

France Brécard

Éditorial

Étant souvent poursuivie par les fuites d'eau, j'ai fait appel à de nombreux plombiers! Peu à peu, j'ai pu remarquer une nette différence entre les professionnels, ceux qui ne le sont pas tout à fait et ceux qui ne le sont pas encore! Le professionnel a le geste sûr, il réfléchit avant de donner un diagnostic, et quand il le donne, il met en garde aussi sur les problèmes que l'on peut rencontrer. Le professionnel inspire confiance, on sent qu'il a du métier, une formation solide et de l'expérience... À l'inverse, certains hommes de l'art nous paraissent un peu fragiles, pas bien sûrs ou trop sûrs d'eux et laissent derrière un je ne sais quoi de désagréable!

Nous ne sommes pas tout à fait les plombiers de l'âme, cependant notre travail n'est pas fait seulement d'intuitions et de bonne volonté. Tous ceux qui ont entamé la formation chez nous le savent : être thérapeute, ça s'apprend!

La formation solide de l'école nourrit le cerveau et donne des clés pour comprendre l'être humain. Les cours nous aident à poser un diagnostic, à travailler un plan de traitement, et la formation nous permet de comprendre l'autre dans ses difficultés et ses ressources. Notre cerveau est rempli de connaissances concernant l'analyse transactionnelle mais aussi la psychologie et la psychopathologie. Mais un bon cerveau fait-il un bon thérapeute ? Bien sûr, la partie cérébrale de notre métier est indispensable.

Mais comment apprendre à accepter inconditionnellement la personne ? Comment apprendre à sentir ce qui se passe dans le corps de l'autre ? Comment apprendre à résister à notre envie de sauver notre interlocuteur ? Comment dépasser un contre-transfert négatif ? Comment sentir l'autre au-delà de notre connaissance livresque ? Toute cette partie de la formation se fait d'abord dans

les groupes de pratiques où les élèves apprennent avec le corps, avec le ressenti, avec l'intuition, avec la pensée qui donne sens aux ressentis.

C'est plus impalpable que le savoir cognitif. C'est un savoir qui se développe au fur et à mesure de notre contact avec l'autre. Être un bon professionnel, c'est pouvoir passer de notre connaissance livresque et cognitive à cette connaissance sensible et intuitive de l'autre.

C'est cette perception différente qui nous permet d'accepter inconditionnellement nos patients. Nous sommes alors capables de sentir au-delà des apparences, parfois rudes, de ceux qui nous consultent. Nous pouvons alors apercevoir le petit enfant terrorisé et impuissant qui lutte comme il peut contre ses traumas du passé.

Mon plombier favori écoute les fuites à travers les murs. Et le thérapeute sensible entend l'enfant traumatisé sous l'Adulte. Cette connaissance est faite d'expérience, d'intuition, et de connaissance de soi.

Si nous sommes conscients des failles et des difficultés qui nous ont construits, nous pouvons plus facilement comprendre comment s'est construit l'autre. Nous pouvons alors l'accepter plus facilement.

Mais ce n'est pas tout. Un bon thérapeute est aussi celui qui sait prendre de la distance tout en restant proche de l'autre. Distance avec ses propres difficultés et manques. Mais distance aussi avec ses facilités et ses réussites. N'oublions jamais que si le patient change, c'est d'abord grâce à son travail. Travail initié et guidé par le thérapeute mais accepté et transformé par le

Sommaire

Dernières nouvelles	3
Le contrat comme vecteur d'autonomie	4
Née dans une école	6
Et si le manque de sens était triple?	7
Les citations de lécôme Soick	8

client. Et cela nécessite pour le thérapeute de l'humilité, de la distance. Cela permet de ne pas s'approprier les réussites de son patient mais aussi de ne pas prendre pour soi les difficultés et les échecs de son client.

Humilité, sensibilité, intuition, acceptation de l'autre, compréhension corporelle, voilà bien des qualités que l'on n'apprend pas forcément dans les livres mais dans le travail sur soi et dans l'expérience de la thérapie in vivo! C'est aussi ce qui nous fait avancer en supervision.

En résumé, être thérapeute est un métier qui demande de l'être et du savoir! Et c'est ce qui en fait un métier passionnant. À vous de jouer maintenant, vous qui êtes en formation à l'école!

Les articles de ce trimestre jouent sur ces deux tableaux. Le savoir et la compréhension sensible. Dans son article sur le contrat, Hélène Pagnod Rossiaux nous montre comment une formule prédéterminée pour arriver à un contrat a permis à une de ses patientes de passer de la Victime dépendante à une alliée dans l'interdépendance.

Véronique Tutard, elle, nous raconte son enfance de fille d'instituteurs et comment cela a construit un scénario d'enseignante, dont elle a su sortir pour devenir, je vous le donne en mille... thérapeute!

Jérome Spick, outre ses citations, nous offre un tableau intéressant du mot sens, un mot plein de sens pour chaque état du moi.

Bonne lecture!



Le SEM 2024

Dernières nouvelles

Pour les élèves de l'EAT, tout recommence en septembre. Après un lundi consacré par l'équipe pédagogique à se retrouver et à organiser le début de l'année scolaire, le premier séminaire de la rentrée a eu lieu. En effet, le SEM (séminaire d'exploration des motivations) a inauguré, comme chaque année, la saison.

Seize participants, au début un brin inquiets mais enthousiastes, ont planché vendredi 13 et samedi 14 septembre sur leurs attentes, leurs peurs, les raisons connues et moins connues de leur désir de devenir thérapeutes. Ce fut intense, parfois difficile, mais toujours instructif. À la fin, les seize participants ont eu la satisfaction de recevoir une autorisation pour commencer le module 3 (G3P et FTA). Pour les formateurs, présents en nombre, c'est toujours émouvant et passionnant de travailler en profondeur avec ces nouveaux futurs thérapeutes.

Pour conclure ces deux journées de travail, les participants et les formateurs se sont retrouvés lors d'un moment festif dans un petit restaurant voisin de l'école. Ce fut l'occasion de faire connaissance d'une façon plus détendue, plus amicale, ce qui permet de tisser des liens différents.

Pierre, enchaîné à son bureau pour préparer la rentrée, a aussi eu l'occasion de mieux connaître les élèves en étant présent le vendredi et le samedi soir avec nous.

Après la préparation du SEM, il a continué avec celle d'un 101 animé par Christine Maurice. Huit participants pour cette initiation à l'analyse transactionnelle qui ont découvert avec intérêt le B.A-BA de cette théorie que nous défendons avec enthousiasme. Une belle expérience pour Christine comme pour les participants. À refaire!

Une fois ces deux séminaires passés, la vie a repris à l'école avec les groupes de pratique, les groupes de supervision et les groupes de FTA.



Une rentrée bien dense pour tout le monde qui a permis aux élèves de se retrouver avec plaisir, et de reprendre le cours de leur formation avec intérêt.

Le prochain trimestre verra une nouveauté intéressante : une conférence sur le deuil animée par Christophe Fauré, le 18 octobre. Ce sujet qui nous touche et nous concerne sera aussi celui d'un séminaire les 5 et 6 décembre. Toujours en octobre, Isabelle Crespelle animera une matinée découverte pour permettre à toutes les personnes intéressées d'en savoir plus sur l'analyse transactionnelle mais aussi sur la formation à l'école. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Pour les élèves à partir du module 3, la première journée de psychopathologie sur les niveaux de fonctionnement de la personnalité commencera par le "Niveau névrotique" le 9 octobre. Elle sera suivie le 13 décembre par le niveau "États limites". Ces journées animées par Georges Escribano sont obligatoires car indispensables pour bien connaître les différentes pathologies et leur traitement.

Enfin, une journée sur "Le cadre en psychothérapie" sera assurée le 25 novembre par Rolindes Arroyo: elle aussi est obligatoire car le cadre est un des éléments fondamentaux de la psychothérapie.

Rolindes est une nouvelle arrivante dans notre équipe. Sans faire partie de l'équipe pédagogique, elle intervient ponctuellement en année de base et pour proposer des séminaires ou des journées sur des thèmes indispensables à une bonne pratique de notre métier.

Bon retour à l'école, et rendez-vous sur son nouveau site. Vous y trouverez tous les détails nécessaires pour vous inscrire aux différentes journées ou séminaires du trimestre ou de l'année.

Hélène Pagnod Rossiaux

Le contrat comme vecteur d'autonomie

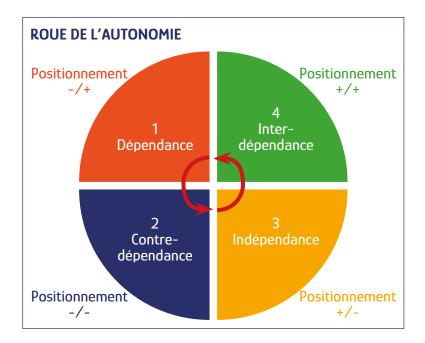
L'un des concepts centraux dont on parle souvent en analyse transactionnelle est le contrat.

J'ai commencé ma formation sur le champ Organisation. J'ai très vite utilisé un outil proposé par Vincent Lenhardt : RPBDC, ou comment partir du réel (R) de la situation du client pour ensuite lui permettre, autour des constats de ce qui lui est inconfortable, faire émerger le problème (P). Il s'agit ensuite de qualifier le besoin (B) puis formuler une demande (D) pour arriver au contrat (C).

Ce qui est intéressant dans cette approche, selon moi, est comment cela permet de monter en autonomie (voir la roue de l'autonomie de Nola Katerine Symor ci-après) et faire un contrat OK+/OK+.

Je propose d'illustrer de façon synthétique avec un exemple concret.

Sonia vient me voir il y a deux ans.



Comme pour chaque début de thérapie, je lui propose de m'exposer ce qui l'amène, lui pose des questions sur son contexte, les groupes auxquels elle appartient (familial, professionnel), etc. Je l'invite à décrire le réel (R).

Elle m'explique qu'elle a 52 ans, elle est mariée, a une fille et est très croyante.

Je lui demande quel est son problème (P). Mais avant d'en parler, il me paraît intéressant de souligner qu'il y a problème et Problème. Il y a ce avec quoi la personne arrive et qui ne lui convient pas, qui est un premier degré de problème et qui est ce qu'on adresse avec le RPBDC vs le Problème de fond à traiter en thérapie... J'irais jusqu'à dire qu'il s'agit plutôt d'une somme de problèmes en lien avec la somme de méconnaissances avec laquelle arrive le patient.

Sonia exprime le fait qu'elle n'a pas réussi sa vie alors qu'elle avait toutes les compétences pour y arriver aussi bien personnellement que professionnellement. Elle m'explique que c'est la faute de ses parents qui ont été abusifs et qu'ils ont gâché sa vie.

Elle est dans la plainte, se pose en Victime. Elle fait des transactions dans l'Enfant, cherche mon Parent en invitation symbiotique. Je constate qu'elle est en Dépendance. Je la questionne sur son besoin (B). Elle me dit qu'elle veut aller mieux. Elle cherche toujours à ce que je formule à sa place.

Je ne cède pas. Ça l'agace. Je constate la Contre-Dépendance en ce sens qu'à ce moment-là, elle est en OK-/OK-. Ça ne dure pas longtemps. Dès lors, je note qu'elle ne fait plus d'appels symbiotiques... Elle finit par dire qu'elle ne veut plus être dans l'imaginaire de ce qu'aurait pu être sa vie, qu'elle a besoin de trouver des moyens concrets de vivre sa réalité.

Je la questionne ensuite sur ce qu'elle attend de la thérapie, en quoi cela peut être une ressource pour répondre à son besoin. Je la vois prendre de la hauteur, réfléchir à ce qu'elle veut pour elle-même.

Elle peut alors traverser cette ambivalence, et décide de formuler cette demande (D) (Indépendance): "Est-ce que tu pourrais m'aider à me reconnecter au réel?" Je la questionne: "Que signifie pour toi 'se reconnecter au réel'?"

Nous échangeons un long moment sur ce que ça peut signifier pour elle et sur l'interdépendance entre nous pour y arriver. Nous nous mettons d'accord sur un premier contrat de thérapie en OK+/OK+:comprendre sa "déconnexion" au réel.

Si cette interdépendance dans la thérapie n'est ni pérenne, ni constante, elle me semble installer néanmoins un élément essentiel à la thérapie, à savoir la co-responsabilité: nous sommes solidaires du contrat et, dès lors, chacune joue sa part pour atteindre notre objectif commun. Dès lors, nous sommes en alliance.

Sonia a fait une prise de conscience au travers de la thérapie et compris que son imaginaire, ses illusions, avaient été l'échappatoire face aux abus, qu'elle avait voulu fuir ce réel qui lui était trop douloureux.

Il y a quelques semaines, elle a fait l'expérience d'être traversée par des émotions élastiques en lien avec ses traumas et a fait l'expérience d'être dans le réel et de survivre. Ce qui était évident d'un point de vue rationnel, mais qu'elle avait besoin d'expérimenter d'un point de vue psychologique pour dépasser cette part de trauma.

Quand nous avons évoqué cet épisode en thérapie, elle m'a dit qu'après coup, elle s'était sentie soulagée.

Nous avons exploré et elle a dit "Je me réapproprie ma vie" comme une révélation.

Je lui ai demandé si, grâce à cette expérience, elle comprenait autrement qu'avec la tête ce qui avait pu se jouer pour elle.

Dans nos échanges, j'ai évoqué notre contrat. Elle s'est mise à pleurer. L'émotion était forte pour elle. Elle m'a dit : "Ça me fait du bien que tu me parles du contrat. J'ai l'impression que malgré toute ma confusion, je garde le contrôle sur ce qui se passe. Je ne peux plus être abusée, c'est moi qui décide! Et ça me permet de te faire confiance."

Cet échange, très résumé ici, m'a fait comprendre comment le contrat a été une bouée pour elle. Une bouée qui lui a donné l'occasion d'être en interdépendance avec moi, en position OK+/OK+, dans une certaine autonomie. De mon côté, cette expérience de thérapie m'a fait intégrer ce processus d'une façon différente, plus sensible, moins intellectuelle. Une façon d'avancer pour moi, comme pour elle!

Véronique Tutard

Née dans une école

J'ai coutume de dire que je suis née dans une école. C'est presque vrai! J'y suis arrivée très tôt après ma naissance puisque mes parents étaient tous deux instituteurs. Lorsque ma mère prend son poste dans cette petite école de campagne, j'ai six mois. C'est donc dans la maison de l'école que je vais grandir et vivre jusqu'à ce que je devienne étudiante.

EATPARIS BnB

Si vous avez besoin d'un logement à Paris lorsque vous venez en formation,

Si vous avez une chambre à louer ou à prêter ponctuellement,

Rencontrez-vous!

Inscrivez-vous sur Eatparis Bnb sur Facebook. Vous pourrez faire connaissance et faire affaire ensemble.

Les salles de classe et la cour de récréation sont mes terrains de jeu. J'en connais chaque recoin. Il y a ceux où je m'installe, où j'invente des histoires, des vies, quelquefois avec ma voisine, mes frères, bien souvent toute seule. Adolescente, j'y jouerai des spectacles, m'inventerai une vie de danseuse et de chanteuse, j'y ferai mes premières booms! Un peu plus tard c'est mon enchaînement de gym pour le bac que j'y préparerai.

Je me souviens peu des premières années. Maman dit que je suis allée très tôt dans la classe, vers 2 ans. Je suppose que j'étais sage. Je crois me souvenir que les grands s'occupaient de moi. Ou peut-être ceux que j'ai croisés par la suite me l'ont-ils raconté.

Pour la petite fille, tout est mélangé. L'école est ma maison. Ma maison est ouverte... sur la cour d'école. Les enfants y viennent facilement, les gens du village, les joueurs de foot ou leurs familles le dimanche après-midi. Mes parents sont investis dans le village — au foot, au théâtre, dans les associations. La salle des fêtes est collée à la maison. Les gens viennent chercher ce qui leur manque à la cuisine.

J'ai ce souvenir de personnes qui frappent et viennent. Passent. Entrent et sortent. Ou s'assoient. On vient parler, demander de l'aide, des conseils, râler parfois. Des enfants du village en manque de parent s'invitent pour le goûter, pour regarder la télé. Je suis agacée que maman puisse être attentive à d'autres.

Je peux encore sentir ces moments où moi j'avais juste envie d'être tranquille chez moi. Pas envie d'être dérangée.

En fait, je ne savais jamais vraiment comment il fallait que je sois. J'ai vite compris qu'il fallait que je sois sage. Pour être dans la classe avec maman. Pour ne pas embêter maman. Maman qui s'occupe des autres enfants. Moi je ne peux pas me plaindre, ni demander, parce que maman c'est la maîtresse. "Tu as trop de la chance" pouvais-je entendre.

Et puis en même temps j'imagine qu'il me fallait être d'une certaine façon pour ne pas décevoir mes parents. Et mes grands-parents.

Après le CE1, on me demande de changer d'école et d'aller dans le village d'à côté pour "sauver" une classe. Je n'en ai pas très envie, la maîtresse des CE2 me fait peur. J'accepte — on ne me demande pas vraiment en réalité — à condition d'être dans la classe de papa : je ne veux pas être avec la maîtresse qui est méchante!

Je passe en CM1. J'ai 8 ans.

C'est compliqué pour moi. Tous les autres appellent papa "maître". Moi, je ne peux pas l'appeler papa, mais je ne veux pas l'appeler maître non plus. Alors, je ne l'appelle pas.

Je me tais, je suis sage. Et je ne demande rien. Je suis petite, avec les grands, et j'ai du mal à suivre en maths. Je crois qu'en plus on me dit que ce n'est pas mon fort. Donc ce doit être vrai.

Je redouble mon CM1. Et j'ai une vraie copine. Avant, je n'en avais pas.

Avec tout ça, bien évidemment, je deviens enseignante.

Jérôme Spick

Et si le manque de sens était... triple ?

"Ça n'a plus de sens!" Heu... quoi au juste? Un projet, mon travail, mon couple, mon mode de vie, ma vie? Est-ce juste une confusion de plus, dans l'air du temps? Ou cela veut-il encore dire quelque chose?

Je suis persuadé que oui, en croisant justement trois sens (!) du mot sens avec les états du moi, en prenant un exemple : le travail.

1. Le sens, désigne d'abord une direction, un but, du sens de circulation au sens de l'histoire! Il exprime alors l'état du moi Parent.

Je donnerai du sens à mon travail si j'y accomplis mes objectifs personnels, en respectant mes valeurs. Plutôt "Je me sens utile!" que "Je ne sers à rien!" ou "Nous ne respectons pas nos clients!"

2. Le sens indique aussi la signification d'un mot, d'un message, d'une situation. Et la capacité de bien juger sans parti pris, la "raison". Il s'inscrit dans l'état du moi Adulte qui cherche à comprendre et prend le temps de raisonner.

Je trouverai du sens à mon travail, si je comprends ce que j'y fais, ce qu'on exige de moi, ce que font les autres, et si je trouve que l'entreprise fonctionne bien, si j'y vois ma place et peux envisager mon avenir. "Je me sens à ma place" de préférence à "Je ne m'y retrouve pas dans cette entreprise!"

JOURNÉES ET SÉMINAIRES DU TRIMESTRE

- "Psychopathologie: niveau névrotique", animé par Georges Escribano le mercredi 9 octobre, de 10 h à 17 h 30
- Conférence : "Le deuil", animée par Christophe Fauré le vendredi 18 octobre, au Forum 104, de 19 h à 21 h
- Matinée découverte, animée par Isabelle Crespelle le samedi 19 octobre, de 10 h à 13 h
- "Le cadre en psychothérapie", animé par Rolindes Arroyole le lundi 25 novembre, de 10 h à 17 h 30
- "Le deuil", animé par Christophe Fauré les jeudi 5 et vendredi 6 décembre, de 10 h à 17 h 30
- "Psychopathologie: niveau états limites", animé par Georges Escribano le vendredi 13 décembre, de 10 h à 17 h 30

3. Nos sens, enfin, sont nos perceptions de signaux extérieurs et intérieurs, notre intuition, le fameux "6e sens", et notre sensibilité personnelle, du sens de l'humain. Nous voici dans l'Enfant, guidé par ses ressentis, sa sensibilité.

Pour que mon travail ait vraiment du sens, il ne suffira pas qu'il corresponde aux buts et valeurs que je me suis donnés, que je comprenne bien mon rôle, ma place, mon environnement et mes perspectives. J'aurai aussi besoin, au fond de moi, de m'y sentir suffisamment bien, avec mes besoins et désirs. "On fait une belle équipe" et pas "Je pars au travail la boule au ventre."

Quand nous parlons de manque de sens, nous exprimons quelque chose comme: "Il me manque un accord entre valeurs, raison et ressenti", d'où un sentiment de vide, de non-sens.

Alors, à nous de chercher à nous ré-aligner, en prenant le temps que nos trois états du moi dialoguent, délibèrent et trouvent ensemble une ouverture. Je propose quatre questions pour y aider, pour le même exemple:

- 1. Mon travail répond-il suffisamment à mes buts, à mes valeurs ?
- 2. Qu'est-ce que je comprends de ma situation au travail mes difficultés, possibilités et perspectives ?
- 3. Qu'est-ce que je vis et ressens de mon travail ?
- 4. Comment puis-je concilier suffisamment mes buts, valeurs, mon contexte de travail et ma sensibilité personnelle?

Le questionnement sur le sens pourrait alors aider à se mettre en chemin... thérapeutique.

Oui, je partage l'enthousiasme de François Cheng, qui écrivait en exergue de *Dialogue* : "Le diamant du lexique français, pour moi, c'est le substantif 'SENS'."

[...] ce mot polysémique cristallise en quelque sorte les trois niveaux essentiels de notre existence au sein de l'univers vivant : sensation, direction, signification.

J'y vois une belle correspondance avec les trois états du moi, et une invitation à faire culture avec les fondamentaux de l'analyse transactionnelle!

Les citations de Jérôme Spick

Le jeu

"Le jeu, c'est tout ce qu'on fait sans y être obligé." – Mark Twain

"L'opposé du jeu n'est pas le sérieux mais la réalité." — Sigmund Freud

"Il faut jouer pour devenir sérieux." – Aristote

"La maturité de l'homme, c'est d'avoir retrouvé le sérieux qu'on avait au jeu quand on était enfant." – Friedrich Nietzsche

"En psychothérapie, à quoi a-t-on affaire?
À deux personnes en train de jouer ensemble."
Donald W. Winnicott

LE NOUVEAU SITE DE L'ÉCOLE EST EN LIGNE

Beaucoup d'entre vous l'ont déjà utilisé. Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, prenez le temps de le découvrir.

Plus simple, plus ergonomique, il vous facilitera le travail pour connaître l'école et vous inscrire.

www.eat-paris.net

