances de développer un management plus élaboré, mais pas obligatoirement.

Effets secondaires

La personne qui favorise fortement l'usage du driver AT Dépêche-Toi a un avantage concurrentiel certain, mais qu'elle devra adapter dans ses comportements avec son entourage. Cette notion essentielle d'efficacité fait de plus en plus une réelle différence dans l'entreprise aujourd'hui. Ceux qui pensent, à tort, qu'ils ont le temps, sont rattrapés par les nécessités de résoudre les problèmes, au rythme auxquels ils surviennent, et non à leur rythme. Ainsi, quand les projets n'aboutissent pas au bon moment du fait de ces personnes "peu pressées", les mêmes projets chez les concurrents se concrétisent, et leur donnent ainsi des avantages concurrentiels.

Cependant, il convient de préciser que ce qu'on appelle l'efficacité véritable se décompose en plusieurs paramètres, tels que : savoir aller vite, éviter de perdre du temps, choisir les méthodes, priorités, objectifs, moyens adaptés, prendre les décisions adéquates et les mettre en œuvre judicieusement en utilisant la complémentarité des ressources en présence. Ainsi, ce seul driver n'est pas un gage suffisant pour garantir le succès.

Sur le plan personnel, l'usage du driver AT Dépêche-Toi permet de mieux discriminer l'information utile de l'information secondaire, dans les mécanismes de perception du réel et de résolution de problème. Il se révèle favorable à un bon établissement des priorités et doit en conséquence aider à une saine gestion du stress. Cependant, utilisé en excès, il peut générer une autre forme de stress par la pression qu'il impose.

Les personnes qui n'activent pas ce driver se créent des difficultés redondantes dans la conduite de leurs activités, par un aboutissement trop tardif ou complètement hors délai. Ce qui se traduit invariablement par des manquements répétés dont elles doivent assumer les conséquences. Celles-ci deviennent alors une surcharge d'activité imprévue à traiter, au plus mauvais moment, dans des délais toujours plus courts, ce qui engendre une sorte de spirale infernale.



Testez vous !

Je ressens de l'irritation
quand les choses traient

J'appréhende de devoir
perdre mon temps

J'accomplis mes tâches
aussi vite que possible

Je suis mal à l'aise dans
l'inaction

Je vais au plus court
sans tergiverser pour
faire des achats

J'ai un côté rouleau
compresseur en cas
d'urgence

Je tends à réaliser très
rapidement mes projets

J'aime que les autres
répondent vite et briè-
vement à mes ques-
tions

Je marche vite, je man-
ge vite, ou encore je
parle vite

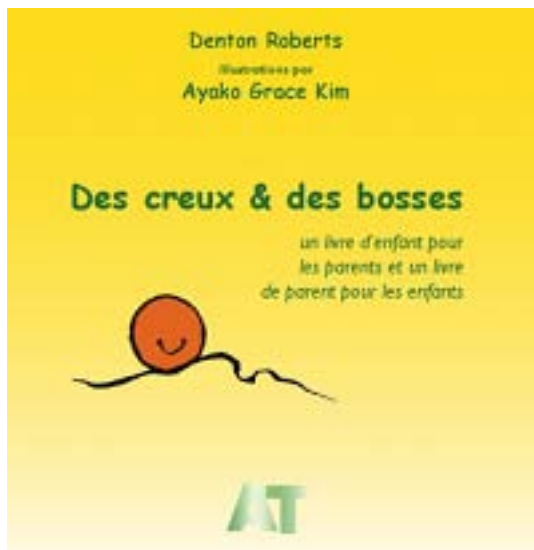


Cela me ressemble. .Non. Parfois Souvent Oui



Lectures

Nouveautés aux éditions d'AT



Des creux et des bosses

Auteur : Denton Roberts et Ayako Grace Kim

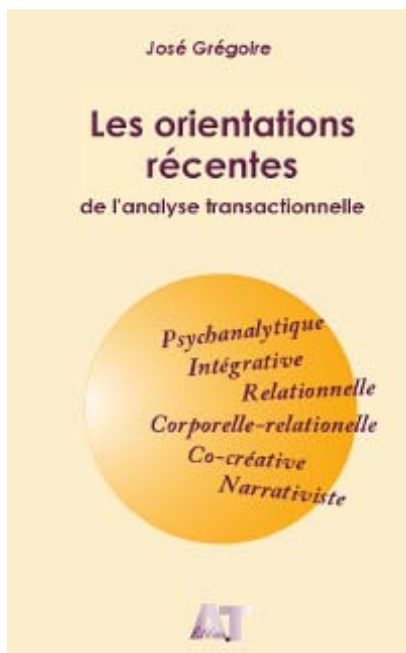
ISBN : 2-940267-01-4

24 pages

Rédition en juillet 2009

Un livre d'enfant pour les parents et un livre de parent pour les enfants.

La réédition 2009 sera disponible en vente à partir du 25 juillet. Cette réédition gagne en couleur avec une nouvelle couverture visible à gauche. À la différence du texte qui reste en noir et qui est fidèle au texte de la version précédente afin d'en conserver toutes les qualités.



Auteur : José Grégoire
ISBN : 978-2-9530498-7-1
Format : 14x22,5, 130 page
Sommaire
Éditions d'Analyse Transactionnelle, 2009

Les orientations récentes de l'A.T. :

- psychanalytique
- intégrative
- relationnelle
- corporelle-relationnelle
- co-créative
- narrativiste

La fin des années 80, voit le début de la contestation de plusieurs caractéristiques des approches classiques de l'analyse transactionnelle, en particulier dans ce qu'elles ont de limitatif. Dans cet ouvrage, José Grégoire nous introduit aux différentes orientations qui vont naître de cette contestation. Concernant la pratique, elles vont insister sur la nécessité d'explorer et de tirer profit du transfert, du contre-transfert et de la communication inconsciente. Et du côté de la théorie, elles vont de plus en plus faire appel aux mécanismes de défense inconscients. En même temps, elles mettent l'accent principal sur la relation en tant que facteur déterminant à la fois de la croissance saine, de la genèse des problèmes psychologiques et de la manière de les résoudre. En conséquence, les orientations récentes de l'analyse transactionnelle insistent sur la nécessité d'un engagement personnel du thérapeute dans la démarche : analyse du contre-transfert (Michele Novellino), attitude respectueuse et accordée avec la personne (Richard Erskine et Rebecca Trautmann), empathie et « offrir un contenant » (Helena Hargaden et Charlotte Sills), acceptation d'une relation intime dans laquelle le thérapeute se trouve lui aussi changé (William Cornell), co-création (Graeme Summers et Keith Tudor). De son côté, l'A.T. narrativiste de James et Barbara Allen travaille aux niveaux conscient et préconscient sur les récits élaborés par la personne à propos de sa vie. Cet ouvrage constitue la meilleure introduction aux développements actuels de l'analyse transactionnelle. Il nous permet d'en saisir à la fois les aspects théoriques et pratiques ; ceux-ci émaillés de commentaires de l'auteur faisant des rapprochements entre les différentes orientations et l'A.T. classique.





Auteur : Carlo Moiso

Traducteur : Denis Toson

ISBN :978-2-9530498-8-6

Format : 11x19, 60 pages

Éditions d'Analyse Transactionnelle, 2009

L'auteur nous présente deux proto-besoins : le besoin d'être et le besoin d'y être qui fondent l'être humain. Il nous propose un cadre pour les penser : penser le lien entre pulsions et besoins, penser les forces qui agissent sur l'être humain et penser une structure développementale.

Ces besoins sont satisfaits par la qualité de la relation avec l'environnement. La non prise en compte de ces besoins amène un individu à des conclusions quant à son identité et la construction d'une identité scénarique, et c'est avec celle-ci que la personne va être en relation avec elle-même et les autres. Carlo Moiso conduit son texte vers une dynamique qui lui tenait à coeur : « Nous avons entre nos mains le pouvoir de vivre bien notre existence, c'est-à-dire d'être conscient et content d'être au monde ».

C'est un honneur pour nous d'éditer ce manuscrit de Carlo Moiso. Nous souhaitons contribuer à ce que sa pensée continue à être diffusée. Ce manuscrit retrace le destin des besoins (besoin de s'individualiser, besoin d'être, besoin d'évoluer et d'appartenir) et leur contribution à la construction du scénario, de l'identité et des relations inter-personnelles.



*Bonnes Fêtes et Marie France Joëlle et Michèle
Vous souhaitent
Une très **BONNE ANNEE** 2010
Pleine de Joies d'Amour et de Paix*

