

LA LETTRE DE L'ÉCOLE

École d'Analyse Transactionnelle - Lyon ☎ 8 rue de Vauzelles - 69001 LYON
☎ 04 78 28 28 18 ☎ 04 78 28 74 45 E-mail : eat-lyon@orange.fr Site : http://www.eat-lyon.com

Tous les textes parus dans « La Lettre de l'École » ne peuvent être utilisés, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation conjointe de l'auteur et de l'éditeur.

Décembre 2008
Numéro 10

Éditorial

Le film « Entre les murs » m'a particulièrement intéressée pour la tentative que fait l'enseignant d'aller à la rencontre des élèves, là où ils en sont de leur apprentissage, de leur savoir et de leur mode relationnel : il a cherché à rencontrer ses élèves en allant vers leur cadre de référence à eux et non à partir de la position dominante habituelle de l'enseignant que je pourrai résumer par la phrase : « Les élèves doivent se conformer au programme et non le programme aux élèves ».

Et pour autant, il n'a pas abdiqué ce qui légitime sa place : être celui qui a quelque chose à transmettre à des élèves. Je veux souligner aussi son courage et l'énergie que cela doit lui demander d'être sans cesse actif et réactif.

Il a le courage d'entreprendre de nouvelles manières d'interagir avec les élèves et donc de prendre des risques : cela dénote l'intérêt qu'il leur porte et le fait qu'il les considère sujet d'une parole intéressante.

Toutefois, on ne peut que constater la limite de son action et de sa réussite : une des raisons en est son isolement. Son action est un acte personnel ne s'inscrivant pas dans le projet pédagogique de l'établissement dans lequel il exerce, il n'en a donc ni le soutien pédagogique, ni le soutien moral, ni le soutien contenant.

Je salue l'innovation, celle montrée dans ce film, même si ce n'est qu'une fiction ; comme je salue toute innovation qui œuvre dans le sens de la reconnaissance de l'autre en tant que sujet de parole.

Je vous souhaite un bon Noël et vous adresse mes meilleurs vœux pour 2009.

Elyane Alleysson



Nouveauté 2009

2 Soirées découvertes vous seront proposées pour partir à la découverte de quelques concepts de l'AT en les expérimentant de manière concrète et simple.

Entrée gratuite - Tout public

(se renseigner auprès du secrétariat dès la rentrée 2009).

UN POURQUOI PEUT EN CACHER UN AUTRE

Sylvie Nay

« Parce-que-c'est-comme-ça ! » Qui n'a pas entendu une mère ou un père, passablement énervé(e), clore ainsi un échange avec un charmant bambin ? Que s'est-il donc passé ? L'adulte a certainement entendu un « pourquoi ? », c'est à dire une interrogation sur la causalité d'un fait ou d'un

événement, et il a enchaîné plusieurs réponses en « parce que » qui n'ont pas eu l'heur de satisfaire l'enfant qui revenait à la charge avec un nouveau « pourquoi ? ». Et si ce « pourquoi ? » était en fait un « pour quoi ? » c'est à dire une question sur la finalité ? Le « pourquoi ? » et le « pour quoi ? » ne

sont pas tournés dans la même direction. Le premier visite le passé alors que le second parle du présent ou d'un temps qui est à venir. De quoi comprendre l'irritation du parent et la frustration du bout de chou.

(Suite page 2)

Processus créatif
Jean Maquet

↳ 28 février et 1er mars 2009

Cheminer vers le pardon
Sylvie Nay

↳ 5, 6 et 7 juin 2009

**Scénario et identité
sexuée et sexuelle**
Claude-Marie Dupin

↳ 13 et 14 juin 2009

☛ Renseignements au : 04 78 28 28 18

(Suite de la page 1)

Dans un travail d'accompagnement nous sommes souvent amenés à demander « pour /quoi ? »¹ Au fond, sommes-nous bien clair(e)s avec ce « pour/quoi ? » et la personne que nous accompagnons l'entend-elle de la même oreille ? La question du « pour/quoi ? » peut être piégée et piégeante tant pour la personne qui accompagne que pour celle qui est accompagnée.

Avec le « Pourquoi ? », la première chose à se demander est le fonctionnement en jeu :

- s'agit-il d'une question plutôt Parent Normatif ou Nourricier² qui stimulerait un fonctionnement Enfant Adapté de justification ?
- ou est-ce une exploration Adulte de

ce qui s'est passé ? Tout cela sans préjuger de comment l'interlocuteur recevra la question. Tant de personnes ont subi les foudres de figures parentales accompagnées de la question accusatrice « Pourquoi est-ce que tu as... ? » que quand elles entendent un « pour/quoi ? » elles se sentent déjà jugées voire coupables. On voit là que ce si banal « pourquoi ? » peut entraîner une communication pleine de chausse-trappes. Un moyen d'éviter ces dernières est de clarifier ce qui est recherché et de faire un travail d'explicitation de la question. Par exemple « que s'est-il passé qui a fait que... ? »

Le « Pourquoi ? » quand à lui, a plus de chance de stimuler un fonctionnement Adulte. Encore faut-il qu'il soit entendu comme tel. Homophonie oblige, rien ne ressemble plus à un « pourquoi ? » qu'un « Pourquoi ? » (et vice versa). Là aussi une question explicite peut être salutaire, car le « Pourquoi ? » peut aussi bien explorer le présent en recherchant le sens et/ou les valeurs qui sont satisfaites à ce moment là, qu'ouvrir la réflexion sur le futur avec une question du type : « Quel objectif poursuivez-vous quand vous... ? » Interrogation qui peut amener toute une exploration dynamique de la créativité de la personne.

Sachant que le « Pourquoi ? » fait le

délice du psychothérapeute qui a le contrat pour explorer le passé et que le « Pourquoi ? » est l'allié de tout accompagnement dont l'objectif est d'aider la personne à développer son autonomie, voici une petite devinette pratique pour savoir si l'accompagnant et l'accompagné ont le même cap : « Pourquoi » et « Pourquoi » sont dans un bateau. L'un d'eux tombe à l'eau. Lequel reste-t-il ?

Je vous souhaite une belle année 2009 pleine de « Pourquoi ? » porteurs de sens et de création.

¹ J'écrirai « pour/quoi » à chaque fois que cela fera référence à « pourquoi » et « pour quoi » en même temps.

² Chaque fois qu'un nom commun est écrit avec une majuscule cela réfère à la théorie de l'Analyse Transactionnelle.

☛ **Annnonce de Souris Verte**

Dolores Munari Poda

animera un séminaire
les 25/26 avril 2009

« **Thérapie d'enfants : signes, couleurs et jeux** »

☛ **Lectures recommandées par Souris Verte**

« **AT : retour aux sources** »
Carlo Moiso et Michele Novellino

« **Structure et dynamique des organisations et des groupes** »
et

« **Principes de traitement psychothérapeutique en groupe** »
Eric Berne

« **A.T. : une perspective relationnelle** »
Helena Hargaden et Charlotte Sills

« **Les états du moi : trois systèmes interactifs** »
José Grégoire

☛ Pour commander :
Éditions d'A.T. ☎ 04 78 27 18 50
14 rue Perrod - 69004 LYON
www.editionsat.fr

Dialogue avec Souris Verte

LA PETITE ANNONCE DE SOURIS VERTE

Sylvie Nay

Souris Verte est un petit personnage dessiné par quelques farceurs lors de l'inauguration de nos nouveaux locaux de formation en 1998. Infatigable curieuse, elle nous rend visite chaque année à l'occasion de La Lettre de l'École.

- Souris Verte où es-tu ?
- ...
- Souris Verte, qu'est-ce qui t'arrive ? Tu es fâchée ?
- Non, je prépare une petite annonce pour La Lettre de l'École. Peux-tu me dire ce que tu en penses : « Urgent, recherchons professeur de langues. Contacter Chantal aux heures de bureau. »
- Un professeur de langues ? Pour qui ? Pour toi ?
- Bien obligée, déjà vous avez invité Charlotte Sills et là je découvre que Dolores Munari Poda de Milan va venir bientôt. Il y a urgence !
- !?...
- Non, mais vraiment vous n'avez pas l'air de vous rendre compte que moi, je ne parle ni l'anglais, ni l'italien !

- !?...
- Pendant que vous accueillez Charlotte Sills, moi je me suis retrouvée à ne pas savoir quoi dire à Souris londonienne qui l'accompagnait. Ceci étant, elle a tellement aimé le comté, qu'il n'y avait pas beaucoup de temps pour autre chose. Et puis, elle avait un chapeau incroyable, je me suis demandée si elle fréquentait la Cour d'Angleterre.
- Attends, tu veux dire que ...
- Mais bien évidemment ! Et même que, quand le chat n'est pas là, nous dansons. Tu aurais vu son chapeau so british...

Souris Verte

« LES ETATS DU MOI : STRUCTURE ET FONCTION »

Elyane Alleysson

J'ai si souvent vu combien il était difficile pour les personnes de différencier et relier structure et fonction des états du moi ; c'est pourquoi j'ai choisi, en partant d'un exemple et d'un schéma, d'illustrer l'un et l'autre.

Voici l'exemple :

Un séminaire de formation débute à 9h30 et chacun des 15 participants, ainsi que l'animateur arrivent dans les temps et sont prêts à démarrer le travail à l'heure prévue.

Chacune des personnes présente a un comportement adapté à la situation. En terme de comportement, il s'agit bien d'une adaptation car les personnes se conforment à un cadre défini par un tiers (en l'occurrence l'organisme de formation).

Ce qui m'intéresse maintenant est de savoir quel état du moi structural détermine ce comportement. Etablir l'équivalence : comportement adapté à la situation = manifestation de l'état du moi Adulte ne va pas de soi.

Une investigation concernant le vécu interne de la personne pourra nous renseigner sur l'état du moi qui détermine ce comportement. Nous devons nous référer à la définition d'un état du moi : « Un état du moi est un système cohérent de pensées et de sentiments mis en évidence par des comportements correspondants »¹.

J'ai construit le schéma ci-dessous pour mettre en évidence qu'un comportement adapté à la situation peut être détermi-

né aussi bien par le Parent, que l'Enfant ou que l'Adulte².

Nous allons avoir les trois cas de figures : un comportement adapté à la situation (arriver à l'heure) sera déterminé pour certaines personnes par leur état du moi Adulte, pour d'autres par leur état du moi Enfant et pour d'autres par leur état du moi Parent.



Dans le cas où le comportement est déterminé par l'état du moi Adulte³ :

Ici, le comportement « Arriver à l'heure » est vécu dans la sérénité de celui qui se donne les meilleurs moyens pour réussir quelque chose dans lequel il s'est engagé. C'est un comportement adapté, que je vais nommer « socialisé ». Arriver à l'heure procède donc d'un choix, c'est-à-dire d'une réappropriation d'éléments externes. Il s'agit du choix de respecter une modalité particulière, sans la vivre comme une soumission à l'autorité de l'autre.

Dans le cas où le comportement est déterminé par l'état du moi Enfant de la personne⁴ :

Lors de l'investigation, la personne va dire qu'elle est à l'heure parce qu'elle a eu peur d'être grondée, ou rejetée si elle est en retard, ou de trouver la porte fermée ou d'être montrée du doigt telle celle qui vient déranger le démarrage.

Elle peut aussi dire qu'elle a peur de se faire remarquer ; donc un bon moyen de passer inaperçu sera d'arriver à l'heure.

Dans ces exemples, l'autre, l'animateur et/ou les autres membres du groupe sont vécus par la personne comme des figures du passé. En conséquence, elle rend prévisible la situation anxiogène (rencontrer de nouvelles personnes) en méconnaissant les personnes présentes dans leur individualité et en les voyant comme des personnages de son histoire.

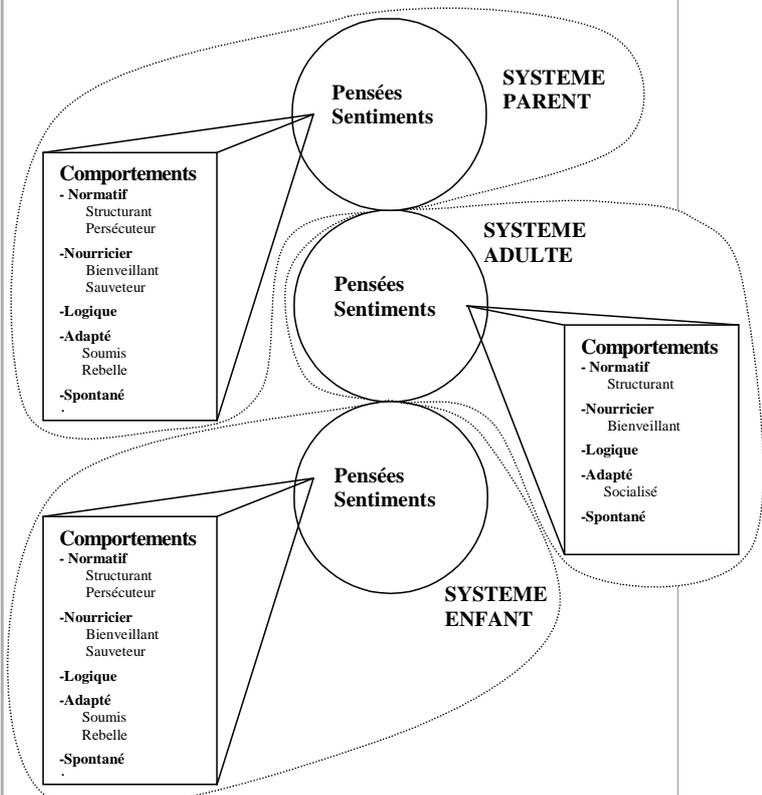
Pour confirmer qu'il s'agit bien de l'état du moi Enfant, il est nécessaire de faire une investigation historique : aller dans l'histoire de la personne pour mettre à jour des événements du passé vécus par elle, enfant, et qui sont similaires à la situation du présent.

Dans le cas où le comportement est déterminé par l'état du moi Parent⁵

Dans ce cas le comportement « Arriver à l'heure » reproduit le comportement d'une figure d'autorité : la personne agit l'une ou l'autre des figures d'autorité qui étaient importantes pour elle dans son enfance. La personne va nous dire que c'est ainsi qu'il y a lieu de se comporter quand on a un rendez-vous, c'est une question de respect vis-à-vis de l'autre. Et lors d'une investigation approfondie, nous allons savoir que c'est ainsi que son père agissait et qu'il

(Suite page 4)

Les Etats du Moi



(Suite de la page 3)

était inimaginable de pouvoir faire autrement. Arriver à l'heure ne procède donc pas d'un choix lui appartenant mais d'un automatisme : ne pas pouvoir faire autrement que refaire ce que son père faisait.

Conclusion

Pouvoir différencier et relier l'aspect structural et fonctionnel des états du moi est précieux aussi bien pour une auto-analyse que dans l'accompagnement professionnel. Cela permet de sortir des liens de causalité comme : émotions = Etat du moi Enfant, liens qui sont réducteurs et une fois sur trois inexacts. Pour exemple : lorsqu'une personne est triste, cette tristesse peut être déterminée par l'Adulte (en lien avec

une perte dans le présent) ou bien par le Parent (agir la tristesse d'une figure parentale introjectée) ou bien dans l'Enfant (la situation du présent vient activer un vécu de l'enfance de la personne).

¹Berne, E., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Tchou, Paris, 1979

²Afin de se familiariser avec la construction de chacun des systèmes Enfant, Adulte et Parent, on peut lire le magnifique livre de José Grégoire : *Les états du moi : trois systèmes interactifs*, Les Editions d'Analyse Transactionnelle, octobre 07.

³Etat du moi Adulte : système cohérent de pensées, sentiments et comportements qui sont appropriés à l'ici et maintenant.

⁴Etat du moi Enfant: système cohérent de pensées, sentiments et comportements qui sont des vestiges de l'enfance de la personne.

⁵Etat du moi Parent : cohérent de pensées, sentiments et comportements qui sont introjetés des figures d'autorité.



EXCEPTIONNEL !!!

CYCLE 1 EN JUILLET 2009 HORS LES MURS

L'Ecole d'AT - Lyon prévoit d'animer un **Cycle 1** résidentiel à la campagne

du 20 au 26 juillet 2009

☛ Se renseigner au 04 78 28 28 18

Prévision 2009

L'Analyse Transactionnelle

FORMATIONS GENERALES PROCHAINES SESSIONS

COURS 101 (2 jours)

☛ 24/25 janvier 2009 Gérard Vallat

ou

☛ 28/29 mars 2009 Sylvie Nay

THEORIE DE BASE EN A.T.

• 1^{ère} ANNEE (9 jours) Sylvie Nay

☛ 21/22 février, 14/15 mars, 18/19 avril
et 15/16/17 mai 2009

ou

☛ 29/30/31 mai, 19/20/21 juin et 3/4/5 juillet 2009

• 2^{ème} ANNEE (11 jours) E. Alleysson ou S. Nay
ou F. Langiano

☛ 9/10/11 février, 6/7/8 avril
et 22/23/24/25/26 juin 2009

S.I.V.A.A.T (3 jours) E. Alleysson et S. Nay
Du 26 au 29 août 2009

☛ Tarifs se renseigner au : 04 78 28 28 18

dans tous ses états !!!

FORMATIONS SPÉCIALISÉES

☛ PSYCHOTHÉRAPEUTES OU FUTURS PSYCHOTHÉRAPEUTES

• **Transfert** Sylvie Nay et Jean-Michel Henry
☛ 20/21 janvier et 24/25 février 2009

• **Diagnostics et orientations psychothérapeutiques**
Elyane Alleysson et Jean-Michel Henry
☛ 27/28 janvier, 10/11 mars, 21/22 avril
et 26/27 juin 2009

• **TP diagnostics** Elyane Alleysson
☛ 4/5 mars 2009

• **Le travail de rêves en psychothérapie** France Brécard
☛ 18/19 avril 2009

☛ PRATICIENS CONFIRMÉS DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

• **Le Dessin comme médiateur en psychothérapie**
Elyane Alleysson
☛ 24/25 janvier 2009

• **Rêves éveillés dirigés** Michèle Benoît
☛ 28/29 mars 2009

• **Pathologies du désir** Christophe Marx
☛ 16/17 mai 2009

☛ Se renseigner au 04 78 28 28 18

Meilleurs vœux

SECRETARIAT

☛ **Lundi, mardi, jeudi et vendredi**
de 9h00 à 16h00

☛ Vous pouvez contacter
Chantal

8 rue de Vauzelles - 69001 LYON
☎ 04 78 28 28 18 ☎ 04 78 28 74 45
eat-lyon@orange.fr