

The logo consists of the letters 'EAT' in a white, sans-serif font, centered within a blue circle. The background of the entire page is a photograph of a person's silhouette and a sculpture made of wood scraps.

EAT

Les
Nouvelles
de
l'école

32

Suis-je un imposteur ?

Lettre d'information de l'École d'analyse transactionnelle de Paris-Île-de-France
Juillet, août, septembre 2025

France Brécard

Éditorial

En pensant à ce titre d'article, je me suis posé une question : quel est le féminin d'imposteur ? Interrogeant le "Chat" (l'IA en français), j'ai trouvé "impostrice ou imposteuse". Cette réponse ne m'a pas semblé satisfaisante. A-t-on jamais vu mentionner dans la presse ou dans un livre ce genre de personnage, un imposteur au féminin ? Ce n'est pas tout à fait le sujet de mon article, mais cela vaut la peine que l'on s'y arrête un moment...

L'imposture serait donc un sport uniquement masculin ? Pourtant, la définition ne parle pas d'un genre pour ceux qui la pratiquent : "Une imposture est l'action délibérée de se faire passer pour ce qu'on n'est pas" (Wikipédia), ou "Hypocrisie, tromperie dans les mœurs, dans la conduite" (Dictionnaire Littré). Ces deux définitions ne donnent pas de genre à ceux qui pratiquent cet exercice ! En résumé, l'imposture est une façon de tromper l'autre et, dans le langage courant, seul le genre masculin semble s'adonner à ces mauvaises pratiques.

Aujourd'hui, ce qui nous intéresse, plus que le genre de l'imposteur, c'est la notion de syndrome d'imposture. Cette pathologie peut toucher indifféremment hommes ou femmes. D'après l'IA, toujours, ce syndrome est le fait de personnes qui attribuent leurs succès à la chance ou au fait qu'ils ont trompé les autres en leur faisant croire qu'ils étaient plus intelligents ou compétents qu'ils ne le sont réellement.

Cette idée que l'on ne mérite pas les succès ou la reconnaissance que l'on nous attribue est assez courante dans nos cabinets. Et c'est aussi très répandu parmi nos élèves apprentis ou thérapeutes en exercice. Comme si les signes de reconnaissance qu'ils recevaient étaient en toc.

J'entends souvent des phrases telles que celles-ci :

- "Quand les patients donnent des signes de reconnaissance à leur thérapeute, c'est parce qu'ils sont dans un transfert positif !"
- "Je n'ai pas fait grand-chose !"
- "Il a beaucoup évolué mais je ne sais pas bien pourquoi et comment."
- "Quelle est ma part dans ce changement ?"

Ces réponses montrent une distorsion dans la façon d'accepter les signes de reconnaissance et la réalité du succès. Cela vient-il de la différence entre ce que l'on se sent intérieurement et l'image que les autres nous renvoient ? Comme si ce que l'on pense et ressent de nous à l'intérieur était plus juste, plus vrai que ce que les personnes voient de nous ! Il est certain que l'image que nous donnons n'est pas toujours conforme à notre réalité interne. Nous pouvons nous montrer très sûrs de nous à l'extérieur et bien fragiles à l'intérieur.

Mais pourquoi ce sentiment d'imposture ? En fait, à l'intérieur, comme nous le savons tous, il y a plusieurs voix. Celles de notre Adulte, de notre Enfant, mais aussi celles de nos parents, de nos professeurs et de toutes les figures parentales, pas toujours agréables ni encourageantes.

Beaucoup de voix parentales dans notre P2 ont des formules très négatives :

- Tu n'es bon(ne) à rien.
- Tu ne fais jamais rien de bien.
- Tu ne penses à rien.
- Tu es incapable.
- Ce n'est vraiment pas parfait.

Sommaire

Dernières nouvelles	3
Ensemble, questionnons notre légitimité	5
Le chemin des besoins dans l'appareil psychique	7
À mon illustre inconnue	8
Les citations de Jérôme Spick	9

- Tu pourrais mieux faire.
- Encore des efforts...

Laissons là ce catalogue et demandons-nous plutôt pourquoi ces voix du passé ont plus de force que celles du présent. Pourquoi continuer à leur donner raison ? C'est un travail important que l'on fait en thérapie mais, dans certains moments-clés, ces voix resurgissent presque automatiquement. Et c'est le rôle de notre Adulte et notre Parent bienveillant de leur clouer le bec !

Mais ces voix connues et mille fois entendues ne suffisent pas à nous empêcher de profiter de nos succès. Plus difficiles et plus insidieuses sont les injonctions que nous n'avons pas entendues directement mais senties et intégrées dans le lien avec nos figures parentales. Dans le syndrome d'imposteur, la plus difficile à dépasser est sans doute "Ne réussis pas". Apparemment, les parents veulent tous la réussite de leurs enfants. Mais l'Enfant du parent n'est pas toujours en accord avec cette réussite. Il peut être jaloux, inquiet d'être abandonné ou méprisé. Il peut se sentir en compétition ou dévalorisé par le sentiment de ses échecs. Tous ces sentiments négatifs ne sont jamais dits directement mais le plus souvent ressentis par l'enfant. En grandissant, cet enfant prendra l'habitude de ne pas montrer ses réussites, de rester modeste, de faire profil bas. C'est pourquoi, lorsque la réussite devient flagrante, le sentiment d'imposture apparaît insidieusement en même temps.

Cette contradiction entre la réalité et le sentiment profond de la personne peut être une bonne nouvelle : le signe qu'il est temps de réaliser notre capacité à réussir et de profiter pleinement de nos succès !

Dans cette newsletter de l'été, trois articles à dévorer et apprécier. En premier lieu, la suite de l'article d'Olivier Colombel sur la légitimité, cette légitimité que l'on peut lier au sentiment d'imposture : comment se sentir légitime si nous ne prenons pas la mesure de nos réussites ?



Puis un article d'Olivier Portejoie qui donne à lire le chemin parfois compliqué entre besoins essentiels et comportements actuels.

Et enfin un article très émouvant d'Agnès Mazuay sur le deuil soudain de sa psychanalyste. Cet article écrit à chaud est à la fois un hommage à cette personne et un état des lieux du travail effectué.

Bonne lecture, bon été et rendez-vous en septembre !

Dernières nouvelles

Nous arrivons à la fin d'une année assez perturbée par les événements géopolitiques : guerre en Ukraine, guerre à Gaza, élection de Donald Trump, guerre avec l'Iran. Jamais la paix n'a semblé si fragile, et jamais notre impuissance à avoir un rôle dans ces événements n'a été aussi grande.

Malgré toutes ces difficultés et angoisses, l'EAT a continué son chemin. Notre formation ne peut changer le monde mais elle peut, petit à petit, apporter sa pierre à l'édifice et aider à transformer les pulsions mortifères. Continuons donc à travailler à ce but, même si cela semble une goutte d'eau positive dans un océan négatif !

Le trimestre a été bien rempli avec la continuation des journées et séminaires de psychopathologie. Georges Escribano a animé deux séminaires particulièrement importants pour bien comprendre les troubles psychiques : l'un

sur "Les syndromes psychopathologiques" en avril et l'autre sur "La psychosomatique" en mai. Ces deux séminaires permettent de s'y retrouver dans la forêt des symptômes et des niveaux de fragilité de nos patients.

Autre façon de comprendre la psychopathologie, les journées sur une pathologie particulière. Après la journée sur l'hystérie animée par France Brécard, Georges Escribano a animé une journée en visio sur "La personnalité passive-agressive". Là aussi une grande satisfaction des participants qui ont pu mieux comprendre les tenants et les aboutissants de cette personnalité.

Ces journées auront lieu chaque année sur des thèmes différents et toujours en visio. Elles sont indispensables pour être à l'aise avec les différents types de personnalité qui arrivent dans nos cabinets.

Puis un thème qui rejoint les préoccupations actuelles : "Incestueux, incestuel". En ces temps où la parole s'est libérée, nous trouvons dans nos cabinets de plus en plus de personnes victimes de ces abus. Il est bon d'apprendre à travailler avec ces sujets sensibles et parfois explosifs. Ces deux jours ont été proposés par Françoise Tachker-Brun en visio pour cause de grève SNCF. Ce séminaire a été extrêmement apprécié des participants, même si apprendre à distance et sans possibilité d'échanges en dehors du temps de la formation est parfois difficile à vivre !

Trois séminaires obligatoires car indispensables pour être un bon thérapeute ont terminé l'année :

- "Observation de thérapeute", animé par Isabelle Crespelle avec Stéphane Tatar dans le rôle du thérapeute, a permis aux élèves de voir comment travaille un thérapeute et d'observer la façon dont il soutient, confronte, explique, reste silencieux. C'est une expérience unique que de voir un thérapeute au travail et de pouvoir commenter ce qu'il fait.
- "Plan de traitement", proposé en juin par Olivier Colombel, a rencontré un grand suc-

cess. Les élèves ont vu comment le travail de thérapeute n'est pas une suite d'opérations mises les unes à côté des autres mais une construction logique et organisée partant du contrat. Ce séminaire permet souvent aux élèves de mettre en perspective les différents concepts de l'AT.

- "Approche expérientielle du processus de groupe", début juillet, a permis à ses participants de tester sur eux-mêmes la force et la subtilité du travail de groupe. Isabelle Crespelle et Georges Escribano étaient aux commandes, l'un animant le groupe, l'autre donnant les explications théoriques nécessaires pour bien comprendre la force de ce travail !

Une nouveauté importante pour l'école : le séminaire sur le travail avec les couples animé par Christine Maurice et Myriam Mouchie. Travailler avec les personnes non plus dans leur individualité mais dans leur façon d'être en couple, analyser leurs échanges, leur permettre de comprendre comment leurs histoires et leurs scénarios s'entrechoquent est passionnant et demande distance et intelligence. Myriam et Christine ont inauguré un cycle de formation sur ce travail très particulier, cycle qui continuera l'an prochain. Voir le site pour les dates à suivre.

Parmi les moments forts de cette année, les oraux de la certification EAT/FF2P. Quatre élèves – Sébastien Cailhol, Cécile Gabaut, Béatrice Horner, Tracey Seva- se présentaient après avoir écrit un mémoire sur un de leurs clients/patients. Quatre présentations et quatre succès qui ont conforté les élèves dans leur professionnalisme et leur sentiment d'appartenance à notre école. Ce certificat est un galop d'essai pour le CTA (Certification Transactional Analysis) qui est l'examen organisé par l'EATA au niveau européen et qui donne le titre officiel d'analyste transactionnel.

Un autre succès, celui de Benoît Prual qui a validé son écrit pour le CTA. Il va passer l'oral à



Sébastien Caihlol
et Cécile Gabaud



Les heureux lauréats



Romain Gary vu par Blandine Haricot,
Carole Martignere et Katia Fernandez

Montpellier lors du congrès mondial d'analyse transactionnelle. Il a participé à un examen blanc organisé par l'école où quatre formateurs lui ont permis de s'exercer à l'oral dans les conditions de la certification EATA. C'est un exercice un peu stressant mais indispensable pour bien se présenter le jour J. Pour Benoît, ce fut un succès qui lui permet d'appréhender l'examen d'août avec confiance.

Dernier temps de présentation et de stress de l'année : la soutenance des mémoires de fin de FTA. Samedi 28 juin, jour J pour les élèves de FTA 2 : c'est le moment de montrer tout ce qu'ils ont appris dans leur formation de deux ans de FTA. Et cela au travers d'un personnage connu ou inconnu, vivant ou mort, dont ils vont décoriquer la vie, l'enfance, le scénario, la pathologie, dans une étude de cas présentée devant un jury bienveillant mais exigeant.

C'est ainsi que les formateurs ont pu découvrir Romain Gary, Britney Spears, Lee Miller, Romy Schneider et Céline Dion disséqués au travers de l'analyse transactionnelle. Résultat : des formateurs heureux de voir la qualité du travail et des élèves satisfaits de leurs résultats. En résumé, une belle journée, des larmes de joie et d'émotion, des rires, des félicitations et beaucoup de chaleur, estivale et amicale.

Voilà une année qui finit bien avec le verre de l'amitié pour fêter ce moment important.

Bel été à tous et toutes !

On se revoit en septembre !

Olivier Colombel

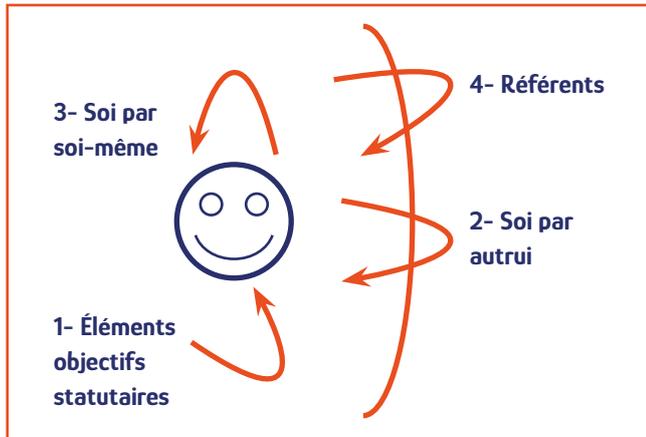
Ensemble, questionnons notre légitimité

Synthèse de l'atelier "Les quadrants de l'identité" présenté lors de la journée thématique de l'IFAT le 7 décembre 2024.

Pour faire le lien avec mon propos sur la légitimité paru dans notre précédente newsletter, il apparaît clairement combien la légitimité influence notre identité : en effet, ce qui nous est donné de l'extérieur (la légalité), ce que nous nous donnons de l'intérieur (le bon droit), ce qui nous est donné en termes de reconnaissance existentielle (la reconnaissance d'un enfant légitime) a une influence sur le vécu de notre identité.

À ce propos, Vincent Lenhardt¹ décrit un modèle sur l'identité² qui fait résonner ces différentes dimensions.

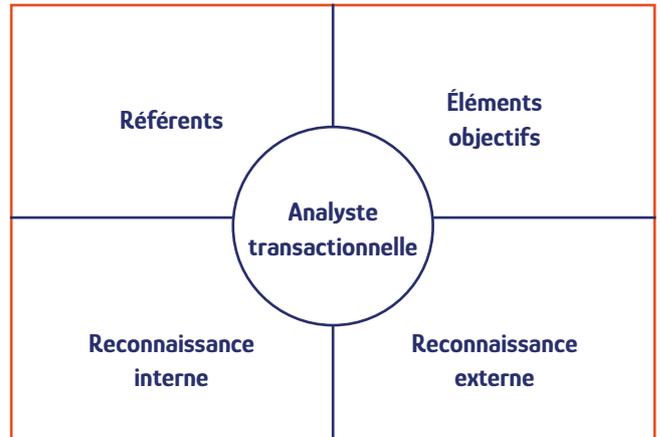
Dans ce modèle, l'identité résulte de l'interaction de quatre zones :



- 1- La dimension objective : ce sont les éléments objectifs et statutaires de votre identité professionnelle (exemple : diplôme, titre, cabinet, plaque professionnelle, site internet, carte de visite, n° Adeli, statut juridique, n° de TVA, etc.)
- 2- La définition externe : ce sont les signes de reconnaissances qui vous sont donnés, en lien avec votre identité professionnelle, qualités qui vous sont reconnues. C'est la définition de soi par les autres
- 3- La définition interne : ce sont les signes de reconnaissance que vous vous donnez en lien avec votre identité professionnelle, qualités que vous vous reconnaissez. C'est la définition de soi par soi.
- 4- Les référents : ce sont les figures de référence par rapport auxquelles vous vous définissez en lien avec votre identité professionnelle : toutes celles et ceux qui vous ont inspiré pour embrasser cette identité professionnelle, publics ou privés, célèbres ou inconnus, vivants ou morts, réels ou imaginaires (personnage de roman, de BD, de film, de jeu vidéo, etc.), en somme, votre panthéon personnel.

Ma proposition est d'appliquer ce modèle à la dimension professionnelle de votre identité, celle d'analyste transactionnel ou de psychopraticien en analyse transactionnelle. Je vous propose donc de faire l'exercice pour vous-même, de questionner

chacune de ces dimensions et de regrouper les réponses dans un tableau comme celui ci-dessous.



Qu'observez-vous ?

Vincent Lenhardt fait ce constat empirique :

"Le sous-développement ou l'absence de développement d'une zone, le déséquilibre entre ces zones, dans tous les cas de mon expérience, ont pour résultat des problèmes identitaires lourds de conséquence dans la croissance, la motivation, le système relationnel engendré par la personne."³

Autrement dit, pour être suffisamment dans sa puissance, la personne a besoin de remplir suffisamment chacun de ces quadrants et que ces quadrants soient cohérents entre eux et équilibrés.



Je vous souhaite une introspection fertile qui, je l'espère, vous amènera à consolider ou faire grandir votre légitimité et votre identité d'analyste transactionnel.

1- Analyste transactionnel, thérapeute, didacticien, coach, cofondateur de l'IFAT dont il fut le président de 1978 à 1980.

2- V. Lenhardt, *Oser la confiance*, Eyrolles, 1996, p. 78-80.

3- *Ibid.*, p. 79.

Olivier Portejoie

Le chemin des besoins dans l'appareil psychique

Lorsqu'elle était petite, Élodie ressentait le besoin de courir dans tous les sens. Quand son corps exprimait des sensations de manque de mouvement, une impulsion la poussait à se mettre à bouger. Elle courait, sautait et elle se sentait bien.

Mais ses parents avaient peur de la voir bouger dans tous les sens. Ils avaient peur qu'elle se cogne, ou que le fait de courir l'éloigne de la maison. Ils ne savaient d'ailleurs pas très bien ce qui leur faisait peur, mais quelque chose en eux leur disait qu'ils devaient empêcher Élodie de courir dans tous les sens. Cet empêchement créait une sensation pénible chez Élodie.

Parfois, la famille d'Élodie allait à la mer durant le week-end. Les parents d'Élodie aimaient beaucoup jouer dans l'eau avec leur fille. Élodie pouvait alors bouger dans tous les sens et son corps se sentait bien quand ils revenaient à la maison. Désormais, quand elle sentait que son corps était en manque de mouvement, Élodie éprouvait des sensations de manque de contact avec l'eau.

Elle passait beaucoup de temps dans son bain, elle demandait à se laver plusieurs fois par jour, elle laissait les robinets d'eau couler.

Tout cela énervait ses parents qui la grondaient. Élodie finit par associer son besoin de contact avec l'eau aux gros yeux de ses parents. Elle ne comprenait pas très bien le comportement brutal de ses parents vis-à-vis d'elle. Mais elle finit par sentir une sorte d'angoisse quand elle ressentait un besoin de contact avec l'eau. Et, comme ce besoin était l'expression du besoin de mouvement de son corps, cette angoisse était présente très souvent.

Elle allait à la piscine avec son école tous les mardis. C'était fantastique pour elle. Toute cette eau. Et elle obtenait de bonnes notes en natation, ce qui ravissait ses parents. Elle s'inscrivit alors au club de natation de sa commune. Et elle allait nager dès qu'elle le pouvait.

Mais en grandissant, les études scolaires devenaient de plus en plus exigeantes. Ses parents voulaient le bien de leur fille. C'était important qu'elle fasse de hautes études pour avoir le plus d'opportunités dans la vie. Ils trouvaient qu'Élodie passait trop de temps à la piscine. Ils lui verbalisèrent alors le message suivant : "Les personnes qui passent trop de temps dans l'eau finissent par avoir le cerveau d'un mollusque."

Élodie n'avait pas envie de finir comme une huitre. Elle avait très envie d'aller faire des longueurs. Elle se sentait tellement bien physiquement après une séance de natation. Mais dès qu'elle pensait à la piscine, elle entendait la voix de ses parents lui dire qu'elle finirait comme un mollusque. C'était très désagréable.

Élodie finit par faire de brillantes études, et elle décrocha un poste prestigieux dans une entreprise de renom. Ses parents disaient autour d'eux qu'ils avaient fait le bonheur de leur fille, et qu'heureusement, ils avaient été là. Sinon, Élodie aurait passé son temps à la piscine et aurait fini comme simple employée communale.

Mais Élodie ressentait un manque au fond d'elle. Son corps lui disait à sa manière qu'il

était en manque. Les influences parentales successives avaient détourné Élodie des options comportementales à même de répondre à ce manque. Elle avait commencé par ressentir de la fatigue, par mal dormir. Elle avait désormais des douleurs dans les articulations.

Regardons maintenant la situation d'Élodie avec des yeux transactionnalistes :

- Le corps d'Élodie ressent des sensations naturelles lorsqu'il est en manque de mouvement. Ces sensations sont amenées au niveau intrapsychique (E0) par la médiation d'une pulsion qui vise à combler le manque.
- Le corps d'Élodie a incorporé dans son enfance que son environnement autorisait la satisfaction de ce besoin par un contact avec de l'eau. L'appareil psychique d'Élodie transforme les sensations naturelles liées au manque de mouvement en sensations de manque de contact avec de l'eau (E1).
- Élodie a introjecté le regard furieux de ses parents lorsqu'elle cherchait un contact d'eau chez elle, et a appris que c'est en allant à la piscine qu'elle pouvait satisfaire ce besoin de contact avec de l'eau. Elle éprouve l'envie d'aller à la piscine (E2).
- Élodie a assimilé le message parental "aller à la piscine rend aussi bête qu'un mollusque." Son envie rencontre donc un obstacle, et Élodie a appris à se plonger dans les études pour oublier l'envie d'aller à la piscine (option comportementale).
- Le manque répété de mouvement dans le comportement d'Élodie finit par se transformer en souffrance psychique chronique, puis en maladie somatique.

La raison apparente des symptômes d'Élodie est le stress de la vie qu'elle mène. La raison profonde est que ses habitudes comportementales l'empêchent de répondre à un besoin naturel qu'elle a appris à ne plus ressentir par adaptation à l'environnement où elle a grandi.

CARNET ROSE



Un nouveau bébé est arrivé le jour du début de l'été. Sammy est né le 21 juin pour faire le bonheur de Kamel Belmerabet et de sa femme Khaoula. Nous lui souhaitons une vie pleine de joie, d'amour, d'intérêts et de surprises !

Les besoins humains sont nombreux et complexes, et la combinatoire comportementale pour y répondre est presque infinie. Mais derrière les personnes qui viennent consulter un psychopraticien, il se cache probablement beaucoup d'Élodie, où un besoin sensoriel naturel ne trouve plus l'expression comportementale qui permettrait au corps de trouver son équilibre.

Le processus thérapeutique peut alors s'apparenter à la résolution d'une énigme qui part du symptôme, et où l'objectif est :

- de retrouver le besoin sensoriel naturel sous-jacent non satisfait,
- de retrouver toutes les étapes intrapsychiques intermédiaires qui entravent l'expression et la satisfaction du besoin naturel,
- de construire à chaque étape des options alternatives pour l'expression et la satisfaction du besoin, ces nouvelles options permettant d'alléger ou de faire disparaître le symptôme.

Agnès Mazuay

À mon illustre inconnue

Je ne sais rien d'elle. À peine son nom, son adresse, son code, son étage, son divan, ses livres, sa fenêtre entrouverte entre chaque patient. Même pas son âge.

Elle a bien travaillé, ma psychanalyste !

Elle est restée un miroir, une surface de projection, un entre-nous pendant les vingt-et-un ans qu'aura duré notre, non, ma, thérapie.

Aujourd'hui, elle est morte.

"Elle était très malade. Elle était fatiguée" me dit la collègue qu'elle avait chargée de prévenir ses patients.

Bien sûr qu'elle était fatiguée, amaigrie, fragile : elle était vieille ! Est-ce qu'elle a pour autant le droit de mourir et de me laisser seule comme ça ?

Cette mère de substitution décédée, après la première, partie trop tôt pour se dire les choses.

Toujours trop tôt de toute façon.

Elle qui a enduré cinq ans de freins, de frustration, de "Il se passe rien, à quoi ça sert ?" Elle qui n'était rien : "Ah non, moi, je vois pas du tout qui je projette sur ma psy". Avant de devenir à mes yeux la Bonne Mère, comme celle de Marseille où elle sera enterrée auprès de sa vraie famille.

Elle qui a accepté de me décharger, de prendre toute ma responsabilité, sans me rejeter, puis qui m'a accompagnée à la reprendre petit bout par petit bout, au fur et à mesure que je grandissais vraiment, à ses côtés.

Elle qui m'a laissée la maltraiter, m'a permis de me faire passer avant elle, de ne pas tout lui dire, jusqu'à ce que je puisse le faire. À mon rythme.

Elle qui a été heureuse pour moi, fière de moi et qui me l'a dit.

Depuis quelques années, elle avait pris de la densité, comme une transparence qui s'incarne.

Tout à coup, elle avait une vie, une personnalité, indépendamment de moi.

Nous avons beaucoup échangé sur le métier, les approches, les clients...

Nous avons beaucoup échangé et je ne sais rien d'elle.

Elle a bien travaillé, ma psychanalyste !

Et je culpabilise : les autres, ils en savent forcément plus sur leur psychanalyste.

C'est ma faute si je ne sais rien d'elle. J'aurais dû faire plus attention à elle.

Les pensées qui m'assaillent sont comme un dernier pied de nez de la névrose, un hommage !

En vrai, ça fait quelques années que je me demandais ce qui se passerait si...

Eh bien voilà, il se passe ça, même après vingt-et-un ans de thérapie, quand ma psychanalyste meurt.

Je pleure et je souris presque.

Je souris de tendresse pour les derniers feux de la névrose qui font des petites flammèches de rien du tout. Et je souris de gratitude pour mon illustre inconnue qui a rendu tout ça possible, et qui, elle, m'a tellement bien connue.

Les citations de Jérôme Spick

Le rire

Citations extraites du livre de Daniel Sibony, *Les sens du rire et de l'humour*, Éditions Odile Jacob, 2010.

"Au fond, l'identité est un accord polyphonique de grands moments qui se succèdent."

"Dans le rire, on ne renonce pas à ses aires de bêtise, on en joue ; on les révèle jouables, jouissables."

"Le rire met en acte une rupture de la solitude narcissique."

"Le rire résout bien la question : comment, en étant faible, se sentir fort ? Et comment, en étant fort, retrouver ses points faibles ?"

"Le rire et le sexe concernent des zones d'avant la culpabilité."

"Si le rire avait un projet, ce serait de mêler le bien et le mal, de les intégrer au mouvement de la vie."