

À L'AGENDA

Congrès francophone d'analyse transactionnelle 21 et 22 novembre 2020

Pour l'instant, le congrès à Sète est maintenu. Venez nombreux, cela en vaut la peine.

Renseignements sur www.ifat-asso.org

Matinée Découverte

23 janvier 2021

Pour découvrir et faire découvrir l'analyse transactionnelle et la formation à l'école. Parlez-en autour de vous !

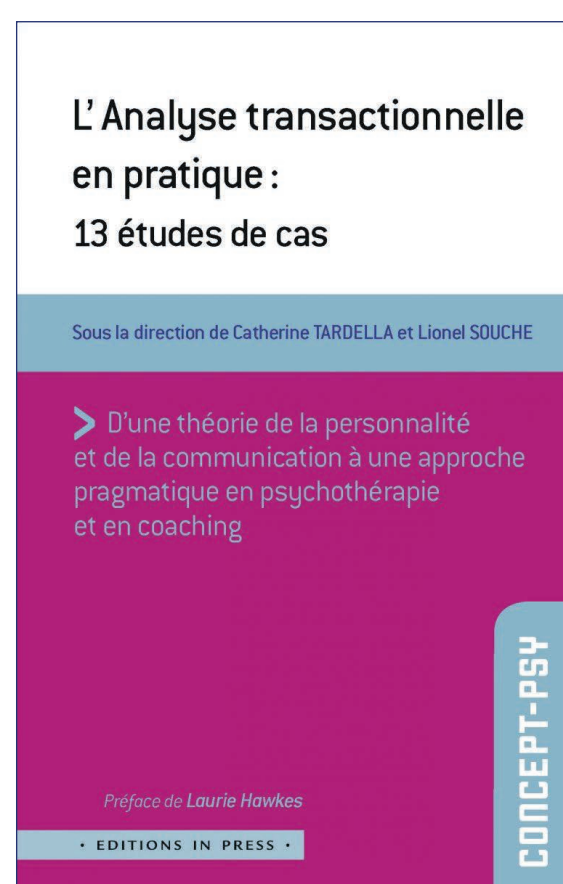
Fête de l'école

Reportée au 5 juin 2021

Espérons que d'ici là le méchant virus nous aura abandonné !

Au cœur des séances des praticiens en analyse transactionnelle

Vient de paraître aux éditions In-Press



En vente à l'école

Une rentrée très masquée !

France Brécard

Cette année n'est décidément pas une année comme les autres. Après un début marqué par les grèves et la difficulté de se déplacer, nous avons été forcés de rester chez nous et de ne voir personne. L'été est passé avec la difficulté de voyager, de rencontrer ceux qui vivent dans les pays lointains. Et voilà maintenant la rentrée... avec masque et distanciation physique. Oui, cette année nous aura demandé de faire preuve d'adaptation et de courage pour affronter les difficultés, l'imprévisible, la peur de la maladie, le manque de contact physique avec nos proches. Et pourtant, la vie continue... Nous nous habituons peu à peu à l'inhabituel, nous reprenons le cours de notre vie et portons un masque !

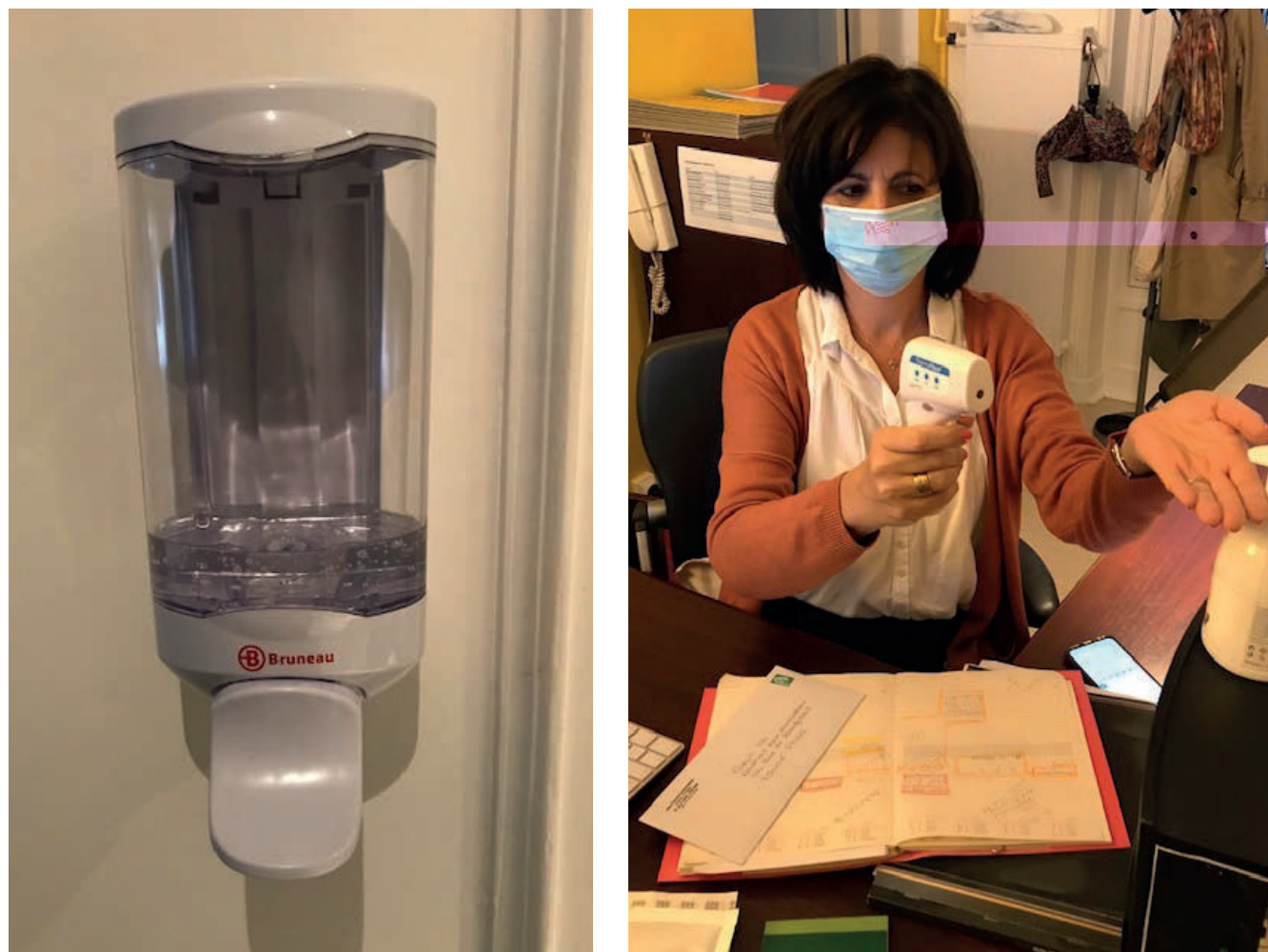
Pour notre école, la rentrée est aussi assez spéciale. Quantité de questions nous tracassent : comment faire cours à des groupes, tout en respectant les mesures sanitaires ? Comment assurer un enseignement de qualité en présentiel sans faire courir de risques à nos élèves et aux formateurs ? La tentation de continuer en vidéo a pu nous effleurer, mais un ras-le-bol des images et des écrans nous a vite conduits à privilégier les cours *in vivo*. Cependant, ce n'est pas toujours facile. Nous avons été obligés de dédoubler certains groupes, de déplacer les formations animées par Bill Cornell : il pouvait à la rigueur venir en France mais devait subir une quarantaine en rentrant aux USA.

C'est une sensation étrange d'être à la fois satisfait de cette rentrée et inquiet de la façon dont cela va se passer. Satisfaits, nous pouvons l'être : beaucoup d'inscriptions en année de base, un SEM bien rempli, des groupes de FTA plus que complets. Inquiets, nous le sommes aussi, sans doute comme tout le monde : combien de temps tout cela va-t-il durer ? Comment organiser les groupes ? Comment trouver des

Une rentrée très masquée !

solutions de remplacement ? Comment faire pour que tout se passe au mieux dans une situation anxiogène ? Comment gérer les cas contacts ? Heureusement, votre équipe de formateurs s'entend bien, et trouve des solutions aux différentes questions posées par cette situation. Et puis, nous avons Laurence. Laurence, organisée, présente, pleine de ressources et disponible pour répondre à toutes les inquiétudes exprimées par les élèves. Alors dans ces temps troublés, nous pouvons dire que nous avons de la chance, l'école marche bien, les élèves sont matures et prennent leurs responsabilités. À nous de faire de cette année exceptionnellement difficile une année exceptionnellement riche !

Les articles de cette newsletter sont plus ou moins inspirés par les événements de cette année. Merci à tous



Le distributeur de gel, présent dans toutes les pièces, et notre nouvelle Laurence, armée pour la COVID

Dernières nouvelles...

France Brécard

Vous pensiez peut-être que tout serait rentré dans l'ordre en septembre et que nous reprendrions nos cours comme si de rien n'était. Eh bien, c'est raté ! Masques, gel hydro alcoolique, thermomètre, distanciation physique, nombre d'élèves dans chaque salle, voilà les mots clés de cette rentrée. Malgré toutes ces contraintes, la rentrée a eu lieu et s'est bien passée. Le SEM a ouvert l'année : 18 participants, tous très motivés, n'ont pas hésité à braver les inquiétudes suscitées par l'épidémie et se sont retrouvés à l'école pour deux jours de travail, de réflexions et de partage sur leur futur métier de psychopraticien. En grand groupe ou en groupe restreint, ils se sont interrogés, nous ont questionnés, ont mentalisé leurs envies et leur peurs, dans une ambiance de compréhension mutuelle. Pendant l'année de base, ils avaient eu à affronter les grèves plus

ceux qui se sont donné la peine de prendre leur stylo ou leur clavier.

Pour commencer, Karine Blondeau nous offre une méthode pour envisager les situations anxiogènes sans tomber dans la peur ou la panique. Cette façon de regarder les événements avec l'Adulte plutôt qu'avec un Enfant apeuré est particulièrement bienvenue dans cette période mouvementée.

Isabelle Crespelle nous livre ensuite ses réflexions inspirées par le confinement et la crise sanitaire. Ce fut l'occasion d'un retour sur elle-même mais aussi sur son rapport à l'autre et à l'humanité entière.

Liliane Valet, quant à elle, nous a confectionné une belle métaphore sur la thérapie. Comment détricoter le passé, pour retricoter un avenir apaisé. C'est simple, poétique et agréable à lire.

Enfin, Hélène Dejean, comme l'an dernier, nous a décoré les résultats de l'étude de satisfaction (ou non) que nous avons envoyée en juillet. Cette étude est importante pour nous, car elle nous permet d'être au plus près de vos impressions et ressentis sur votre école et votre formation. Nous avons d'ores et déjà pris en compte certaines de vos demandes.

Et enfin, comme dans chaque newsletter, les citations de Jérôme qui, aujourd'hui, évoque le pouvoir, sujet ô combien d'actualité.

Vous aussi, laissez-vous aller à écrire dans cette newsletter. C'est une bonne façon de commencer à montrer ce que vous êtes, ce que vous savez. Nous attendons vos pensées, ressentis, réflexions.

En attendant, bonne lecture !

le confinement. À la rentrée, les distances et les masques. Mais ils ont su garder leur enthousiasme et leur motivation. Bravo à cette promotion "J'y arriverai malgré tout" ! Les deux jours se sont conclus sur un dîner au restaurant Les Turbines, dîner chaleureux et détendu.

Après le coup d'envoi du SEM, les formations ont repris en présentiel avec des aménagements. La FTA2 dont les participants sont plus de vingt a été dédoublée en deux groupes pour que l'on puisse respecter les distances. Certains GEP vont être coanimés. Les groupes de supervision ont repris avec parfois des ajustements dus au covid.

Le grand nombre d'élèves dans les groupes est une bonne nouvelle pour l'école et parfois un casse-tête pour organiser les cours en respectant les distances. Mais nous nous adaptons peu à peu et menons à bien les formations.

Nous prenons toutes les précautions nécessaires pour que les cours se passent sans qu'élèves et formateurs ne courent le moindre risque.

Malgré les contraintes, les cours fonctionnent et les séminaires à venir sont vraiment intéressants : Laurie propose une journée sur la lecture du génogramme, un outil indispensable pour comprendre d'où viennent nos patients et comment ils ont été impactés par ce qu'ont vécu leurs parents, grands-parents et autres ancêtres. Axel de Louise nous propose une initiation à l'IFS. Puis Isabelle et Axel prennent la suite avec le séminaire "Observation de thérapeute" en remplacement de celui qui n'a pu avoir lieu en avril 2020. Il reste quelques places comme observateurs, vous pouvez encore vous inscrire. Ensuite France vous dira tout sur l'hystérie. Cette pathologie, fondement de la psychanalyse, peut sembler dépassée de nos jours et pourtant ce séminaire vous montrera qu'il n'en est rien. Toute personne qui reçoit des clients en thérapie devrait avoir un éclairage suffisant sur cette pathologie qui n'est pas aussi simple qu'elle peut parfois paraître.

France propose à nouveau son séminaire "Autour du patient modèle". En cinq séances réparties sur l'année, elle vous donnera un modèle de réflexion et de travail pour structurer votre pensée et pour s'attaquer aux écrits de certification. Cet atelier est réservé aux élèves en supervision.

Enfin, les ateliers de Carlos Cavalcanti sur la pharmacologie sont déplacés aux 19 décembre et 16 janvier. Tous les futurs thérapeutes devraient participer à ces journées car nous sommes parfois amenés à recevoir des patients qui prennent des

médicaments prescrits par un psychiatre et dont nous devons comprendre les mécanismes.

Nous n'avons malheureusement pas pu assurer tous les séminaires programmés ce trimestre : Bill Cornell, bloqué par le virus aux États-Unis, a demandé que l'on déplace ses interventions à la semaine du 11 janvier. Espérons qu'il pourra voyager d'ici là. Pour être sûr que les distances physiques soient respectées, nous avons loué une grande salle pour le séminaire des élèves. Ainsi, chacun pourra travailler en toute sécurité.

Séminaires d'octobre à décembre 2020

- Le génogramme : 12 octobre
- AT et IFS : 13 et 14 octobre
- Observation de thérapeute : 14, 15 et 16 octobre
- L'hystérie : 9 et 10 novembre
- Autour du patient modèle : 23 novembre, 25 janvier, 22 mars, 17 mai et 21 juin
- Pharmacologie : 19 décembre et 16 janvier



Bas les masques le temps d'une photo !

Le cercle d'influence, ou comment réduire l'anxiété

Karine Blondeau

En cette période de forte incertitude, j'ai envie de vous **partager** un modèle qui m'a inspiré dans mon travail avec certains clients à propos de l'anxiété. Une approche simple et impactante, extraite d'un livre de développement personnel intitulé *Les 7 Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*.

- "Quel va être le niveau scolaire de mon petit garçon qui a déjà des difficultés ?

- Est-ce que l'entreprise qui m'emploie va se remettre de cette catastrophe ?

- Je me stresse avec mon mariage prévu au mois de novembre... et s'il y avait une deuxième vague d'épidémie ?"

Dans son livre *Les 7 Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, Stephen R. Covey aborde une théorie intéressante, selon laquelle notre énergie et notre temps sont occupés soit à des choses qui nous échappent, soit à des choses sur lesquelles nous avons le pouvoir d'agir. Il décrit que la manière dont nous utilisons notre temps et notre énergie peut être représentée par deux cercles :

Le **premier cercle** englobe tout ce qui occupe, à un moment ou à un autre, notre cerveau. C'est le cercle de nos préoccupations. Nous avons tous un certain nombre de préoccupations liées à notre vie professionnelle, personnelle. À l'intérieur de ce cercle, nous trouvons aussi des situations pour lesquelles nous ne nous sentons pas vraiment – ou pas directement – concernés ou affectés. Ce sont les préoccupations qui concernent “les gens”, “le monde”, la météo, le commerce extérieur, etc. Comme vous l'imaginez, ce cercle peut être infini.



Stephen Covey parle des personnes “réactives” comme étant celles qui se concentrent sur le cercle des préoccupations. Elles se focalisent sur la faiblesse d'autres personnes, sur les problèmes d'environnement et sur des circonstances qui échappent à leur contrôle.¹ Cela se traduit en AT par des méconnaissances, observables notamment par :

- un processus de rumination, autour de pensées qui peuvent devenir toxiques : “*Ma belle-mère n'arrête pas de me critiquer, cela me rend dingue... / Je ne comprends pas que les gens puissent être aussi méchants*”, etc. En AT, nous y verrons un Adulte contaminé par l'Enfant.
- une attitude moralisatrice : “*Il ne faut pas faire travailler son enfant plus d'une heure par jour, c'est stupide ! / Les gens ne sont pas disciplinés, c'est incroyable !*”, etc. C'est alors le Parent Normatif négatif qui est utilisé.
- le sentiment d'être une victime parfois : “*C'est toujours moi qui résous les problèmes des autres... et jamais de remerciement / Oh ! vous savez, j'ai tellement de soucis... / On vit une époque inquiétante quand même...*”, etc. Sur le triangle dramatique, la personne se positionne en Victime.

On devine ici un mécanisme qui permet à la personne de rester dans sa passivité et de conforter ses croyances d'impuissance.

Focaliser notre mental sur des problèmes qui échappent à notre contrôle est source de souffrance et d'énergie négative.

Il ne s'agit surtout pas de dire qu'il faut se moquer de la santé de nos proches, ou du niveau scolaire de notre enfant. Il s'agit d'orienter délibérément notre énergie et notre temps là où nous pouvons avoir de l'impact plutôt que de nous “fabriquer de la souffrance”.

Beaucoup de gens disent “*Je pense trop*”. Mais ruminer n'est pas penser ! La rumination est une contamination de l'Enfant affolé qui essaie de trouver des réponses ou des solutions à des problèmes qui sont le plus souvent fantasmés. Un Enfant sans pouvoir, qui essaie d'avoir du pouvoir...

Le **deuxième cercle** décrit par Stephen Covey est le cercle d'influence. Il regroupe les faits sur lesquels nous pouvons agir et ceux sur lesquels nous pouvons avoir de l'impact.



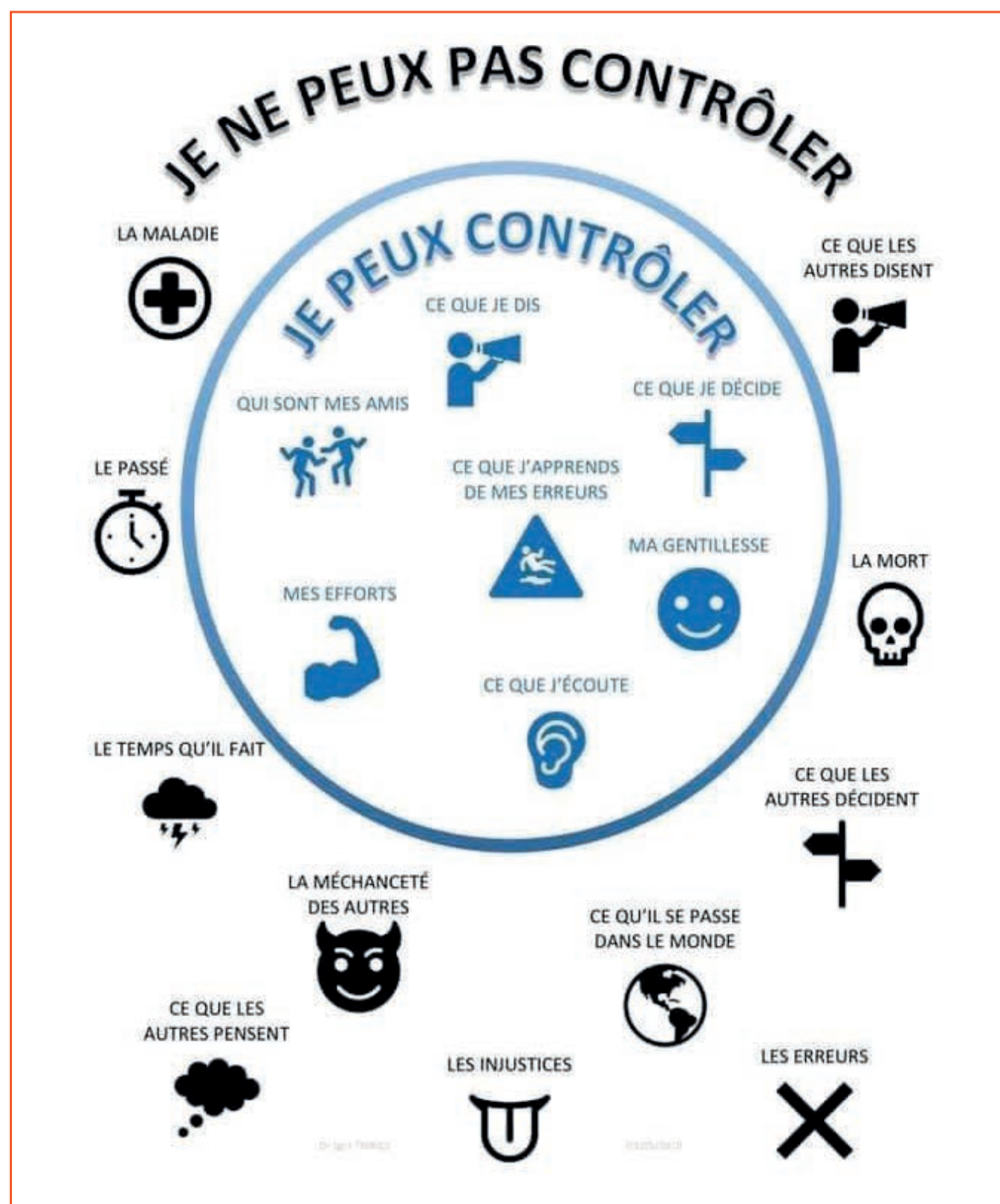
Voici quelques exemples de faits sur lesquels nous pouvons agir ou avoir de l'impact : ce que je décide, ce que je fais, ce que je dis, mes efforts... (voir illustration page suivante)

Stephen Covey parle des personnes “proactives” comme étant celles qui se concentrent sur le cercle d'influence. En AT, nous dirions qu'effectivement lorsque l'on sort du système-racket, nous pouvons retrouver de l'énergie pour agir efficacement.

Sur le plan psychologique, en concentrant notre énergie psychique et nos efforts sur notre cercle d'influence, nous travaillons aux faits sur lesquels nous avons un certain “contrôle”.¹ Notre énergie est positive, elle a un effet démultiplicateur et élargit le cercle d'influence. En effet, plus j'ai d'énergie positive, plus je me sens apte à m'engager dans l'action face aux difficultés, plus je suis créatif et je vais de l'avant. De surcroît, si l'on prend l'image d'une

Le cercle d'influence, ou comment réduire l'anxiété

réserve d'énergie, plus mes efforts sont concentrés sur mon cercle d'influence, moins j'ai d'énergie disponible pour nourrir les ruminations et les pensées anxieuses.



Pour Covey, les problèmes que nous rencontrons relèvent de l'une des trois catégories suivantes. Ils sont :

- directement contrôlables : problèmes mettant en jeu notre propre comportement >> à ce niveau, je contrôle mes décisions, mes actions, je peux travailler à changer mes habitudes (alimentaires par exemple), etc.
- indirectement contrôlables : problèmes mettant en jeu le comportement d'autres personnes >> dans ce cas la personne peut jouer la carte de l'influence pour tenter d'infléchir la situation (le soutien, la confrontation, l'exemple, la persuasion)
- incontrôlables : problèmes auxquels nous ne pouvons strictement rien, comme notre passé, la météo ou la médisance, nous n'avons pas le choix >> ici, j'accepte véritablement, calmement les difficultés et j'apprends à vivre avec elles.

Que le problème soit directement ou indirectement contrôlable, ou encore incontrôlable, nous tenons entre nos mains le début de la solution : changer nos habitudes, changer nos méthodes de persuasion et changer notre façon de voir les choses. Tout ceci se situe à l'intérieur de notre cercle d'influence. Pas si facile... Pour réussir, il nous faut un Adulte aux commandes !

1- Attention à l'excès de contrôle. Ici, la notion de contrôle est à voir comme "ce sur quoi je peux agir" plutôt que "ce qui dépend des autres ou de l'environnement".

Le double mouvement

Isabelle Crespelle

La prise de conscience que j'ai opérée pendant le confinement m'a donné envie de la partager. J'ai constaté que la souffrance et la difficulté de vivre de nombre de mes clients provient souvent d'un manque d'amour d'eux-mêmes. En explorant leur vécu d'enfant, il apparaît, soit qu'ils ont manqué d'amour, soit qu'ils ont reçu un amour conditionnel de leurs parents, ce qui se manifeste par les comportements suivants :

- quand l'enfant parle, on ne l'écoute pas,
- quand il demande, on lui apprend que "Ça ne se fait pas de demander",
- quand il fait une erreur, on se moque de lui (parents ou fratrie),
- et quelquefois, quand il fait une "bêtise", il est puni exagérément (persécution) ou pas du tout (dénier).

Pour donner de la cohérence à ces situations, l'enfant prend bien souvent une des décisions suivantes :

- "je ne suis pas intéressant, pas important"
- "je ne ferai pas de demande et me débrouillerai tout seul"
- "je suis ridicule, ou pas intelligent"
- "je suis mauvais, laid, inexistant, etc."

Le travail thérapeutique va permettre au client de retrouver ces souvenirs traumatiques afin d'identifier ce qu'il a incorporé dans son état du moi Parent. La technique de l'auto-parentage proposée par Muriel James me semble appropriée parce que personne mieux que lui-même ne sait quels messages réparateurs il a besoin d'entendre : pour ce faire, il s'adresse, à partir de son Parent, à l'Enfant blessé qu'il a été pendant son enfance. Il peut alors commencer à porter un regard neuf sur lui, fait d'empathie et de bienveillance.

Le confinement m'a offert l'opportunité, comme à beaucoup d'autres, d'engager un mouvement nouveau sur un chemin pourtant déjà connu, à savoir un regard empreint d'empathie et de bienveillance envers moi-même : j'ai pris soin de ma santé, de mon alimentation, j'ai bougé mon corps suffisamment, j'ai médité régulièrement, etc.

Je sentais que pour être disponible aux autres – j'avais maintenu une activité professionnelle intense – il me fallait d'abord être bien avec moi-même pour répondre à ceux qui faisaient appel à moi. À ce moment-là, une prise de conscience s'est opérée : j'ai réalisé qu'au-delà de

Le double mouvement

moi, j'appartenais à quelque chose de bien plus grand : la moitié des habitants de la terre vivait une expérience inédite. Ce sentiment d'appartenance m'a fait me sentir petite et reliée, c'est-à-dire solidaire...

Devant tous les changements qui s'opéraient autour de moi, l'impossibilité d'être en contact physique avec quelqu'un (sauf avec mon chat), l'arrêt des avions laissant la place au chant des oiseaux, la nature qui revivait, etc., j'ai réalisé que s'opérait en moi une transformation du mode de vivre, de penser et de sentir qu'il m'appartenait d'accompagner.

Comme si c'était par hasard, je suis tombée sur deux citations qui me confortaient dans cette prise de conscience d'un *double mouvement* :

– faire “*techouvah*”, c'est revenir à soi, c'est une capacité de retournement

“*Une telle entreprise, qui vise à changer les choses objectivement n'est possible qu'au prix d'un bouleversement de nature subjective.*”¹

– le Tikkooun, qui est la réparation du passé

“*Le tikoun olam – la transformation du monde, ne peut se produire sans le tikoun hanefesh – la transformation interne.*”²

Tout processus thérapeutique vise le changement, et je pense que tout changement commence par un mouvement vers l'intérieur (“*Va vers toi*” est dit à Abraham) avant d'envisager un mouvement de changement vers les autres.

Finalement, j'ai appris beaucoup de cette situation de confinement : ma façon d'appréhender une situation n'est plus intellectuelle, mais expérientielle, viscérale, spirituelle. Je me sens en contact avec moi-même ce qui me permet d'être en contact avec l'ensemble de l'univers dans un sentiment de solidarité et d'amour.

1- Adin Steinsaltz, *La Rose aux treize pétales* (introduction à la Cabbale, p.146)

2- Nicole Krauss, *La Forêt obscure*

Métaphore

Liliane Valet

Je trouve dans un petit bazar trois pelotes de fil emmêlées. J'aurais pu couper et jeter le méli-mélo mais ces fils sont beaux. Donc je démêle et, comme ça prend un certain temps, des idées filent dans ma tête.

Finalement, trois bobines, c'est comme la vie : Papa, maman et moi ; moi, l'autre et mon environnement quel qu'il soit...

Des relations se tissent entre nous. Quelquefois, on est juste proche, quelquefois, c'est emmêlé, quelquefois, des nœuds se forment, quelquefois, c'est tellement serré que c'est inextricable...

La thérapie, c'est un peu comme démêler ces bobines. C'est trouver le chemin qui va permettre à ces bobines de



retrouver une indépendance les unes des autres. Ça demandera du temps, de la patience, de la volonté, des essais, des hypothèses, des allers-retours, du découragement.

Vient soudain la tentation de laisser tomber, de prendre les ciseaux et de tout couper, de crier et de tout jeter à la poubelle mais on ne sait pas bien pourquoi on continue. À quoi bon... ? Mais tout à coup les fils d'une des bobines se libèrent : chouette, j'en ai une ! J'avance, l'espoir revient.

La seconde bobine est indépendante.

Encore un moment, et la troisième le sera aussi.

La libération...

Quel soulagement, quelle satisfaction !

Retour sur le questionnaire annuel

Hélène Dejean

Pour commencer, merci à vous tous qui avez répondu ! Comme l'an dernier, vos réponses ont été variées et riches, bref, toujours à votre image ! En voici un aperçu.

Vous avez été moins nombreux à nous répondre (36 réponses au lieu de 61 l'an dernier) : fin de l'effet de nouveauté ? Effet post-confinement ? Autre chose ? Le taux

de satisfaction globale reste en tout cas très élevé : 100 % des répondants disent se sentir bien ou très bien à l'école, contre 97 % l'an dernier.

Dans ce qui est apprécié, on retrouve notamment de façon fréquente la qualité et le sérieux de la formation, le lien entre théorie et pratique, la bienveillance, les com-

pétences et l'adaptabilité des formateurs et de Laurence (particulièrement pour cette année de crise) et la qualité générale des relations au sein de l'école.

Pour points à améliorer, comme la fois précédente, bon nombre de répondants disent avoir beaucoup aimé la formation et ne rien avoir à ajouter mais nous avons aussi découvert quantité de remarques et de suggestions intéressantes. Voici les plus répandues, accompagnées de nos réactions :

– plus de cohérence d'un cours à l'autre pour FTA1 et FTA2 : *merci pour cette suggestion qui rejoint notre inten-*

tion. Nous avons commencé à y travailler et nous allons continuer!

– un équipement audio/vidéo plus performant pour les sessions en visio-conférence : *ça ne remplacera pas la qualité du présentiel mais on s'en occupe...*

– organiser davantage de moments d'échanges entre élèves (rassemblement annuel, échanges sur des thèmes, sur place quand différents groupes sont présents...) : *voici d'excellentes idées! Aux élèves intéressés de proposer des initiatives : nous verrons avec eux ce qui peut être mis en place et le soutien que nous pouvons leur apporter.*

Le pouvoir

Citations recueillies par Jérôme Spick

"Tout pouvoir est violence." – Gilles Lamer

"Pour connaître un mortel, donne-lui du pouvoir." – Pittacos

"Moins on a de pouvoir, plus on aime à en user." – Jules Petit-Senn

"Le pouvoir sans abus perd le charme." – Paul Valéry

"Les chefs sont des salauds puissants ; les sujets, des salauds en puissance." – Louis Scutenaire

"Plaisir : sensation d'un accroissement de puissance." – Friedrich Nietzsche

"Le pouvoir est l'aphrodisiaque suprême." – Henry Kissinger

"Violer un tabou donne du pouvoir." – David Homel

"Pour dire oui, il faut pouvoir dire non." – François Mitterrand

"La patience a beaucoup plus de pouvoir que la force." – Plutarque