

The logo consists of the letters 'EAT' in a white, bold, sans-serif font, centered within a solid blue circle. The background of the entire page is a photograph of a red brick wall with a large, colorful graffiti of Bart Simpson. Bart is depicted in yellow with his characteristic spiky hair, wearing a red shirt and blue shorts, and is holding a white spray can. To the left of Bart, there is abstract graffiti in black, white, and pink. The overall scene is an urban street setting.

EAT

Les
Nouvelles
de
l'école

28

Rebelle ou résistant ?

Lettre d'information de l'École d'analyse transactionnelle de Paris-Île-de-France
Juillet, août, septembre 2024

France Brécard

Éditorial

Celui ou celle qui dit non est-il un Enfant Adapté Rebelle en réaction automatique quand on lui dit de faire ou de penser quelque chose ? Ou au contraire est-il quelqu'un qui résiste à l'oppression ? Je trouve cette question importante car elle détermine notre façon d'accueillir et d'accepter ceux qui disent non.

Ayant moi-même une grande pratique du "dire non", j'ai une bonne expérience de ces deux positions. Celle qui dit non automatiquement et celle qui résiste à la pression du plus fort. Enfant, j'ai beaucoup pratiqué le "non" avec plus ou moins de réussites. Plutôt moins que plus ! Blâmée devant le conseil de discipline pour mes outrances comportementales et verbales, j'ai vite été étiquetée comme une élève difficile. J'ajoute cependant que mes réactions rebelles n'avaient rien à voir avec ce que l'on peut voir aujourd'hui dans les écoles !

L'école d'avant 1968 avait peu de points communs avec l'école d'aujourd'hui. Le corps enseignant avait toujours raison et l'élève toujours tort. C'est cette inégalité de traitement qui me faisait réagir avec énergie et exaspération. N'être pas écoutée, pas reconnue et pas respectée, me mettait en colère. Colère que j'exprimais souvent avec maladresse ou impertinence. Le résultat ne se faisait pas attendre : punition ou mauvaises notes de conduite. À la fin du trimestre, cela finissait par une comparution devant le conseil de discipline. Là, seule devant un aéropage de vieilles profs (à mes yeux), je subissais les remarques acides et désobligeantes des adultes. Ma mère recevait ensuite une notification d'avertissement ou de blâme pour mauvaise conduite ! Je trouvais cela injuste et difficile à vivre. Loin de m'inciter à être plus calme, cela me confortait dans ma rébellion !

Je n'excuse pas complètement la petite rebelle que j'étais ! Mais en y réfléchissant, je pense qu'elle résistait avec ses moyens, pas très élaborés, à un système oppressif qui ne donnait pas la parole à l'enfant. Depuis Françoise Dolto est passée par là, et on a compris que l'enfant peut parfois avoir des choses à dire ! La parole est même parfois plus en faveur de l'enfant que de l'adulte. Mais c'est une autre histoire !

Étais-je alors juste une Enfant Adaptée Rebelle, disant non systématiquement, ou une graine de résistante, adepte de mai 68 avant l'heure ? Un peu de théorie peut éclairer cette question des personnes qui disent non et sont parfois difficiles à gérer.

Tel que conçu par l'analyse transactionnelle, l'Enfant Adapté Rebelle est d'abord adapté. Sa forme d'adaptation à l'autre passe par la contradiction. Il dit non avant même de savoir si ce qu'on lui propose lui convient. Il dit non pour exister parce que dire oui le met dans une symbiose dont il veut sortir. C'est une attitude qui permet de résister à l'intrusion et à l'indifférenciation. C'est une forme de résistance, mais le plus souvent inconsciente. Quand l'attitude persiste après l'adolescence, c'est une façon d'être, automatique, bloquée dans l'enfance, une enfance qu'il est difficile d'abandonner.

En revanche, dire non peut être une forme adulte de résistance. Cela peut venir d'une réflexion sur la nature de celui qui veut et impose sa loi. Dire non est alors une réaction qui vient de notre partie adulte et qui décide de ne pas subir la pression de l'autre. Dire non est aussi une façon

Sommaire

Dernières nouvelles	3
Embarquement immédi-AT !	5
Pas si proche, quand même !	5
Attention, spoiler !	6
Les citations de Jérôme Spick	7

de préserver sa personnalité de dire qui on est, de savoir que ce que l'on désire n'est pas toujours conforme à ce que l'on nous propose.

Pour nous, thérapeutes, il est important d'être sensible à ces différences : le non du rebelle et celui de l'adulte résistant. Cela vient à questionner le terme de résistance dans la thérapie. La personne qui résiste à notre savoir, à notre interprétation est-elle dans un Enfant qui ne veut pas entendre ou un Adulte qui n'est pas d'accord. Cela vaut la peine d'interroger les raisons du refus. De comprendre ce que ressent la personne, d'aller au plus profond de ce qu'elle est pour avancer avec elle malgré ses refus ! La personne qui nous dit non n'a pas toujours raison, mais elle n'a pas non plus tout à fait tort.

C'est ce qui fait que notre métier est si passionnant : se trouver au plus près de l'autre, dans ce qu'il dit, pense et ressent. Et l'accepter comme il est ! Nous devons quitter la position de celui qui sait pour celle de celui qui comprend. Il arrive que ce que nous proposons soit trop difficile à envisager pour notre interlocuteur. Pour lui, la seule façon de nous le faire savoir c'est de résister. Comprendre la résistance plutôt que la confronter peut nous aider et aider notre patient à avancer dans son travail thérapeutique.

Résistons donc à notre envie ou à notre besoin d'avoir raison, et apprenons à réagir avec souplesse et compréhension. C'est au fond tout ce que je demandais (mal) lorsque j'étais enfant !

Les articles de cette newsletter tournent plus ou moins autour de cette notion d'acceptation. De soi et de l'autre. Pierre Didier nous raconte ses premiers jours à l'EAT et comment l'accueil

de l'équipe lui a permis de s'adapter. Kamel Belmerabet nous fait part de tous ses sentiments contradictoires éprouvés lors d'un séminaire avec Bill Cornell. Et, enfin, Jérôme Spick nous raconte, à partir d'un film, comment la bienveillance peut être contenante.

Ajoutons à tout cela un petit haïku d'été offert par Valérie Morice, sans oublier les citations de Jérôme Spick.

Bonne lecture !

Dernières nouvelles

Le dernier trimestre de l'année a démarré en beauté avec un sujet sensible : la sexualité. Sexe, genre, sexualité, comment s'y retrouver ? Gros succès pour Georges Escribano qui a su donner des éléments intéressants sur les sujets les plus contemporains et parfois les plus controversés. Ce séminaire était une première pour l'école puisqu'il a eu entièrement lieu en visio. Une expérience qui a permis aux élèves de ne pas se déplacer et que nous renouvellerons.

Coïncidence, ce séminaire a été curieusement suivi par "Honte et culpabilité". Mais honte, culpabilité et sexualité ne sont-ils pas des thèmes qui parfois se rejoignent ? France Brécard a pu aider les participants à mieux comprendre les différences entre ces deux affects et à trouver des chemins pour aider les clients qui ont parfois tendance à passer ces émotions sous silence.

Début mai, Isabelle Crespelle et Georges Escribano ont animé le séminaire "Approche expérientielle du processus de groupe". Cette expérience, très forte pour de nombreux participants, leur a permis de vivre le travail en groupe et d'en réaliser l'importance dans une thérapie.

L'attachement et ses différentes formes était le thème du séminaire animé fin mai par Christine Maurice ; les participants ont pu intégrer combien

HAÏKU D'ÉTÉ

Oyez les États, Parents du moi,

Vagues estivales

Festoiements rebelles libérés

Valérie Morice

les phénomènes précoces d'attachement ont une influence sur tous nos attachements futurs. C'est un séminaire indispensable pour toute personne qui se forme à la psychothérapie.

Georges Escribano a animé en juin la dernière journée des processus psychopathologiques. Ce fut une révélation pour de nombreux participants : nous pouvons tous avoir un noyau psychotique !

Mi-juin, Isabelle Crespelle a, comme chaque année, animé le séminaire d'observation de thérapeute. Une chance côté "observateurs" de voir in vivo le travail en groupe de thérapie. Stéphane Tatar était à la manœuvre côté "clients", qu'il a su aider avec tact et empathie à avancer dans leur thérapie.

Pour finir, le séminaire « Application pratique de la théorie » a été animé par Georges Escribano en remplacement d'Hélène Dejean, indisponible pour des raisons familiales. C'était une bonne occasion de réviser théorie et pratique et de voir l'utilité des concepts de l'analyse transactionnelle dans le déroulement de la thérapie.

Ce trimestre a aussi été le moment des soutenances avec, mi-juin, la soutenance orale pour les personnes ayant écrit leur mémoire de certification EAT/FF2P. Quatre élèves ont été interrogés par des formateurs de l'école, rejoints par deux intervenants extérieurs. Pendant une heure, les candidats ont pu se présenter, présenter leur travail et répondre sur leur pratique et leur



Les lauréats de la soutenance FTA2

connaissance de l'analyse transactionnelle. C'est toujours un moment un peu stressant pour les candidats, mais quelle récompense à la fin ! C'est aussi un galop d'essai qui permet de se préparer à la certification européenne d'analyse transactionnelle, le CTA psychothérapie.

Le 29 juin, autre soutenance pour les élèves de FTA2 qui ont présenté leurs travaux. Cinq groupes se sont partagé la journée, en présentant cinq personnages très différents : la déesse Circé, la photographe Vivianne Maier, la chanteuse Edith Piaf et les acteurs Frédéric Chau et Robin Williams. Stress, agitation, anxiété, délivrance, joie, toutes les émotions étaient au rendez-vous. La remise des diplômes et le verre de l'amitié de la fin de journée ont permis à tous de célébrer ce grand moment de la formation !



Les nouveaux certifiés

LA BOURSE AUX LOGEMENTS

Vous avez besoin de vous loger pour venir en formation à l'école ? Vous avez une chambre à louer une nuit ou deux par mois ?

Rendez-vous sur Facebook et LinkedIn, groupe "eatbnb", dédié à la rencontre entre l'offre et la demande de chambres, à partir du 14 juillet.

Merci de faire fonctionner ce service qui est important pour les élèves de province.

Le 1^{er} juillet a eu lieu une première : une soirée portes ouvertes pour tous ceux qui s'intéressent à notre école, à laquelle les élèves étaient invités à venir boire un verre. Plusieurs personnes ayant envie de s'inscrire ont ainsi pu rencontrer enseignants et élèves pour leur poser toutes les questions à propos de l'école. Ce fut une soirée conviviale et intéressante pour ceux qui nous rencontraient pour la première fois et pour les élèves qui nous découvraient dans un autre rôle que celui d'enseignant. Une bonne idée à refaire !

Ce trimestre a été aussi consacré à la refonte entière du site internet de l'école, un gros travail dont Pierre Didier a été le maître d'œuvre. Et une grande satisfaction à l'arrivée ! Jugez-en vous-même sur eat-paris.net...

Bon été et rendez-vous en septembre !

Pierre Didier

Embarquement immédi-AT !

Paradoxalement, juste avant d'entrer à l'école, j'étais... prof ! Prof de droit et de communication à la fac de Nanterre, auprès de jeunes en alternance qui croient encore en leur avenir incertain, ou se conditionnent pour y croire, malgré les stages qui ne tombent pas...

En dépit de mon goût pour l'enseignement, j'ai dû affronter quelques turbulences avant de me stabiliser et de pouvoir atterrir sous les cieux cléments de l'EAT-Paris.

Au début, je me sentais comme un voyageur "jet-laggé", ou un migrant venu de très loin, fuyant quelque chose... pour débarquer sur une terre étrangère, ne parlant pas la langue locale souvent composée d'acronymes proches d'un "manuel utilisateur" de logiciel : EDM, PDV, SDR, P1, A2, E3, Ok-/Ok+ !

J'avais un peu le blues, obsédé par le côté "coincé au bureau" ..., avec ce vitrail qui me séparait de la liberté. Il s'agissait là sans doute d'une vision d'enfant mais pas vraiment celle d'un EL, plutôt de l'EAR vs de l'Adulte... Bref, gros "dawa" dans mes ego states !

Mais grâce à l'accueil plus que chaleureux, quasi fraternel, de l'équipe pédagogique et des élèves, j'ai évolué... et j'ai compris ! Compris le "Cursus", l'organisation et les exigences pédagogiques, les enjeux pour ceux qui s'installent et les frais de formation payés par les futurs praticiens encore aujourd'hui étudiants.

J'ai aussi découvert les contraintes supportées par l'école, de Qualiopi au commissaire aux comptes en passant par le Rectorat ou le coût des locaux... : un vrai parcours d'obstacles.

Au fond, j'ai comme l'impression d'intervenir dans la salle des machines d'un paquebot qui vogue et nous embarque vers les contrées du savoir, de l'échange et de la bienveillance, élèves comme membres de l'équipage.

All aboard !

Kamel Belmerabet

Pas si proche, quand même !

Je voudrais, par cet article, partager un vécu personnel, au cours d'une mise en situation avec Bill Cornell et une participante du stage, à l'occasion du dernier séminaire sur l'approche de travail néo-reichien en thérapie¹. La mise en situation portait sur l'observation selon laquelle on pouvait se servir de notre corps comme "ressource" pour développer un autre contact dans la relation thérapeutique².

Lors de cette observation, le temps m'a paru long, très long. Cette perception était amplifiée,

sans doute, car peu de mots étaient échangés entre les protagonistes. Bill prenait le temps de vivre l'expérience. On peut même dire qu'il habitait le temps par son corps et son regard posé sur le corps de l'autre. Il ne le lâchait pas, même si le client, lui, détournait ses yeux. Le temps paraissait suspendu. Suspendu à quoi au juste ? Je percevais clairement un décalage entre l'observation d'une scène classique d'aquarium, comme j'en avais vu et pratiqué des dizaines de fois à l'école, et ce qui se passait en moi, à mon insu, oserais-je dire !

C'était peut-être cela dont parle Bill dans ses écrits, quand il indique que "le temps corporel est plus lent que le temps cognitif³." J'étais décidément bien dérangé par la scène. Mon corps manifestait des sensations : mon ventre gargouillait jusqu'à se faire entendre par mes voisins.

Quand j'ai pris le temps d'observer le regard "doux" et discret de Bill sur le client, j'ai compris qu'il se passait quelque chose au fond de moi. J'ai été notamment accroché par la tendresse avec laquelle Bill regardait le client. Comme si ce regard était une indication de l'âge du client. Il devait être tout petit devant Bill, me disais-je ! De là où j'étais, je fus extrêmement touché par la patience de Bill.

Au fond, je me rendais compte que c'est la proximité du corps de Bill qui m'indisposait : il était trop proche du client. S'ensuivit alors un dialogue interne : "Il exagère, me disais-je ! Pas si proche quand même ! Et on ne nous a pas appris cela, à l'école ! C'est trop loin de notre (ma) pratique ; c'est trop intrusif pour le client. Et, lui, le pauvre, il est coincé, il va étouffer !"

Ces corps inconnus et si proches mettaient en lumière mon inconfort à envisager cette proximité lors mes futures séances. Il était évident que la simple vue de la scène faisait surgir, sans peine, mon driver "Sois fort", et ce, sans me demander mon avis.

J'étais dérangé par la scène aussi parce que je sentais mon cœur battre, progressivement envahi de ressentis que je ne contrôlais plus. Je tâchai de masquer mon inconfort, par une agitation centrée sur des prises de notes dans tous les coins que pouvait accueillir mon cahier. Je sentais mes larmes venir. Je ressentais probablement l'enfant en moi qui avait tant manqué de proximité et d'amour. Tout cela était là, disponible, beau et douloureux en même temps. Je me disais au fond de moi que cela me serait difficile de "vivre ce type de relation avec un client, de si près !", "Je serais trop vulnérable devant lui...", "Tout éclaterait au grand jour"... Ouf, c'est le moment de la pause ! Je vais reprendre mon souffle.

Plus tard au cours de cette journée mémorable, je me réconfortai en me disant que ce n'était pas insurmontable. Tout s'apprend. Là encore, il faut du temps pour faire évoluer les perceptions !

"Approprié-toi les éléments théoriques de la technique et le reste viendra avec l'expérience ! Regarde le parcours de Bill, il en a mis du temps pour arriver là !"

1- Il s'agissait des trois séminaires intitulés "Analyse transactionnelle et travail corporel", animés par Bill Cornell en 2023-2024. Le dernier volet de la session est prévue en octobre 2024. Chaque année, une session est proposée aux étudiants-professionnels en anglais, traduite instantanément et remarquablement par Rachel Brevière.

2- La formulation exacte se trouve dans l'introduction du livre *Expériences somatiques en psychanalyse et en psychothérapie* dans laquelle Bill précise, en parlant des corps, "qu'ils nous fournissent des moyens essentiels à notre propre développement et pour le contact avec les autres." (p. 5, 2019, Éditions Norppa).

3- *Ibid.*, p. 175.

Jérôme Spick

Attention, spoiler !

À la fin du film *Bâtiment 5*, de Ladj Ly, un jeune révolté vient s'attaquer à la maison du maire, pour lui faire payer l'expulsion massive inhumaine qu'il vient de lancer. Au dernier moment survient sa sœur bouleversée : "Mais qu'est-ce qui t'ar-

LE COIN DU CINÉPHILE

Un beau film pour connaître et comprendre les ravages des secrets de famille dans la vie de nos patients.



rive ? Qu'est-ce qui t'arrive ?" Elle le prend dans ses bras avec douceur et autorité, sans un mot de plus. Il s'effondre en larmes. C'est fini. Après un moment, ils s'en vont, chacun de son côté.

J'émet l'hypothèse qu'une émotion de niveau "normal", comme la colère, se manifeste dans l'Enfant ou le Parent. Et qu'elle peut être contenue, si elle est accueillie par les paroles, attitude, gestes et actions apaisants appropriés. Par exemple pour une colère dans l'Enfant, par des transactions Parent Bienveillant – Enfant Adapté puis Adulte-Adulte. Ou pour une colère dans le Parent, des transactions explicites Adulte-Adulte puis Parent Bienveillant – Enfant Adapté. Dans les deux cas, l'objectif est d'amener l'interlocuteur à faire l'effort de "brancher l'Adulte", afin d'arriver à des transactions Adulte-Adulte.

Mais, en cas de rage, nous sommes en présence d'une émotion extrême, le cas me semble alors différent. Un "enragé" est dans l'Enfant, un (tout) petit enfant incapable de contenir ses pulsions violentes ! Seul un Parent interne ou externe particulièrement puissant arrivera à le contenir. Face à un enfant qui trépigne, hurle, se roule par terre, lance des objets, les casse, frappe ou mord les autres, des paroles Adultes sont habituellement sans effet. Heureusement, nos modèles éducatifs excluent aujourd'hui de répondre en Parent violent, par les châtiments corporels – au premier rang l'emblématique fes-

sée – ou par l'humiliation. Ce qui ne veut pas dire qu'on ne les rencontre plus : quelle proportion des parents ont appris la contenance accueillante, prendre dans ses bras avec bienveillance et fermeté, et savent la pratiquer ? Car combien l'ont connue ? À l'école ou entre enfants, elle est trop rare. Et ensuite, elle devient taboue, hors circonstances exceptionnelles – deuil, etc. La contenance violente prend toute la place.

Dans *Bâtiment 5*, Ladj Ly nous montre une rage violente calmée par la contenance puissante d'une sœur. Cette scène simple, convaincante, évidente, ce dénouement nous paraît miraculeux. Rien à comprendre, rien à penser ? Et pourtant, il met au jour une grave méconnaissance de notre temps : la rage sociale n'est pas une simple colère, les bonnes paroles et les menaces de bâton n'y peuvent rien. Nous serons condamnés à la contenance violente, avec de forts risques d'engrenage. Développer la contenance bienveillante, en faire une culture, est peut-être une utopie. Nous aurions grand intérêt à nous y accrocher !

Les citations de Jérôme Spick

Comment se faire des amis, par Dale Carnegie

"Quand vous examinez la photographie d'un groupe dont vous faites partie, quelle est la personne que vous regardez la première ?"

"Dites-moi comment vous comblez votre besoin de reconnaissance et je vous dirai qui vous êtes."

"Tout homme m'est supérieur en quelque manière et je m'instruis auprès de lui." – Emerson, cité par Carnegie

"Nul n'a plus besoin d'un sourire que celui qui n'en a plus à offrir."