

Analyse Transactionnelle Suisse romande

Recueil d'articles 2021

Articles parus initialement dans Métamorphose,
le magazine en libre accès de l'ASAT-SR
www.asat-sr.ch/metamorphose

Référence permanente
www.doi.org/10.5281/zenodo.6372617

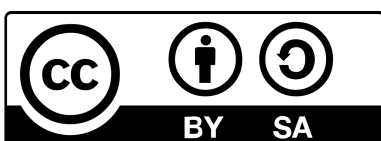


Table des matières

Articles	3
Une douche chaude et agréable plutôt que devoir être parfaite	4
Un saut en parachute – avec une perspective AT	12
Vie associative : un regard sur les examens blancs	14
Entrevue avec notre nouvelle présidente	16
Une semaine EATA en ligne : des apprentissages en trois temps	19
Spontanéité – de la capacité à commencer	23
Quand animer un atelier réveille de vieilles croyances...	31
Divers	37
Entrevue avec Anne-Lise Jeannet	38

Articles

Une douche chaude et agréable plutôt que devoir être parfaite



Monique Naef est Analyste transactionnelle (CTA-E),
maîtresse d'école enfantine et formatrice FSEA.

- Papa : « Dépêche-toi, on est en retard ! »
- Nora : « Je suis encore fatiguée, je n'aime pas ça. »
- Mère : « Sois forte, va de l'avant ! »
- Nora : « Je ne peux pas fermer la fermeture éclair, elle est coincée ! »
- Père : « Fais un effort, nous devons y aller. »
- Nora : « Je suis prête, au revoir maman. »
- Mère : « Au revoir, sois gentille à la maternelle et ramène-moi de nouveau le plus beau dessin à la maison ! »

Au cours de cette brève conversation, Nora, quatre ans, s'est vu prescrire des consignes éducatives par ses parents, des comportements que l'enfant tente de respecter afin d'être jugée acceptable par ses parents. Dans cet exemple, l'enfant a rempli les cinq conditions de ce qu'on appelle les *drivers* (« dépêche-toi », « sois fort », « fais des efforts », « fais plaisir » et « sois parfait »). Avec les *drivers*, une personne essaie de corriger le sentiment de ne pas être suffisante avec le comportement correspondant. Par exemple, Nora a appris qu'elle ne reçoit de reconnaissance « que » pour le plus beau dessin (sois parfait). La plupart des gens ont un *driver* préféré, leur *driver* principal.

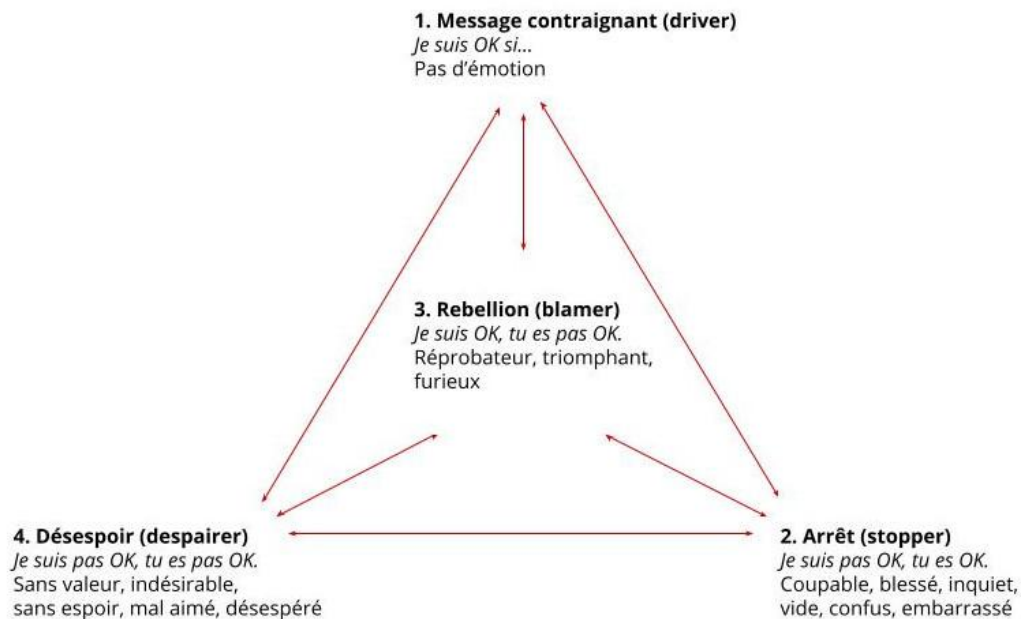
Les *drivers* ne sont-ils pas aussi nourris dans une méritocratie ? Précision, indépendance, persévérance, gentillesse et rapidité : ces qualités ne sont-elles pas importantes dans notre société, n'incitent-elles pas nos enfants à bien performer ? Dans les écoles, l'évaluation des performances est une question centrale, même si l'on parle aujourd'hui de « niveaux de compétence » et que l'on dit que la « performance » perd de leur importance. Le concept de compétence dans les écoles s'est développé avec *Pisa*, l'idée de mesurabilité des performances scolaires avec des enquêtes internationales utilisant des tests standardisés. La qualité du contenu éducatif, les concepts pédagogiques ne peuvent toutefois être améliorés de cette manière : les besoins des enfants sont à peine pris en compte.

Les *drivers* ont un effet négatif sur les enfants car ils doivent toujours être comblés, même dans des situations inappropriées. Le « sentiment d'être bien » de l'enfant dépend du respect du *driver*, ce qui coûte du temps et de l'énergie. C'est un fardeau pour l'enfant qui s'efforce d'atteindre un but inatteignable.

Mini-scénario

Le mini-scénario non-OK comporte quatre positions et commence toujours par un *driver*. Taibi Kahler et ses associés ont introduit le « concept de *drivers* » en Analyse transactionnelle (AT). Les *drivers* font partie d'un schéma comportemental global que Kahler a appelé le « mini-scénario ». Ce concept décrit le

comportement exagéré et inapproprié qui découle de ces caractéristiques. Le *driver* oblige la personne à se comporter de manière appropriée, elle ne peut plus choisir.



Miniscénario. Source : Ian Stewart, Vann Joines.

Les positions 2, 3 et 4 ont pour fonction de former une défense contre l'efficacité des messages d'interdiction et d'annuler l'impulsion de se sentir bien par l'effort.

La séquence du mini-scénario dure de quelques secondes à quelques minutes, et les positions peuvent être parcourues de différentes manières.

Nora arrive à l'école maternelle avec son père. Ils se disent au revoir et Nora se change dans le vestiaire. Elle salue les autres enfants, des informations sont échangées. Je jette un coup d'œil dans le vestiaire et attire l'attention des enfants sur l'horaire. Nora ne se sent que partiellement bien et ses *drivers*, surtout « sois parfaite », font effet. Elle se met en colère, me regarde avec tristesse et se retrouve dans la deuxième position (arrêt) où elle continue à se sentir mal et reproche aux autres enfants de ne pas la laisser tranquille. Cela la met en troisième position (rebellion) : elle blâme les autres enfants et se sent à nouveau bien. Elle entre ensuite dans la pièce, me prend par la main et me conduit à la loge pour me montrer que ses vêtements sont tous à leur place. Parfaite, Nora a finalement réussi à satisfaire son *driver* « sois parfait » après un détour par le mini-scénario. Une fois de plus, elle sert son *driver* en me faisant également remarquer que tous les enfants n'ont pas leurs chaussures bien placées. Nora cherche à obtenir la confirmation de son comportement parfait. Je ne veux pas réaliser ce souhait pour ne pas soutenir son *driver*. Je la félicite pour sa capacité à se souvenir des règles de l'ordre dans le vestiaire et lui dis que je suis heureuse de ses contacts avec les autres enfants. Je demande à Nora ce qu'elle a dit dans le vestiaire pour lui permettre de prendre plaisir à partager avec les autres.

Maintenant, Nora veut jouer à un jeu avec moi seule. Je ne suis pas prête à cela, je veux la ramener dans le groupe et ne pas lui donner l'occasion d'entrer dans le « désespoir » (quatrième position). Elle a accusé à tort ses amis de m'avoir vue dans la loge et a maintenant besoin de soutien pour les retrouver.

Je lui propose un jeu dans lequel un comportement coopératif mène au but, et où il n'y a ni gagnant ni perdant. Elle fait participer les enfants et nous jouons ensemble.

Encourager les *drivers* chez les enfants ne les aide guère à être plus performants. Avec une permission ciblée, j'essaie de soutenir Nora encore et encore pour qu'elle cesse d'obéir à son *driver* et pour la libérer d'objectifs inaccessibles.

Permission ciblée : tu es assez bonne comme ça, tu as le droit de faire des erreurs !

En plus du mini-scénario non-OK, il y a aussi le mini-scénario OK. Ici, l'« arrêt » est remplacé par la motivation, le « blâme » et le « désespoir » sont remplacés par la joie, et un cycle motivant et constructif est créé.

Préparation à l'apprentissage

Comment pouvons-nous motiver les enfants à apprendre avec joie ? Heureusement, les enfants veulent s'exercer ! Ils répètent les compétences jusqu'à ce qu'ils les maîtrisent – de la première position à la première étape, l'enfant s'exerce sans relâche. A condition qu'il se sente suffisamment en sécurité et qu'il ne soit pas laissé seul au point que sa curiosité s'émousse. Les enfants apprennent parce qu'ils sont reconnus pour cela. S'ils sont capables d'entretenir de bonnes relations, de découvrir un contenu passionnant et de se sentir compétents, ils sont motivés pour apprendre.

L'AT nous offre une richesse de concepts qui nous aident à soutenir l'enfant dans sa joie d'apprendre.

Je partage ici mes expériences d'un jardin d'enfants public à Zurich, avec la conviction que ces usages de l'AT peuvent être adaptés à tous les autres niveaux scolaires.

Sentiments et émotions

La journée scolaire commence pour les enfants lorsqu'ils arrivent au vestiaire. En accueillant l'enfant, nous pouvons montrer notre intérêt personnel en lui demandant comment il va, en notant les changements tels que sa nouvelle coupe de cheveux, et ainsi l'accueillir. A l'école enfantine, les enfants se réunissent en cercle. Cela s'est avéré efficace pour leur donner la possibilité de ressentir et de montrer ce qu'ils ressentent. Pour cela, chaque enfant dispose d'images de « visages-cercles » avec les quatre sentiments de base. L'AT part du principe qu'un bébé peut montrer et mettre en scène les sentiments de joie, de colère, de tristesse et de peur dès la première seconde.



Visages-cercles avec les quatre sentiments. Source : Monique Naef.

Chaque enfant met devant lui l'émotion appropriée. Afin d'éliminer les désaccords et de créer une bonne ambiance pour l'individu et le groupe, je demande à chaque enfant quel est le sentiment qu'il a choisi. Les enfants en colère ont l'occasion de piétiner leur colère, de la frapper ou de la crier. Les enfants tristes choisissent un autre enfant avec qui se prendre dans le bras et se réconforter. Les sentiments de peur sont rarement d'actualité ; en développant chaque sentiment de base, de nombreux enfants, surtout les garçons, affirment ne jamais avoir peur, peut-être un soupçon de devoir être parfait. De temps en temps, cependant, les enfants racontent des rêves qui les ont effrayés. Le fait de les dire les aide à ressentir à nouveau la peur et à trouver le moyen d'en sortir. Si tous les enfants peuvent à nouveau être heureux, nous chantons une chanson appropriée avec laquelle les enfants peuvent exprimer leur joie, même en bougeant.

Parler de ses sentiments aide les enfants à garder leurs propres émotions à l'esprit. L'expression des émotions les aide à contrôler leur vie émotionnelle. Les sentiments dans leur propre expression personnelle sont les conséquences d'un processus d'apprentissage continu, influencé par l'interprétation des situations, les réactions, leurs contextes et leurs effets. Il en résulte des sentiments différents pour les personnes concernées dans des situations similaires. Grâce à des conversations quotidiennes dans différentes situations, les enfants comprennent de mieux en mieux comment accepter les sentiments des autres.

Il est utile d'apprendre à connaître les possibilités de s'aider soi-même à éprouver de bons sentiments.



Douche chaude. Source : Monique Naef.

Signes de reconnaissance

Le mot anglais *stroke* signifie caresse ainsi que coup. Berne a choisi ce mot pour indiquer le besoin primordial du nourrisson d'être touché physiquement, d'être caressé. En tant qu'enfants, et même en tant qu'adultes, nous avons besoin de contacts physiques. Avec le temps, nous apprenons à nous contenter d'autres formes de reconnaissance. Le terme « Signes de reconnaissance » s'entend de tout type de contact humain, l'essentiel étant que l'on nous remarque tout court. La variété anglaise n'est pas incluse dans le mot allemand *Zuwendung*. J'utilise *Zuwendung*, *Anerkennung* et *Stroke* de la même manière. Les enfants aiment essayer de nombreux types de comportements différents pour savoir lesquels attirent l'attention et lesquels ne l'attirent pas. Ils apprennent quels sont les comportements positifs ou négatifs qui entretiennent les *strokes*. Si l'enfant estime qu'il ne reçoit pas assez d'approbation, il lutte pour en obtenir davantage. Si il reçoit surtout une attention négative, il se donnera du mal pour l'obtenir afin de ne pas devoir se passer complètement de signes de reconnaissance.

Les enfants de notre crèche peuvent prétendre à des Signes de reconnaissance en prenant une douche chaude et agréable. Un hémisphère symbolise un pommeau de douche. Les bandes de papier colorées représentent l'eau chaude et protègent également l'enfant des regards. L'enfant est assis sous la douche chaude et reçoit une attention positive de la part de chaque enfant et de moi-même. Au début, les enfants donnent de nombreux *strokes* conditionnels sur les vêtements et l'apparence. Dans cette situation, je m'assure dans ma fonction de modèle de formuler exclusivement une attention inconditionnelle, telle que « tu sais chanter magnifiquement ».

Cet outil est souvent utilisé, parfois même des « problèmes » sont inventés pour avoir une douche chaude et agréable. C'est le moment de permettre aux enfants de faire l'expérience qu'ils sont autorisés à demander de l'attention pour le plaisir de l'attention, « juste parce que je le veux ».

Les signes de reconnaissance permettent aux enfants de s'aider eux-mêmes à se sentir bien :

- Si je veux de l'attention, je peux la demander.
- quand je donne de l'attention, je me sens heureux
- quand je donne de l'attention, je reçois aussi de l'attention
- si je veux donner de l'attention, j'ai le droit d'en donner.

Pour Nora, il est important d'obtenir une réaction pour toutes ses actions, elle cherche une confirmation, comme tous les enfants. Mais le simple fait d'être remarquée ne lui suffit souvent pas, elle veut que cela soit fait correctement. Donner des Signes de reconnaissance aux autres enfants est difficile pour elle, surtout pour exprimer une affection inconditionnelle qui n'est pas liée à une performance. Au début, la douche chaude provoque chez Nora une forte tension, qui se manifeste par des « quintes de toux » ou un fort éclaircissement de la gorge. Cela l'aide si j'exprime mon Signe de reconnaissance devant elle, afin qu'elle puisse reproduire la même attention et donner un Signe de reconnaissance parfait à ses yeux. Il lui est également difficile de prendre elle-même une douche chaude car elle attend beaucoup du groupe : « J'aime jouer avec toi » ne suffit pas, « Je préfère jouer avec toi ou j'aime seulement jouer avec toi » est ce qu'elle veut entendre. Elle ne veut plus prendre de douche chaude. Il faut attendre six mois avant que Nora commence à profiter de douches chaudes.

Les quatre Soifs de l'être humain

Les rituels quotidiens consistant à laisser les enfants ressentir leurs émotions avec les « visages-cercles » et des « douches chaudes de bien-être » et à leur donner l'occasion de se sentir bien les renforcent pour répondre à leurs besoins centraux (« Soifs ») : leur besoin de stimulation physique et émotionnelle – la Soif de stimulation –, ainsi que la Soif de Signes de reconnaissance sont satisfaits. La routine quotidienne soutient la Soif d'une structuration du temps significative. La Soif de Position de vie, que les enfants ressentent lorsqu'on les salue personnellement et qu'on s'occupe de leur bien-être, les renforce également. Nora a une grande soif de pouvoir. Elle se met en avant, donne des réponses non sollicitées et apparaît ainsi effrontée. Elle veut que je juge ses conseils non sollicités comme étant corrects et appropriés. Ce faisant, elle ne satisfait pas seulement sa Soif de position de vie, elle est également motivée par sa volonté d'être parfaite et veut entrer dans un état d'esprit +/- (je vais bien, tu ne vas pas bien). Cela la place au-dessus des autres enfants, qui réagissent en conséquence. Encore et toujours, je fais prendre conscience à Nora de la façon dont son comportement affecte les autres en jouant de telles scènes avec des animaux en peluche. Il est important que Nora n'ait pas honte pendant la scène, et que cette dernière renforce la possibilité d'un rôle positif, aide les autres enfants à approcher à nouveau Nora de façon amicale. La concentration et la curiosité pour la séquence de cercle suivante sont maintenant données par la plupart des enfants.

La tâche à accomplir aujourd'hui suscite l'intérêt des enfants, qu'il s'agisse d'introduire un bricolage, un jeu, une nouvelle technique, une chanson ou de raconter et jouer une histoire. En cercle, je peux expliquer et démontrer quelque chose à tous les enfants, et les engager dans des étapes individuelles. Par exemple lorsque je présente un métier, cela est difficile pour les enfants qui pensent qu'ils doivent être parfaits. C'est pourquoi il est important de rappeler aux enfants que je pratique depuis de nombreuses

années et qu'eux-mêmes agissent aussi bien que possible. Les enfants « sois parfait » ont besoin d'un soutien supplémentaire pour être satisfaits de leurs résultats. Surtout Nora, qui est soutenue par ses parents pour les langues et les mathématiques, mais qui est maladroite sur le plan moteur. Les enfants qui pensent avoir compris la tâche à accomplir sont autorisés à installer leur poste de travail. Différentes options sont disponibles : soit des postes de travail individuels, soit des tables de groupe de différentes tailles. Le choix d'un poste de travail qui permet à l'enfant d'accomplir la tâche qui lui est confiée représente un grand défi. Son meilleur ami peut être capable d'offrir un bon soutien, mais aussi beaucoup de distraction. Un débriefing en cercle aide les enfants à trouver des modes de fonctionnement qui leur conviennent.



Chute d'eau. Source : Pixabay, pexels.com.

4 P : Protection, Permission, Puissance, Patience

Ma connaissance des « 3 P » (Protection, Permission, Puissance) est particulièrement importante pour assurer le soutien des enfants et les aider à se sentir inclus dans le groupe. Dans le travail quotidien, les 3 P sont utilisés en commun. L'effet de la Permission n'est possible que si l'enfant se sent protégé et que mes encouragements, mon influence et ma force de persuasion (Puissance) sont suffisamment forts. Pour le travail pédagogique, je voudrais introduire un « quatrième P », à savoir la Patience. En travaillant avec de si jeunes enfants, je me rends compte que la patience est une qualité importante. Les messages d'interdiction originaux, les *drivers*, les comportements scénariques influencent et façonnent (inconsciemment) la vie quotidienne des enfants. Je dois être aussi persuasive que les figures d'autorité respectives l'étaient. Il faut beaucoup de patience, toujours suffisamment de temps pour attendre le moment où l'enfant est prêt. Une confrontation peut également déclencher chez l'enfant une attitude de défi ou une réaction d'adaptation. C'est le moment d'interrompre une intervention et de la reporter à un moment ultérieur.

De nombreux enfants vivent déjà un quotidien mouvementé à l'âge de l'école enfantine et sont en partie gênés dans leur indépendance et leur responsabilité personnelle par la pression du temps et les exigences élevées. Il est cependant important que les enfants puissent prendre le temps nécessaire à leur développement. Cela conduit naturellement à des conflits avec soi-même et avec les autres. Nous pouvons aider les enfants à développer leur personnalité à leur propre rythme, leur laisser suffisamment de temps pour se développer et offrir notre soutien aux parents. Faire l'expérience de la valeur des relations positives, y compris dans les relations d'apprentissage, et les aider à gérer leurs sentiments de façon qui fait sens pour eux, renforce les enfants dans leur développement ultérieur. L'attitude de base « Je vais bien, tu vas bien » est une condition préalable à un travail significatif.

Littérature

- Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie «Guten Tag» gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. Fischer Taschenbuch Verlag 2007.
- Steiner, Claude: Emotionale Kompetenz. Deutscher Taschenbuch Verlag 2006.
- Schlegel, Leonhard: Die Transaktionale Analyse. Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Zürich 2001.
- Stewart, Ian und Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse. Taschenbuch Verlag Herder 2000
Kleinewiese, Elisabeth: Kreisgesicht-Symbole. Institut für Kommunikationstherapie 1999.

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/sois-parfait-driver/>
sous licence Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International.

Traduit de l'article « Eine warme WohlFühl-Dusche statt perfekt sein zu müssen – vom umgang mit einem fiesen antreiber » avec le logiciel DeepL et révisé par Fabio Balli.

Un saut en parachute – avec une perspective AT

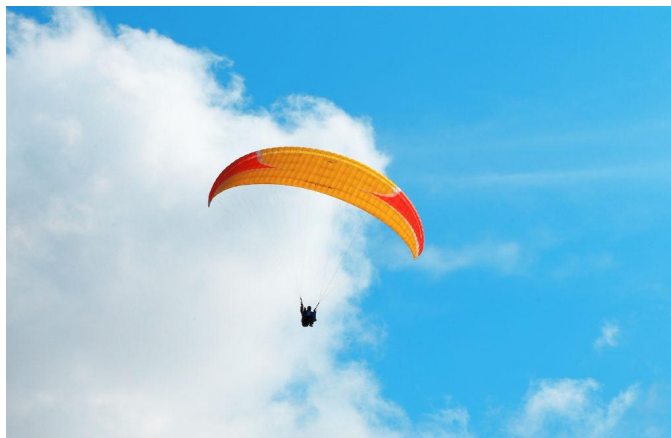


Catherine Corbaz est professionnelle de la formation.
Elle est membre du comité ASAT-SR.

Parfois certaines expériences personnelles peuvent prendre une dimension inattendue. C'est ce qui m'est arrivé récemment lors d'un saut en parachute en tandem. Il y a deux ans lors d'un moment de doute j'avais lu le livre Changer d'altitude de Bertrand Piccard. Sa lecture m'avait beaucoup inspirée en termes de « Oser » et lâcher-prise pour laisser de l'espace à autre chose. L'idée de sauter dans l'inconnu, mais avec des protections et des permissions, m'avait ouvert une nouvelle perspective et permit de rebondir professionnellement.

Et l'idée de faire un saut en parachute s'était ainsi progressivement glissée dans mes projets. Et lorsqu'un proche m'a dit qu'il avait envie de faire un saut en parachute, je n'ai pas hésité une minute.

Un dimanche d'octobre, je me suis retrouvée dans un pilatus, harnachée à un moniteur, explorant mon vécu dans l'instant présent, écoutant mon ressenti et prenant de l'altitude. A un moment nous étions à 4500 mètres, un jeune parachutiste a ouvert la porte et là, j'ai commencé à avoir peur. Tout est allé très vite, je n'ai pas eu le temps de penser, je me suis retrouvée dans le vide et le moniteur a sauté. J'ai ouvert les yeux et je tombais en regardant les alpes. Les joues creusées par la chute.



Parapente. Source: Miriam Espacio, pexels.com

Au-delà du sentiment euphorique que j'ai ressenti durant cette expérience puissante et trop courte, elle s'est avérée un puissant levier thérapeutique, notamment en partant de la métaphore du lâcher prise et de liens avec l'AT. Lors d'une séance de thérapie j'ai mis en avant tous les éléments qui m'ont rassuré (Protections) et qui ont fait que j'ai pu dépasser une peur (Permissions) et vivre cette expérience forte dans la confiance : la sécurité et l'attention qui y est mise, comme par exemple l'expérience du moniteur qui a suivi sept ans de formation, l'explication du fonctionnement du parachute du secours et le temps nécessaire pour le replier – trois heures – par un spécialiste spécialement formé. Et après il y a ce truc magique : être assise dans l'avion avec le moniteur dans mon dos qui me parle. C'était extrêmement contenant, protecteur.

Et puis il y avait le vent, le bruit du vent, un bruit nouveau et puissant, celui de la chute libre. Ayant fait de la voile en mer, je sais aujourd'hui que le vent et la vitesse liée aux éléments ont une signification particulière pour moi et m'amène dans un ressenti intérieur très particulier. La narration du saut et d'une expérience particulière avec la voile m'a fait prendre conscience de l'impact qu'à le vent et le son ont sur moi et mon corps. Toutes ces sensations contribuent à m'aligner et être dans le présent. La connexion avec ces ressentis corporels m'ont amenée dans une sorte de transe, où j'ai senti mon corps, mes cellules vibrés intérieurement, comme si des espaces internes se remplissaient d'un fluide.

Le travail thérapeutique soutenu par l'analyse transactionnelle est une aventure de tous les jours qui va au-delà des journées des formations, des rendez-vous thérapeutiques et qui pour moi s'intègre par moments dans mon quotidien. La métaphore est un élément qui peut être puissant sur mon chemin de la connaissance de soi. Mais surtout j'y vois la puissance de certains éléments théoriques.

La notion de permission est un élément clé : la permission de se dépasser, d'oser, donner par autrui et au fur et à mesure que je grandis : le rôle de la voix masculine en lien avec l'Etat du Moi d'un parent nourricier bienveillant. La protection : faire des choses en étant consciente de risques et en mettant ce qu'il faut en place pour réussir avec les risques minimums et construire la confiance avec les autres et à l'intérieur de moi. Ce qui conduit à un sentiment de puissance et d'exaltation, sans tomber dans une euphorie. J'y ajouterai le côté contenant qui renforce la confiance et la tranquillité que cela soit celle du thérapeute avec son intuition, sa perception fine de mon vécu et celui de personnes avec qui j'ai interagi, par ex. le moniteur. Enfin, le corps dans lequel s'inscrit le vécu de l'enfant, de l'adulte, mémoire de nos vécus, qui parfois il faut aller au-delà et permettre au mental de débrancher et de toucher, ce qui ne peut être dit.

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/saut-parachute-permissions/>
sous licence Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International.

Vie associative : un regard sur les examens blancs



Catherine Corbaz est professionnelle de la formation.
Elle est membre du comité ASAT-SR.

Le 18 mars s'est tenu à Lausanne une session d'examens blancs organisée par les écoles d'AT de Suisse romande. Une vingtaine d'Analystes Transactionnel-le-s se sont retrouvé-e-s avec des candidat-e-s préparant le CTA ou le TSTA.

Ainsi, j'ai pu assister aux examens blancs de deux candidates au CTA en tant qu'observatrice et porter mon attention sur la manière de travailler du jury et le déroulement de l'examen.

L'examen d'une heure se déroule en trois étapes. D'abord le président du jury donne le cadre de référence et décrit le déroulement de l'examen et quelques règles, puis les membres du jury se présentent à tour de rôle. C'est alors à la candidate de se présenter en tant que professionnelle, sa manière de travailler, son champ d'activité. Puis les membres du jury posent alors des questions, comme par exemple : comment la candidate est-elle arrivée à l'AT ? Quels sont ses concepts préférés ?

Vient ensuite la troisième étape, lors de laquelle la candidate présente son enregistrement, avec le verbatim. Pour les examens, elle doit présenter trois enregistrements dont un de groupe, mais pour cette session d'examens blancs un, voire deux suffisent. Après avoir écouté l'enregistrement, qui ne doit pas dépasser cinq minutes, les membres du jury posent des questions sur les Transactions et d'autres concepts spécifiques à l'AT et à l'enregistrement proposé, les options que la candidate a choisies, celles qu'elle aurait pu prendre ou non, la question-clé, etc.

Puis, le jury donne ses notes, selon les critères de l'EATA. La candidate peut alors choisir de rester ou de revenir après la discussion du jury. Et elle écoute alors ses notes et sait, enfin, si elle passe ou non. Voilà pour le déroulement.



Jumelles. Source : Skitterphotos, pexels.com

En fait cet examen est assurément différent des examens que l'on peut avoir vécu durant sa vie scolaire ou de formation continue. Bien que la candidate doive présenter et répondre à quelques questions

théoriques, l'enjeu se situe dans se montrer en tant que professionnel·le de l'AT, comme l'on travaille. Depuis que j'ai pu assister à ces sessions en blanc, je saisis mieux ce qui est attendu des candidat·e·s.

Bien sûr, on peut se demander à quel moment le futur candidat peut se présenter à un examen blanc. Mon Parent dirait : quand l'écrit est terminé et qu'un ou deux enregistrements sont prêts et préparés. Et mon Enfant répondrait, avec justesse : « Non, ose y aller, même si ton écrit n'est pas terminé et ton enregistrement n'est pas parfait ».

Pourquoi donc ? Parce que cet examen blanc permet au candidat de découvrir au travers des questions du jury, d'une part où il en est et, d'autre part, c'est, comme toute chose en AT, une occasion de travailler, de découvrir un petit bout de qui il est, de sentir où quelque chose est encore bloqué, quand il se montre en tant qu'Analyste Transactionnel. Et ça c'est cadeau ! Enfin, c'est ce que certaines candidates m'ont confié après coup.

Quant à mon Adulte, il tente de planifier la suite, pour savoir quand j'aurai des enregistrements pour enfin, moi aussi être assise à la place du candidat et vivre ma place d'Analyste Transactionnelle, recevoir des Signes de reconnaissance et continuer à vivre ce chemin vers la certification. Et aussi plein de reconnaissance pour les volontaires du jury qui ont pris une journée pour être là et faire vivre à chacune des personnes présentes un moment particulier.

Voilà, je referme la porte sur cette belle expérience – à faire absolument.

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/regard-examens-blancs/>
sous licence [Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Entrevue avec notre nouvelle présidente



Martin Bolliger est Analyste transactionnel (PTSTA-O) et consultant.
Il préside la DSGTA.

Le 18 mars 2021, notre assemblée générale a élu son comité : Sylvie Corthésy, Sara Lanzano, Valérie Cionca, Catherine Corbaz et Fabio Balli. Le comité s'est réuni le 29 avril pour définir ses rôles, et a nommé Sylvie Corthésy présidente.

Nous partageons ici l'entrevue réalisée par Martin Bolliger, président de la DSGTA avec Sylvie.



Sylvie Corthésy. Source: [ESEA Youtube](#).

Qu'est-ce qui t'a décidée à accepter le rôle de présidente de l'ASAT-SR ?

Ma motivation pour accepter cette fonction a différentes sources. L'envie d'agir, d'être actrice de la promotion et du développement de l'Analyse Transactionnelle en Suisse en est une. L'engagement associatif est une valeur forte pour moi. Par ailleurs, je crois à la coopération interinstitutionnelle et interculturelle. M'investir dans la présidence de l'ASAT-SR m'offre ainsi la possibilité d'interagir avec les différents organes de l'AT Suisse et européenne. J'apprécie tout particulièrement la collaboration avec la présidente de la SGTA, Katrin Hodel et le président de la DSGTA, Martin Bolliger. C'est avec plaisir que je vois se renforcer les liens entre nos institutions.

Que penses-tu que la méthode psychologique de l'AT puisse apporter aux gens ?

Les apports de l'AT sont nombreux. L'AT offre une importante contribution à la prise de conscience et au développement de l'autonomie. La possibilité de redécider, par exemple. L'AT, c'est aussi un ensemble de notions clés accessibles à tous. Que l'on soit profane ou que l'on souhaite approfondir ses connaissances, voire devenir experte, la diversité des concepts et des outils AT permet de construire son propre parcours, à son rythme. Je pourrais bien sûr allonger la liste, mais je vais m'arrêter là. 😊

Que trouves-tu vraiment génial dans l'Analyse Transactionnelle ?

La première chose qui me vient à l'esprit... l'*OKness* ! C'est un concept puissant : être présent à soi et à l'autre, inconditionnellement. Se reconnaître soi-même pour nouer une relation bienveillante au monde et accueillir l'autre dans sa singularité. Ensuite, les *États du Moi* et les *Positions de Vie*. Autres concepts centraux dont j'ai pu constater à maintes reprises combien, dans leur simplicité, ils facilitent la prise de conscience. Vient ensuite tout le reste, avec la rigueur et la pertinence des outils de diagnostic et de mise en pratique. Enfin je citerais le *Contrat*, étape originelle et fondamentale de toute intervention AT.

Quelles sont tes activités au delà de l'Analyse Transactionnelle ?

Dans chacune de mes activités, l'AT est d'une certaine façon présente, parce que la relation est pour moi toujours au centre. Et le premier cercle relationnel, c'est la famille nucléaire et élargie. J'ai trois enfants, aujourd'hui adultes dont je suis très fière. Je dis souvent qu'ils ont été pour moi de véritables formateurs.

Une autre relation très forte est celle que j'entretiens avec la nature. J'ai la chance d'habiter au bord du lac de Neuchâtel. Notre maison est entourée d'arbres et de chants d'oiseau. Très occupée professionnellement, j'essaie de garder un espace pour la marche, la natation et le vélo, la calligraphie et l'écriture.



Oiseau se posant sur un arbre. Source : Skyler Ewing, Pexels.

Depuis 20 ans, je suis active dans le domaine de la formation des adultes. Aujourd'hui, j'occupe le poste de directrice de TiiLT, une unité stratégique dédiée au développement de formations sur mesure pour les entreprises. Outre la formation, je me spécialise depuis quelques années en développement organisationnel. C'est un domaine qui me passionne et qui m'a amenée à me former en AT, dans le champ Organisation.

Parallèlement, avec un statut d'indépendante, j'assure des mandats de formatrice et d'experte dans diverses filières de brevet et diplôme fédéraux (Ressources Humaines, Management, Formation de formateurs) et j'accompagne des organisations et / ou des individus dans leur développement personnel, professionnel et organisationnel.

Quel endroit signifie pour toi le mieux « être chez soi », « être à la maison » ?

Ma famille est pluriculturelle. Je bénéficie d'une double nationalité, suisse et française, mais dans mes veines c'est un sang aux multiples origines qui coule et j'en suis fière. J'aime bien raconter qu'une de mes grand-mères était juive, mon père protestant et ma mère catholique. Alors pour moi, le foyer n'est pas un lieu défini, c'est les moments que je partage avec ceux que j'aime, les rencontres que je fais et tout lieu où je me sens totalement en accord avec moi-même.

Qu'est-ce qui nourrit ta plus grande passion ?

La vie ! 😊

Que souhaites-tu particulièrement réaliser au niveau suisse dans ton rôle de présidente de l'ASAT-SR ?

Si je peux contribuer à faire vivre l'esprit d'OKness, à fédérer les membres de l'ASAT et à renforcer les liens entre les régions linguistiques de Suisse, alors j'en serais très heureuse. L'un de mes objectifs en tant que présidente, c'est de promouvoir l'écriture, d'inciter les praticiens, et plus généralement toutes les personnes qui se forment en AT, à oser franchir le pas pour écrire. Un autre sujet qui me tient particulièrement à cœur est la reconnaissance des formations AT et leur intégration dans le système suisse de la formation.

MB – Merci Sylvie pour tes réponses très personnelles ! Nous te souhaitons beaucoup de joie dans ton nouveau rôle de présidente de l'ASAT-SR !

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/entrevue-presidente-corthesy/>

sous licence [Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International](#).

Extrait de l'article « [Für mich ist TA praktisch immer präsent, weil für mich menschliche Beziehungen ständig im Mittelpunkt stehen](#) » paru dans la newsletter 02.2021 de la DSGTA. Traduction de Martin Bolliger.

Une semaine EATA en ligne : des apprentissages en trois temps



Valérie Cionca est consultante en développement organisationnel. Membre du comité ASAT-SR, elle est déléguée aux membres auprès de l'EATA.

Cet été, du 10 au 18 juillet, j'ai consacré une semaine à différentes activités organisées par l'EATA et ses différents membres et j'ai eu envie de partager mes découvertes sur différents plans.

Conseil EATA

J'ai d'abord commencé par trois jours du conseil EATA en ligne avec Arnaud Saint Girons notre délégué officiel et j'étais observatrice. Le déroulement était très fluide avec des moments en sous-groupes pour discuter certains sujets et partager nos avis en grand groupe. L'utilisation de Mentimeter a permis de sonder les attentes, les besoins, les envies de contribution, les ressentis sur le processus à différents moments et c'était très chouette de voir comme les participants appréciaient de travailler et être ensemble même à distance.

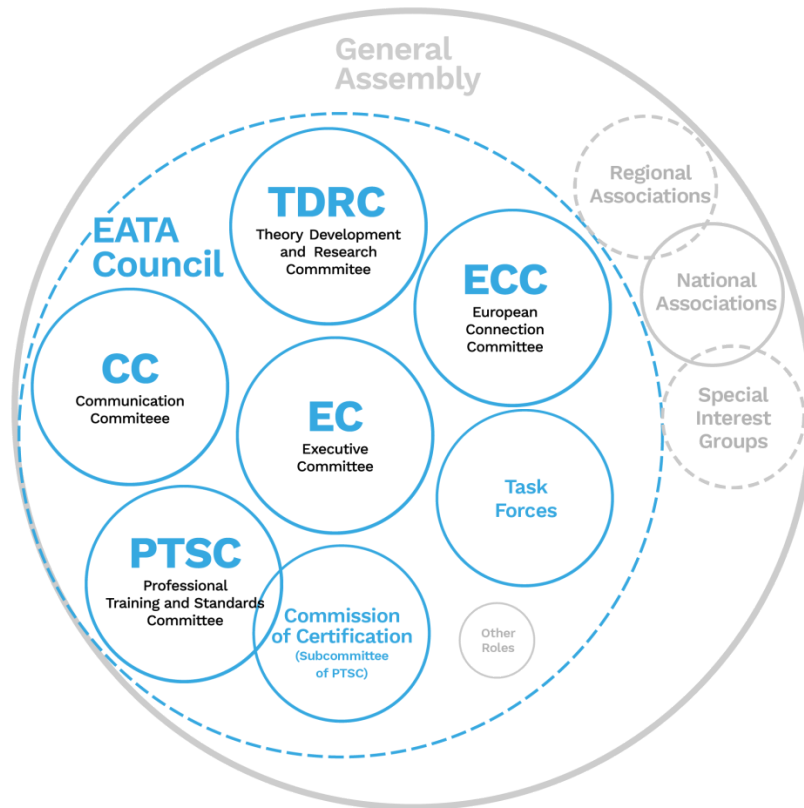
Les nouveaux délégués ont pu participer aux réunions des différentes commissions et poser leur candidature aux responsables des commissions.



Rencontre du Conseil EATA. Source : [EATA](#)

Pendant le conseil ou quelques jours plus tard, nous étions informés de notre nouveau rôle. La nouvelle composition des commissions sera communiquée officiellement par la newsletter de l'EATA. Arnaud fera un rapport dès que le PV officiel du Conseil sera disponible. C'était très agréable de pouvoir découvrir le fonctionnement du Conseil de l'intérieur avec des sujets divers entre les rapports des différentes commissions, des votes, des échanges et tout cela dans une ambiance bienveillante et

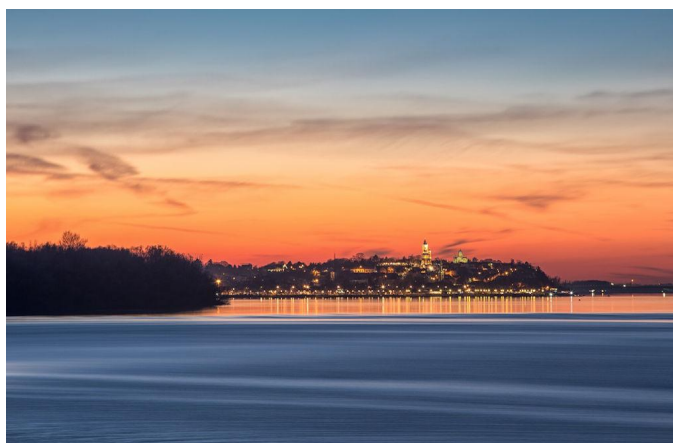
efficace. Avant le Conseil, je m'étais préparée avec Arnaud que je tiens à remercier chaleureusement pour ses trois ans d'engagement, car il a œuvré entre autres à obtenir un soutien financier destiné à la journée Vision de l'ASAT de janvier 2021. J'ai aussi cherché à créer des coopérations avec de nouvelles collègues déléguées pour partager nos ressentis et faire remonter des propositions en toute autonomie.



Structure organisationnelle de l'EATA. Source : [EATA](#).

Examens en ligne

Puis, j'ai participé à mes premiers examens en ligne (CTA et TSTA). Je me réjouissais de cette expérience, car je suis convaincue que c'est un format adéquat pour vivre les examens AT avec les mêmes valeurs de bienveillance et découverte tout en respectant la qualité de compétences recherchée. J'ai expérimenté le rôle de Présidente d'un jury CTA avec trois personnes de nationalités et trois langues différentes pour accueillir une candidate d'une quatrième nationalité et nous avons pu vivre et nommer les concepts AT en anglais qui fut notre langue commune.



Belgrade. Source : Stevan Aksentijevic, pexels.com.

C'était la première fois que j'écoutais des enregistrements dans une langue que je ne connaissais pas et c'était déroutant. Comme je voyais que mes collègues étaient à l'aise, j'ai pu me concentrer sur mon rôle de présidente et me concentrer sur le processus plutôt que sur le contenu. Les examens en ligne sont une excellente alternative aux examens en présentiel et les préparations techniques organisées quelques jours avant les examens ont permis à toutes les parties prenantes de s'ajuster, de tester, de poser des questions et ainsi de diminuer les risques techniques et des sentiments parasites non dus à l'examen même. Plus de détails sur les expériences avec les examens en ligne CTA et TSTA sont disponibles dans la Newsletter de l'EATA.

Prochaine étape pour les examens et le congrès à Sète entre le 18 et le 21 novembre 2021.

Conférence sur la recherche

Et enfin, j'ai suivi la conférence en ligne organisée par les associations serbes en collaboration avec la commission de recherche et développement théorique de l'EATA. Le champ psychothérapie était très bien représenté avec des conférences et ateliers de collègues de nombreux pays. J'ai eu le plaisir de découvrir entre autres le travail de doctorat de Mandy Lacy (Nouvelle Zélande) sur l'organisation des séances en entreprises. Mandy accompagne une doctorante suisse qui a présenté une de ses recherches dans un office régional de placement en Suisse allemande où l'AT fait partie de la culture d'entreprise depuis 20 ans. C'est donc intéressant de savoir le travail de recherche qui se fait dans les différents champs.



Affiche de conférence. Source : [EATA](https://www.eata.org/).

Au fil d'un atelier sur le Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), j'ai pu tester un outil en ligne, pour réorienter mon attitude intérieure. Une très jolie exploration en auto-gestion à travers un choix d'images pour contacter des ressources utiles à un moment donné.

J'ai également apprécié la conférence de Keith Tudor et Graeme Summers qui ont partagé leur expérience sur le développement de la théorie en utilisant la métaphore d'une partie de ping pong. Ils ont été sincères sur les discussions stimulantes et parfois houleuses qu'ils ont eues, sur les complémentarités de leurs personnalités et de leurs cadres de référence ainsi que sur la profonde amitié qui s'est développée entre eux. Un des fruits de leur coopération est la théorie de l'AT co-constructive et ils ont reçu le prix Eric Berne en 2020 pour leurs travaux à ce sujet.

J'ai également appris quelques bases techniques sur les recherches en psychothérapie. Je profite de mentionner qu'il existe une base de données sur le site de l'EATA où tous les chercheurs/chercheuses en AT peuvent s'inscrire pour partager leurs projets.

C'était passionnant de découvrir des cadres de références différents, tout en visant un objectif commun de démontrer l'utilité de l'AT dans des champs d'application différents et la rendre visible dans des milieux académiques pour assurer la reconnaissance de nos formations et ainsi contribuer à la survie de nos associations.

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/semaine-eata/>

sous licence Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International.

Spontanéité – de la capacité à commencer



Franz Liechti-Genge est membre de la direction de l'Institut Eric Berne Zürich. Il est Analyste transactionnelle (TSTA-E/C), superviseur (BSO) et théologien.

« Tout ce qui se passe dans le domaine des affaires humaines – chaque événement, chaque occurrence, chaque fait – pourrait aussi être différent, et il n'y a pas de limites à cette contingence. » (1)

J'ai rencontré cette citation de Hannah Arendt (2) lors des travaux préparatoires de ma contribution « Supervision, curiosité, contingence », parue dans l'anthologie sur la supervision en Analyse transactionnelle (3). Je vois dans ce « tout ce qui se passe dans le domaine des préoccupations humaines pourrait aussi être différent » une grande proximité avec les principes de l'Analyse transactionnelle, qui suppose également qu'il y a toujours d'autres options pour chaque action et chaque comportement. Cela m'a incité à m'intéresser de plus près à la philosophe et historienne Hannah Arendt. J'ai été fasciné par son idée de définir les êtres humains non pas à partir de leur mortalité, mais de leur naissance. Dans la naissance, elle reconnaît l'événement qui mène à la liberté et permet aux gens de vivre ce « ça pourrait aussi être Et il peut être surprenant, mais approprié différent », que les gens peuvent construire quelque chose de nouveau même après un effondrement, que les gens peuvent renaître de leurs cendres comme un phénix vers une nouvelle vie. La spontanéité permet de commencer. De cette manière, cet essai tente d'aborder le thème directeur que la DSGTA propose pour la série d'articles : Effondrement et reconstruction – Comme un phénix qui renaît de ses cendres.

La pensée d'Hannah Arendt est « façonnée par l'approche philosophique existentielle, qu'elle inverse cependant en partant de Heidegger : elle ne place pas la mortalité mais la natalité au centre de sa réflexion ; ce n'est pas la limitation de l'existence humaine – comme le mur contre lequel il se heurte continuellement tout en essayant de le démolir – qui est son point de départ théorique, mais les possibilités qui en découlent. L'homme ne s'est pas créé lui-même et ne peut pas décider de manière totalement autonome du cours des événements. Mais c'est là que réside en même temps sa liberté, dans la capacité de spontanéité, c'est-à-dire d'agir et de commencer quelque chose de nouveau – sans savoir ce qui en découlera » (4).

Naître

Le premier chapitre du classique de l'AT de Muriel James et Dorothy Jongeward intitulé « Naître gagnant » qui a été publié dans de nombreuses éditions, commence ainsi : « Chaque être humain naît comme quelque chose de nouveau, quelque chose sans précédent. Il est équipé de tout ce dont il a besoin pour être gagnant dans la vie. Chaque être humain peut voir, entendre, sentir, goûter et penser à sa manière » (5).

Je suis né le 9 avril 1958. C'est un fait à partir duquel ma vie prend son point de départ : un ovule de ma mère a été fécondé par un spermatozoïde de mon père, et à partir de là, un petit groupe de cellules s'est développé, passant peu à peu d'un embryon à un fœtus, formant lentement tous les organes nécessaires pour naître ce jour-là. Avec ça, ma vie peut commencer. Ma propre naissance est quelque chose dont je

ne me souviens pas. Être conçu et naître est quelque chose que je n'ai pas fait moi-même, cela m'est arrivé. C'est la quintessence de ce que Berne décrit comme la physis, la force vitale positive que j'ai reçue de mes parents.

Outre la programmation parentale négative, Berne parle de « programmation parentale constructive », qui est soutenue par « ce besoin de vivre que l'on appelait autrefois physis » (6). Physis vient du grec et est souvent traduit par « nature ». Cependant, le terme a d'autres significations qui dérivent du verbe grec « phyein », « se comporter selon la nature ». Il s'agit de « la nature, qui n'est pas seulement un substantif mais aussi un verbe, désigne non seulement une substance ou une surface, mais précisément aussi le devenir, le mouvement, le changement, le temps, les activités, la force » (7).

Le symbole de la physis est la naissance. La naissance est le grand présage positif qui se tient devant ma vie et agit dans ma vie, la naissance est LE commencement. C'est le « je suis OK » le plus complet que je puisse imaginer. Et sans cette naissance, je ne peux pas vivre, je ne peux pas réussir ou échouer, je ne peux pas m'effondrer et reconstruire, je ne peux pas brûler et me transformer en cendres pour renaître.

Changement de paradigme – de la mortalité à la natalité

Étonnamment, les grands philosophes de tous les temps parlent peu de la naissance, ils parlent davantage de la mortalité de l'homme et de la limitation de la vie. Hannah Arendt est une exception. Elle est probablement la première penseuse de la tradition occidentale à souligner que la naissance est l'événement significatif et formateur de la vie humaine. Pour elle, la naissance est la condition sine qua non pour que les gens puissent agir. Pour Hannah Arendt, l'action est ce qui constitue l'être humain dans son unicité.

« En parlant et en agissant, nous nous interposons dans le monde des êtres humains qui existait avant notre naissance, et cette interposition est comme une seconde naissance, dans laquelle nous confirmons le fait parlant de la naissance, nous en prenons, pour ainsi dire, la responsabilité. ... L'impulsion (d'agir) semble résider dans le commencement lui-même, qui est venu au monde avec la naissance, et auquel nous correspondons en commençant quelque chose de nouveau nous-mêmes, de notre propre initiative. Dans ce sens le plus original et général, agir et commencer quelque chose de nouveau sont la même chose ; ... Parce que chaque être humain, du fait de sa naissance, est un initium, un début et un nouveau venu dans le monde, les êtres humains peuvent prendre des initiatives, devenir des débutants et mettre quelque chose de nouveau en mouvement » (8).

La vie humaine est donc façonnée par la natalité, par la naissance, et n'est pas seulement orientée vers la mort, comme de nombreux penseurs voudraient nous le faire croire. Arendt parle donc tout aussi naturellement que de la mortalité de l'être humain, de sa natalité (Geburtlichkeit) (9). Et dans la natalité réside la possibilité de choix et de liberté, qui constituent l'unicité et l'inégalé (Niedagewesene) de l'être humain. Comme l'a dit Hans Saner : « C'est dans la capacité de commencer que réside la possibilité de la liberté. La possibilité de la liberté apparaît dans le monde à la naissance et se perpétue en lui à travers la natalité de l'être humain. L'histoire de la liberté commence donc par la naissance. À cet égard, la naissance de l'être humain est aussi la naissance de la liberté. L'essence de la natalité est la liberté » (10).

Spontanéité

Hannah Arendt établit un lien entre la naissance et le concept de spontanéité. Elle écrit dans son Journal de pensée d'avril 1951 sous le mot-clé spontanéité : « L'homme a été créé pour que quelque chose ait pu débiter, avec l'homme le commencement est né » (11). « Le caractère sacré de la spontanéité humaine est basé sur cela. L'éradication totalitaire de l'homme en tant qu'homme est l'éradication de sa spontanéité »(12). Un peu plus tard, elle écrit dans ses notes : « La source de la liberté, qui s'exprime en tant que spontanéité – pouvoir commencer une série par soi-même – est l'événement. Cela donne à la liberté, pour ainsi dire, la matière sur laquelle la spontanéité peut s'enflammer » (13).

La remarque « être capable de commencer une série de soi-même » paraphrase une citation de Kant, qui utilise lui aussi déjà le concept de spontanéité et « est convaincu que l'être humain est libre dans un sens sophistiqué, puisqu'il a la capacité « de produire quelque chose ... indépendamment des causes de la nature... par conséquent être capable de commencer spontanément une gamme complète de faits » (14). En même temps, être capable de commencer signifie toujours une rupture avec l'ancien et le donné. Agir spontanément signifie toujours oser l'inattendu. « Il est dans la nature de tout commencement que, vu du point de vue de ce qui a été et de ce qui est arrivé, il fasse irruption dans le monde de manière inattendue et imprévisible. L'imprévisibilité de l'événement est inhérente à tout commencement et à toute origine » (15).

Cette possibilité de commencer correspond à la spontanéité. Le terme spontanéité vient du latin et est dérivé du mot « spon (génitif : spontis) » qui signifie « impulsion, libre arbitre ». Le champ de signification de « spontané » comprend, entre autres, des termes tels que : « volontairement », « agir sur sa propre décision », « une action politique qui n'est pas contrôlée de l'extérieur ». Mon dictionnaire anglais propose comme traduction supplémentaire de spontanéité « informality, naturalness » (16).

Eric Berne utilise également le terme de spontanéité. Dans son livre « Des jeux et des hommes », il l'utilise pour décrire une dimension de ce qu'il entend par autonomie. « La réalisation de l'autonomie se manifeste par la libération ou la récupération de trois capacités » (17). Sous le mot-clé spontanéité, il note : « La spontanéité signifie, en un sens, l'option : la liberté de choisir et d'exprimer ses sensations à partir de l'assortiment disponible (sensations au niveau du moi Parent, du moi Adulte et du moi Enfant). C'est aussi une libération : libération de la contrainte de jouer des jeux et n'apporter que les sensations qui nous ont été enseignées par d'autres » (18).

Je ne sais pas si Eric Berne connaissait les écrits d'Hannah Arendt, mais ils avaient à peu près le même âge et ont partagé le même sort en tant que membres de la communauté juive, et tous deux ne sont devenus citoyens américains qu'à un âge moyen. Et tous deux étaient perçus comme des « outsiders » dans leurs cercles professionnels respectifs. Tous deux prônent une « pensée sans garde-fou » (19). Ce que je soupçonne, c'est qu'il savait tout aussi bien que Hannah Arendt que Kant avait déjà écrit sur la spontanéité comme élément de la liberté pratique. Et c'est Kant qui (ré)introduit le concept d'autonomie dans la tradition de pensée occidentale. Pour lui, spontanéité et autonomie vont déjà de pair, et Berne ne s'est certainement pas rabattu sur ces concepts par hasard.

Il est donc facile de comprendre que la spontanéité est une capacité qui aide à atteindre l'autonomie. Et l'autonomie peut être comprise comme le fruit de la nativité (Geburtlichkeit). Comme condition de la possibilité de liberté et donc aussi du changement et de la possibilité de commencer.



Fleurs au pied d'un arbre. Source: Johannes Plenio, pexels.

Effondrement et construction – le mystère de la renaissance

La possibilité de la liberté ouvre la possibilité du succès comme celle de l'échec. Mais l'échec ne doit pas nécessairement signifier la fin. Dans l'échec – comme finalement dans la mort – il peut toujours y avoir la possibilité d'un nouveau départ. Et ce nouveau départ peut alors être compris comme une réactivation des forces de la naissance, ou comme Berne pourrait le dire, de la physis.

Dans de nombreuses cultures et religions, on parle de renaissance dans ce contexte, ce qui correspond bien à l'approche de la natalité de Hannah Arendt. Dans son livre « Le mystère de la renaissance » (20), le spécialiste des religions Mircea Eliade a rassemblé de nombreux exemples, dans le monde entier, de la manière dont les gens ont tenté de percer le secret de la renaissance par des actions symboliques et des récits mythologiques. La renaissance signifie toujours la possibilité de recommencer.

Structurellement, cela implique toujours un processus dans lequel une personne doit subir une « mort » rituelle pour ensuite « renaître » en tant que nouvelle personne. Les rites d'initiation peuvent servir d'exemple. L'initiation est le processus par lequel un enfant devient un adulte, un garçon devient un homme, une fille devient une femme. Dans la plupart des rites d'initiation – et il est significatif que le terme initiation (qui signifie « commencement » en latin) soit choisi – il s'agit pour les enfants de quitter leur « existence d'enfant », de « mourir » en tant qu'enfants, selon la conception du rituel, pour ensuite « renaître » en tant qu'adultes. Cette mort rituelle est souvent associée à des épreuves sévères. Les jeunes doivent se débrouiller seuls dans le désert ou dans la jungle, ils doivent mourir de faim, subir des privations, sont marqués par des tatouages ou d'autres actes rituels ou reçoivent un nouveau nom. Ce qui est important dans ces initiations, c'est qu'elles marquent le début de quelque chose de nouveau, un nouveau départ, et que la physis de naissance prend une nouvelle forme.

Ce que l'on appelle « renaissance » dans l'histoire religieuse et l'ethnologie peut peut-être aussi nous servir de paradigme sur la façon dont les gens peuvent vivre des ruptures. En connaissant et en faisant confiance au pouvoir de la naissance, un effondrement peut aussi être compris et vécu comme un

nouveau départ. Je formule si soigneusement le mot « peut » car je trouverais inhumain d'en faire une règle. Il y a aussi des effondrements qui mènent à des abîmes que nous ne pouvons pas mesurer.

En même temps, la formulation « peut » souligne qu'un effondrement ne doit pas nécessairement conduire au néant, mais peut aussi être vécu comme un passage vers quelque chose de nouveau. Un effondrement peut conduire à un nouveau départ. Les conseillers le savent et s'en inspirent. Il semble même que cela fasse partie de l'existence humaine d'oser de tels voyages et de les endurer. Eric Berne fait déjà référence à la tradition du « voyage du héros » (20) dans son récit du scénario. Ce modèle mythologique du « héros » raconte le voyage d'aventure à endurer, à travers des épreuves et des luttes de toutes sortes, jusqu'à la renaissance rédemptrice dans une vie nouvelle et purifiée. Je crois que Berne a conçu son idée d'écriture sur ce fond. Pour gagner en autonomie, une personne doit passer par ce « voyage du héros », puis apprendre à vivre « sans scénario » et de manière autonome, c'est-à-dire « spontanément » en tant que nouvelle personne. C'est l'idéal de l'Analyse transactionnelle. Dans la pratique, l'image du passage et de la renaissance aide à développer le sens et le sentiment de pouvoir commencer. Même les petits débuts peuvent engendrer de grandes choses.

Excursion dans la tradition chrétienne

Chaque fois que l'on parle de nativité et de renaissance, je me souviens inévitablement, en tant que personne spirituellement à l'aise dans la tradition chrétienne, des deux grands cycles de fêtes du christianisme.

D'une part, le cycle des fêtes de Noël qui célèbre la naissance du Sauveur. De même, le grand mouvement de salut qui se manifeste dans la figure de Jésus, le Christ, commence avec la Nativité. Cette histoire de naissance reprend une grande partie de ce que Hannah Arendt souligne dans son approche de la nativité. En tant que juive, elle l'exprime comme suit : « Le fait que l'on puisse avoir confiance dans le monde et que l'on puisse espérer dans le monde n'est peut-être nulle part exprimé de manière plus succincte et plus belle que dans les mots par lesquels les oratorios de Noël proclament « la bonne nouvelle » : « Un enfant nous est né » » (22).

De l'autre côté, il y a le cycle de Pâques. Ici, les multiples dimensions symboliques de la mort et de la renaissance touchent le mouvement de base de l'événement christique. Dans la tradition chrétienne, le passage exemplaire de la mort et de l'agonie à la vie nouvelle, reflété dans les fêtes chrétiennes du Vendredi saint et de Pâques, constitue le cœur de la foi chrétienne. Le parcours de l'homme Jésus de Nazareth peut certainement être compris comme un « voyage du héros », de la mort à la vie nouvelle, par lequel il se transforme en Christ Sauveur et devient le grand « débutant ». Et il peut être surprenant, mais approprié, que dans l'une des plus anciennes églises de Rome – Santa Prassede ... dans la mosaïque byzantine au-dessus de l'Aspis, à côté de la représentation du Christ sur le côté gauche, un phénix est assis sur un palmier.

Vivre spontanément – devenir un phénix ?

« Naître gagnant » est le titre du livre de Muriel James et Dorothy Jongeward cité au début. Pour une fois, je préfère le titre allemand « Spontan leben » au titre original anglais « born to win ». L'autonomie est et reste le but de tout travail d'Analyse transactionnelle. Et selon Berne, pour y parvenir, il faut libérer ou retrouver la spontanéité. Vivre spontanément signifierait alors prendre conscience que « tout

ce qui se passe dans le domaine des affaires humaines – chaque événement, chaque fait – pourrait également être différent ».

Vivre spontanément signifierait alors faire confiance à cette ouverture et voir et faire des débuts là où je ne l'ai pas fait auparavant. Cela ne signifie pas qu'il faille s'abandonner à l'illusion positiviste que tout est possible. Ce qui fait la force de l'approche de la nativité (Geburtlichkeit), c'est d'être conscient que je ne peux pas tout faire de moi-même, que la vie m'est donnée. La question de la spontanéité est ce que j'en fais, ce que je « fais » avec. Je trouve que pour devenir pleinement qui je suis, il est bon d'avoir le courage et de prendre la décision de pratiquer la spontanéité.

La spontanéité signifie oser vivre en sachant et en expérimentant que la vie est limitée, que les ruptures en font partie, que souvent un peu de « mort » est inévitable sur le chemin de la vie. Si je regarde ma vie avec le regard de la nativité et de la possibilité de spontanéité qui en découle, j'apprendrai que chaque rupture comporte aussi un commencement. Un principe leitmotiv de l'autonomie en tant qu'objectif général est formulé par Leonhard Schlegel comme suit : « Le courage, la décision et la capacité de tirer des leçons de toutes les expériences, même désagréables et douloureuses, de grandir à travers elles et de ne pas les réprimer » (23).

La spontanéité peut être comprise comme la capacité de commencer. Et « la capacité de commencer demande du courage. Car tout début comporte des risques, se caractérise par des développements et des expériences imprévisibles. Mais commencer demande aussi de la confiance – en soi et en un monde dans lequel il faut risquer de tels débuts, envers lequel il faut rester ouvert et aussi s'ouvrir, se montrer »(24).

Vivre spontanément, c'est donc ne pas suivre les injonctions du scénario, qui nous obligent à répéter ce qui est attendu et prévisible, ce qui conduit à l'éradication de la liberté. Muriel James et Dorothy Jongeward clôturent leur chapitre sur les livres de rôles (comme elles appellent le Scénario) avec l'histoire de l'aigle qui grandit parmi les poulets en pensant qu'il est un poulet (25). Ce n'est que lorsque quelqu'un découvre l'aigle en lui et lui fait regarder le soleil qu'il s'envole dans les airs comme un aigle avec un cri, sans savoir ce qui va suivre. J'imagine donc que le phénix s'envole également dans les cieux de l'avenir en poussant un grand cri de naissance à partir des cendres.

Si le travail avec les modèles d'Analyse transactionnelle contribue à cet essor, beaucoup a déjà été gagné. C'est un entraînement à la capacité de commencer.

Références

1. Arendt (2000), p. 344
2. Hannah Arendt (1906 – 1975) était une théoricienne politique et publiciste juive germano-américaine (Wikipedia, consulté le 23.7.21) qui a également écrit des textes philosophiques.
3. Liechti-Genge, Franz (2021) : Supervision, contingence et curiosité – un essai et, à partir de là, quelques encouragements pratiques ; in : Karola Brunner, Matthias Sell (eds.) : Transaktionsanalytische Supervision in Theorie und Praxis ; Paderborn ; Junfermann Verlag.
4. Sauer (2019) p. 14 ss
5. James / (1986), p. 17
6. Berne (1983), p. 78
7. Günter (2003), p. 19

8. Arendt (2002) p. 215
9. Dans les traductions des œuvres de Hannah Arendt, le terme « natalité » est traduit par le mot artificiel allemand « Gebürtlichkeit ». Je préfère le terme « Geburtlichkeit » utilisé par son élève Hans Saner.
10. Saner (1979) p. 29
11. Cette phrase centrale dans la pensée de Hanna Arendt est une citation d'Augustin dans « De civitate Dei » (De l'état de Dieu) XII, 20 ; latin : (Initium) ergo ut esset, creatus est homo, ante quem nullus fuit.
12. Arendt (2020b) p. 66
13. Arendt (2020b) p. 94
14. Beckmann (2005) ; Beckmann cite Immanuel Kant de : Critique de la raison pure (KrV A534/B562).
15. Arendt (2020a) p. 216
16. divers dictionnaires : Duden, Langenscheidt
17. Berne (1967) p. 244
18. Berne (1967) p. 247 ss
19. C'est le titre d'un recueil de textes et de lettres de Hannah Arendt.
20. Eliade (1957)
21. Dans « What Do You Say After You Say 'Hello' », Berne fait référence à Joseph Campbell : The Hero in a Thousand Forms. Des auteurs plus récents appliquent également le « voyage du héros » de manière thérapeutique, par exemple Gilligan et Stephens (2013).
22. Arendt (2020a) p. 317
23. Schlegel (1993) p. 211
24. Sauer (2019) p. 28
25. James / Jongeward (1986) p. 124

Bibliographie

- Arendt, Hannah (2000): Wahrheit und Politik, in: Hannah Arendt: Zwischen Vergangenheit und Zukunft. Übungen im politischen Denken, 1. Band, München.
- Arendt, Hannah (2020a) : Vita activa – oder Vom tätigen Leben ; Munich, Piper TB (Original anglais, 1958).
- Arendt, Hannah (2020b) : Denktagebuch 1950 – 1973 ; Munich, Piper TB (original anglais 2002).
- Beckermann, Ansgar (2005) : Willensfreiheit – Immanuel Kant ; www.philosophieverstaendlich.de/freiheit/klassiker/kant.html.
- Berne, Eric (1967) : Spiele der Erwachsenen. Reinbek b.H.: Rowohlt TB (Original englisch 1963).
- Berne, Eric (1975) : Was sagen Sie, nachdem Sie 'Guten Tag' gesagt haben. Frankfurt a.M. Fischer TB (Original englisch 1970).
- Eliade, Mircea (1997): Das Mysterium der Wiedergeburt; Frankfurt a.M.; Insel Taschenbuch (Original englisch 1958).
- Gilligan, Stephen / Dilts, Robert B. (2013): Die Heldenreise – Auf dem Weg zur Selbstentdeckung; Paderborn; Junfermann Verlag.
- Günter, Andrea (2003): Weltliebe: Gebürtigkeit, Geschlechterdifferenz und Metaphysik; in: Günter, Andrea (2003): Weltliebe; Königstein; Ulrike Helmer Verlag.

- James, Muriel / Jongeward, Dorothy (1986): Spontan leben; Reinbek b.h.; Rowohlt TB.
- Kant, Immanuel: Kritik der reinen Vernunft.
- Lütkehaus, Ludger: (2006): Natalität – Philosophie der Geburt; Die graue Edition; Kusterdingen.
- Saner, Hans (1979): Geburt und Phantasie; Lenos, Basel.
- Sauer, Linda Ana (2019) : La pensée politique – rupture avec la tradition et nouveau départ chez Hannah Arendt ; mediatum.ub.tum.de/doc/1478392/1478392.pdf (accessed 23.7.21)
- Sauer, Linda Ana (2019): Politisches Denken – Traditionsbruch und Neubeginn bei Hannah Arendt; mediatum.ub.tum.de/doc/1478392/1478392.pdf.
- Schlegel, Leonhard (1993): Handwörterbuch der Transaktionsanalyse; Herder Verlag; Freiburg i.B.

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/spontaneite/>
sous licence Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International.
Traduit de l'article « Spontaneität – vom Anfangen-Können » avec le logiciel DeepL et révisé par
Brigitte Cottens.

Quand animer un atelier réveille de vieilles croyances...



Fabienne Bugnon est coach de vie et conseillère psychologique.
Elle se forme à l'Analyse Transactionnelle dans le champ Conseil.

Dans le cadre d'une Intervision, j'ai proposé à mes collègues de formation d'animer un atelier sur le modèle du « Soi-en-Relation » de R. Erskine, communément appelé « le diamant ».

Afin de mieux comprendre les raisons qui m'ont poussée à faire cette présentation, puis à en faire le sujet de mon attestation, je dois commencer par relater les circonstances qui m'ont amenée à prendre cette décision.

En janvier 2020, je reçois un mail mentionnant l'organisation d'un congrès qui devait se tenir à Sète en novembre de la même année dont le thème est :

« Liberté, Autonomie : Grandir dans un monde connecté et interdépendant »

L'IFAT sollicitait des personnes désireuses d'animer un atelier sur ce thème. A la lecture du message, un paragraphe a tout de suite attiré mon attention : « *Les personnes en formation en analyse transactionnelle peuvent proposer un atelier dans le cadre d'une co-animation avec un/e analyste transactionnel/le certifié/e* »

Je me suis donc empressée d'en parler à ma formatrice et lui ai demandé si elle était d'accord d'animer cet atelier avec moi. Évidemment qu'à ce moment-là, j'étais bien loin d'imaginer les enjeux qui allaient émerger de notre collaboration, pensant uniquement à partir de mon « Enfant », enthousiasmée à l'idée de co-animer un atelier et de vivre une nouvelle expérience.

Toutefois, la joie et l'excitation éprouvées ce jour-là se sont rapidement transformées en peurs et en rébellion les jours suivants. Mon scénario me rattrapait, alors que ma formatrice relevait le degré d'exigence que peut comporter un atelier de congrès, renforçant ainsi mes croyances : « *Je ne suis pas capable, je ne suis pas importante, je ne vauds pas la peine, je ne suis pas à la hauteur, ...* ».



Croyances limitantes. Source : Maxence Walbrou, bloculus.com

Quelques jours plus tard, nous nous sommes à nouveau réunies pour faire le point sur notre partenariat. Ma formatrice m'a encouragée à partager ce qui m'avait blessée et dévalorisée, relevant l'importance de le faire si nous voulions profiter de cette expérience pour en faire une source de croissance pour moi.

Au début, il m'a été difficile d'« oser » partager mon vécu interne. Puis, mise en confiance, j'ai pu lui exprimer mes interprétations faites à partir de mon « Enfant » blessé et découragé, telles que « *elle ne veut pas travailler avec moi, elle ne me fait pas confiance, etc.* ».

Finalement, nous avons pu contractualiser qu'en échange de mon honnêteté, elle s'engageait à faire des pointages réguliers pour voir comment se passait notre collaboration.

Par la suite, il m'est arrivé bien souvent de « *ne plus vouloir* », puis de « *vouloir* ». Et, lorsque je m'étais enfin décidée à relever ce défi, l'IFAT nous annonça, qu'en raison de la crise sanitaire, le congrès était reporté en 2021. Soulagement ? Déception ?

« *Ce que j'ai découvert avec toi, c'est que tu vas toujours où tu as besoin d'aller pour grandir* »

Ces quelques mots de ma formatrice m'ont donné l'élan de rebondir et de proposer à mes collègues de formation la présentation de l'atelier sur lequel nous avons collaboré, elle et moi.

Avec le recul, je m'aperçois une nouvelle fois combien la vie peut être bien faite, sachant qu'elle nous amène là où nous devons aller et surtout au moment où nous sommes prêts à y aller. Ce report était donc bénéfique à ma croissance, puisqu'il me permettait d'investir pleinement la fonction d'animatrice lors de futurs ateliers avant de co-animer de manière efficiente un atelier de congrès.

C'est ainsi qu'une dizaine de jours avant notre séance d'Intervision, j'ai informé mes collègues du rôle que j'occuperais, ainsi que l'objectif de la soirée :

« *En tant qu'animatrice de notre intervision qui aura lieu le 26 octobre 2020 de 19h00 à 21h30, à mon domicile, je propose de vous présenter, en avant-première, l'atelier que je vais co-animer lors du congrès organisé par l'IFAT à Sète. Il y aura la présentation d'un outil AT et quelques exercices à faire seule, puis en duo. Il est toutefois évident que je suis ouverte à d'autres propositions, donc n'hésitez pas à m'en faire part avant l'intervision* ».

Les personnes répondant présentes ce soir-là ont validé l'objectif préalablement défini, témoignant leur intérêt, ainsi que leur enthousiasme à participer à cet atelier.

Afin de contractualiser cette soirée d'Intervision, je me suis appuyée sur les trois contrats de Berne, lesquels précisent le déroulement de la soirée, la méthodologie et le concept AT abordés.

- Au niveau **administratif**, la date, l'horaire et le lieu avaient clairement été définis lors d'une séance précédente. Sur les sept participantes, deux se sont excusées, dont la secrétaire. Nous nous sommes accordées pour que l'une d'entre nous prenne le *procès-verbal*.
- Au niveau **professionnel**, j'ai reprécisé l'*objectif* de la soirée et son *déroulement* :
19h00-19h30 tour de groupe
19h30-20h15 présentation du diamant
20h15-20h30 exercice seule
20h30-21h00 échange en grand groupe
21h00-21h30 tour de groupe
Durant le tour de groupe, nous avons convenu ensemble que les questions pouvaient être posées à tout moment.
- Au niveau **psychologique**, j'ai veillé à ce que chacune respecte les *règles de groupe* énoncées dans le contrat de fonctionnement précédemment établi.

Lors de cette soirée, de nombreux enjeux se sont profilés à mon esprit. Suis-je à la hauteur ? Suis-je capable ? Ai-je le droit ?

Toutes ces interrogations m'ont fait douter de mes compétences, de ma capacité à animer un atelier et ont fait émerger de vieilles croyances :

Sur moi

- Je ne suis pas importante
- Je ne suis pas à la hauteur
- Je ne vauds rien

Sur les autres

- Les autres savent mieux que moi
- Les gens sont trop gentils pour être honnêtes
- Personne ne m'écoute

Sur la vie

- La vie est dure
- Dans la vie, c'est chacun pour soi
- On est toujours tout seul

Or, durant ma présentation et grâce au contrat clair, j'ai pu tenir une position de vie +/+ au niveau social, contrastant avec ce que je ressentais intérieurement en lien avec mon scénario. Je me suis retrouvée dans une position de vie -/+ au niveau psychologique avec un « Enfant Adapté Soumis » craignant le jugement et le regard du « Parent Normatif négatif » de mes pairs.

En fin de compte, animer cet atelier m'a permis de saisir l'importance du contrat et son côté protecteur, puisqu'il légitimait ma position de vie +/+ au niveau social.

Durant la présentation, je me suis sentie envahie par un besoin de perfection, perdant tout sens objectif de la situation dans laquelle je me trouvais. J'ai rapidement eu l'impression de ne plus rien contrôler, ressentant un sentiment d'échec et pensant ne pas être à la hauteur de leurs attentes, voire même de ne pas prêter assez attention à la relation, trop absorbée par mon support papier.

Lors du tour de groupe final, mes collègues m'ont adressé de nombreux signes de reconnaissance conditionnels et inconditionnels positifs que je n'ai pas entendus, trop préoccupée par mon vécu interne. Mon filtre à signes de reconnaissance était en train de renforcer mon scénario et je méconnaissais ma faculté à animer, à rendre intéressant, à présenter, voire même à partager.

La réalité de ce moment me semblait à mille lieues de ce que j'avais connu par le passé. J'écoutais distraitemment les retours qui m'étaient faits me demandant s'ils m'étaient réellement destinés. J'étais incapable de les accueillir, ni de les intégrer comme une marque de confiance et de réussite. Mon système de scénario s'immisçait subrepticement à mon esprit.

Sous l'influence de mes croyances limitantes, je ne pouvais tout simplement pas imaginer que l'on puisse reconnaître mon travail, ni la manière dont je l'ai fait, étant dans l'illusion de ne pas avoir été à la hauteur, d'avoir simplement échoué.

Comment transformer ce sentiment d'échec pour en faire une expérience bénéfique à ma croissance ?

Je me sentais une nouvelle fois bloquée dans mon système de scénario habituel à écouter mon « Parent Critique » me dévaloriser, jusqu'au jour où ma superviseuse a rejoint ma « Petite Fille » découragée et impuissante et lui a dit : « *si toi tu ne te souviens plus des signes de reconnaissance que tu as reçus, tu peux aller les demander* ».

En exprimant ces simples mots, elle me donnait la permission de faire ce dont j'avais besoin, afin de garder l'élan de poursuivre et demander à mes collègues un retour écrit des signes de reconnaissance dont je ne me souvenais plus.

C'est ainsi que j'ai mobilisé mon « Adulte » pour faire de cette redécision quelque chose de relationnel.

Ainsi, j'ai pu lire attentivement tous les signes de reconnaissance reçus à la fin de ma présentation, m'en imprégner, puis les intégrer progressivement.

LES SIGNES DE RECONNAISSANCE



Source : auteure

De ta présentation, j'ai aimé :

- *Le partage de ton propre vécu. Ça m'a donné la permission de moi aussi être honnête avec moi-même, comme tu l'as été toi. Tu as librement partagé ton expérience, et surtout aussi les moments difficiles, sans te cacher ou avoir honte. Tu as été authentique et cette authenticité m'a touchée. Ça donne une permission, celle de se regarder en face sans honte, en acceptant ses blessures et, s'il y a de la honte, d'aller voir ce qu'elle dit de notre histoire.*
- *La présentation du diamant avec des tableaux différents (pôles ouverts, fermés, etc.) et des exemples à chaque fois pour chaque pôle. Cela m'a permis d'améliorer ma vision générale du concept du diamant (étant visuelle, j'aime bien les graphiques)*
- *Ta clarté dans ta présentation. Tu as été claire et concise dans tes explications, tout en amenant le dialogue, le partage et la discussion entre toutes. On s'est posé des questions, sans toujours avoir les réponses, mais en « cheminant ensemble ».*

J'ai beaucoup apprécié :

- *Ton exemple qui m'a donné la permission de prendre le mien.*
- *Tu étais bien en lien avec nous.*
- *C'était clair et j'adorerais que tu nous présentes ainsi d'autres concepts.*
- *La présentation (ton PowerPoint) était vraiment stimulant.*
- *Et tu avais l'air d'avoir fait ça toute ta vie (pas de cafouillage ni de stress visible)*

J'ai beaucoup aimé ta présentation :

- *Tu avais l'air à l'aise de nous parler de ce sujet ; ton exposé semblait très fluide et clair.*
- *Au niveau théorique concernant le diamant, tes explications et exemples concrets des différents pôles m'ont aidée à mieux intégrer ce modèle que je ne trouve pas évident au premier abord.*
- *Les 3 schémas que tu nous as envoyés par la suite amènent aussi de la clarification sur ce que signifie chaque pôle et à nouveau c'est une grande aide qui me paraît indispensable pour aborder ce diamant.*
- *Tu as aussi rendu ton exposé vivant et passionnant par ton propre vécu que tu nous as partagé ; j'ai beaucoup aimé.*
- *J'ai eu de la difficulté à trouver une critique à te faire car j'ai été complètement captivée par ton propos ; ce qui me fait dire qu'il y avait de la cohérence et beaucoup d'implication dans ton travail.*
- *Encore bravo !!*

En relisant ces messages, j'ai enfin pu ressentir un sentiment de satisfaction. Je m'autorisais progressivement à être fière de moi, sans être dans la vantardise ou l'arrogance.

Je retrouvais mon élan créatif que je n'ai pas réprimé par une force qui aurait pu me dire : « *non, non, ne le fais pas, laisse tomber* ». Inconsciemment, je mettais à jour une impasse de 2ème degré en désobéissant à l'injonction « *ne sois pas importante* ».

Animée de cette nouvelle énergie, j'ai ressenti le besoin d'aller vers l'autre, le désir de tendre vers plus d'autonomie et l'élan pour renouveler l'animation d'un atelier et d'en faire une expérience réparatrice plutôt qu'un moment chargé émotionnellement, lequel aurait renforcé mon système de scénario.



Pont sur l'eau. Source : Pok Rie, pexels.com

J'ai conscience des progrès que je fais chaque jour et je sais aussi que le chemin n'est pas fini. Que si je veux atteindre une maturité affective me conduisant vers l'autonomie, je dois prendre en compte les éléments de croissance ci-après :

- Restaurer mon estime de moi pour « me faire de la place », me laisser m'épanouir en confiance et prendre soin de moi plutôt que de me brimer
- Prendre soin de mes besoins, les écouter, les satisfaire et me donner la capacité d'agir pleinement sur la réalité au lieu d'agir en suivant les mécanismes appris dans mon enfance
- M'accorder la permission de ressentir et d'exprimer mes émotions et mes besoins
- Conserver mon élan de vie (= *physis de Berne*) qui peut parfois me faire défaut quand je bascule dans mon « Enfant » blessé et effrayé
- Me laisser soutenir et oser demander de l'aide quand j'en ressens le besoin

Aujourd'hui, je peux voir le chemin parcouru et regarder avec un peu plus de bienveillance la petite fille que j'ai été et l'adulte que je suis devenue.

Texte paru initialement sur <https://asat-sr.ch/atelier-croyances/>

sous licence [Creative Commons Attribution – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Divers

Entrevue avec Anne-Lise Jeannet

En quatre entretiens de cinq à dix de minutes, Anne-Lise Jeannet partage son expérience de l'Analyse Transactionnelle. Entretiens réalisés par Valérie Cionca.



Voir <https://asat-sr.ch/anne-lise-jeannet-education/>

Téléchargez aussi le recueil 2020 sur
doi.org/10.5281/zenodo.4313825