

# LA LETTRE DE L'ÉCOLE

Décembre 2023  
Numéro 25

École  
d'Analyse  
Transactionnelle  
Lyon

8 rue de Vauzelles  
69001 LYON

☎ 04 78 28 28 18 E-mail : eat-lyon@orange.fr Site : www.eat-lyon.fr

Tous les textes parus dans « La Lettre de l'École » ne peuvent être utilisés, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation conjointe de l'auteur et de l'éditeur.

## Directrice de publication

Nathalie Francols

## Comité de rédaction

Elyane Alleysson  
Mireille Binet  
Jacques Boujot  
Nathalie Francols

## Secrétaire de rédaction

Chantal Drole

## Imprimeur

GB Imprimerie  
3 rue Janin, 69004 Lyon

©Tous droits de reproduction strictement réservés.  
Les articles signés sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs.

## Éditorial

Nous voici, Vincent Pauthe et moi-même, depuis un peu plus d'un an aux commandes du navire EAT-Lyon. Nous maintenons le cap du sérieux, de l'ok-ness et de la convivialité de l'École qui nous sont chers à tous.

L'équipe pédagogique s'est agrandie aussi, en janvier dernier, avec l'arrivée de Jacques Boujot, PTSTA dans le champ Psychothérapie. Nos réunions mensuelles sont un moment que nous vivons dans une intimité et une synergie dont nous nous réjouissons à chaque fois : nous apportons les demandes et les remarques que nous recevons des étudiants en formation, nous discutons de nos points de vue sur les demandes d'autorisation d'exercer, nous nous apportons de l'aide dans les situations complexes que nous rencontrons, nous réfléchissons ensemble aux petites et grandes évolutions que nous souhaitons donner à l'École.

Voici donc comment nous contribuons à rendre vivante notre École tout au long de sa vie... Et justement, le 6 avril prochain, l'EAT-Lyon et ATSaé s'associent pour vous inviter à leur symposium dont le thème sera : Être vivant tout au long de sa vie !\*

Dans cette lettre de l'École 2023 toute en couleur, en plus des informations, vous trouverez quatre articles que Mireille, Jacques, Elyane et moi avons concoctés et l'interview de deux anciens de l'École qui ont réussi le CTA en novembre dernier à Ennevelin.

**Nous vous souhaitons bonne lecture... et une très bonne année 2024 !**

**Nathalie Francols**

\* Pré-inscriptions par mail à eat-lyon@orange.fr et nous reviendrons vers vous pour vous donner tous les détails nécessaires.



## FORMATIONS GÉNÉRALES D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Le département de formation générale d'Analyse Transactionnelle propose une formation à destination des personnes qui cherchent à acquérir des compétences complémentaires dans leur parcours professionnel (sciences humaines, management, accompagnement, ...) ou qui envisagent une reconversion dans le champ de la psychothérapie, de l'éducation, du conseil ou des organisations :

☞ Dans le **Module 1**, de découvrir les concepts phares de l'AT pour mieux comprendre les situations relationnelles,

☞ Dans le **Module 2**, d'approfondir votre compréhension par l'analyse de situations et d'élaborer vos propres options de résolution de ces situations,

☞ Dans le **Module 3**, d'évaluer vos connaissances et d'obtenir les feed-back qui vous permettront d'améliorer vos compétences.

### Nos programmations à venir ....

#### MODULE 1 : acquisition des concepts d'A.T. (15 heures)

animé par Yves Miglietti ou Nathalie Francols

La participation au *Module 1* permet de valider le Cours 101 de l'EATA.

☞ 19, 20 et 21 janvier 2024

ou ☞ 13 et 14 juin 2024

#### MODULE 2 : approfondissement en A.T. (72 heures)

animé par Jacques Boujot, Nathalie Francols, ou Yves Miglietti

☞ 23/24 mars, 22/23/24/25/26 avril et 1/2/3/4/5 juillet 2024

#### MODULE 3 : SIVAAT (20 heures)

animé par Mireille Binet et Nathalie Francols

☞ Du 28 au 30 août 2024

Nous allons dans quelques semaines nous souhaiter les uns aux autres une bonne « nouvelle année ». Cette expression, qui n'est pas nouvelle à nos oreilles, m'interpelle pourtant pour la première fois. Cette année 2024 à venir, en quoi sera-t-elle *vraiment* nouvelle ? Pour réfléchir à cette question, j'ai ouvert mon dictionnaire. Voici le résultat (commenté) de mes recherches dans le petit Robert :

1. Quand NOUVELLE ou NOUVEAU est un adjectif qui qualifie un objet, il signifie son originalité « un art nouveau ». La nouveauté est à entendre ici en lien avec l'inhabituel et la comparaison à une fréquence.
2. Il arrive comme dans l'expression « A NOUVEAU », que ce mot signifie justement l'absence de nouveauté. Nous allons, à nouveau, comme chaque année, nous souhaiter une nouvelle année. Dans ce sens, paradoxalement, nouveau signifie répétition.
3. Quand l'adjectif NOUVELLE ou NOUVEAU est placé avant le nom comme une « nouvelle année » ou « un nouveau souffle », il signifie que ce dont on parle existe depuis *peu de temps*. Ce sera donc le cas lorsque nous nous souhaiterons une nouvelle année 2024 en début d'année. « Peu de temps »... combien faut-il de temps pour qu'une chose ne soit plus nouvelle ? Je crois qu'il est d'usage de se souhaiter les vœux de nouvelle année jusqu'à la fin du mois de janvier, à partir de février cela devient incongru. Une chose devient-elle ancienne dès qu'elle n'est plus nouvelle ? Y a-t-il quelque chose entre les deux ? La dernière acception de l'adjectif nous aidera peut-être.
4. Quand l'adjectif NOUVELLE ou NOUVEAU est placé après le nom comme dans « des pommes de terre nouvelles », une « année nouvelle », il signifie que la chose apparaît *pour la première fois*. Il n'est plus question de durée subjective comme dans « peu de temps » mais d'ordre d'apparition. Cela sera bien le cas pour l'année 2024 : personne au monde n'a encore jamais vécu cette année-là. Toutefois pour nous tous, ce ne sera pas notre première nouvelle année. Combien de fois avons-nous reçu et adressé des vœux à l'occasion d'une nouvelle année ? Combien de fois l'avons-nous fait de manière nouvelle, ou au contraire par habitude ?

Derrière l'habitude des rituels de nouvelle année et l'étude sémantique du mot NOUVEAU, se trouvent des concepts forts intéressants en analyse transactionnelle, notamment celui de représentations d'interactions généralisées (RIG) que développe J. Grégoire<sup>1</sup> s'appuyant sur les articles de J. Hine et M. Gilbert (elles-mêmes ont introduit cette notion en AT en s'inspirant des travaux de Daniel Stern ). J. Grégoire explique comment l'enfant crée un stéréotype d'événement à partir de sa perception d'événements semblables se produisant plusieurs fois<sup>2</sup>. Dès qu'un événement ressemblant se produit, l'enfant déclenche alors son stéréotype correspondant, c'est-à-dire qu'il s'attend à ce que l'événement se déroule tel qu'il l'a déjà vécu et il se prépare donc à réagir (à ressentir, penser et se comporter) non pas à l'événement nouveau tel qu'il se déroule, mais au stéréotype tel qu'il l'a enregistré.

C'est ainsi que face à un événement pourtant nouveau au sens où il survient pour la première fois (même si nous avons déjà vécu un ou plusieurs événements qui lui ressemblent), nous nous attendons à ce qu'il se passe d'une certaine manière. Lorsque nous ne mobilisons pas notre état du moi Adulte ou lorsque notre état du moi Adulte est contaminé par l'Enfant ou le Parent, alors nous ressentons, pensons et agissons non pas en lien avec ce qui se passe ici et maintenant, qui est toujours nouveau par essence, mais nous ressentons, pensons et agissons en lien avec un événement ou une série d'événements similaires tel que nous l'avons déjà vécu dans le passé.

En thérapie, le psychopraticien est attentif à ce que la personne transporte de son passé dans la séance, qui est chaque fois nou-

velle par essence. La personne attend (redoute ou espère) un certain type de réponse à ses stimuli<sup>3</sup>. Elle s'y prépare en se montrant par exemple amicale ou hostile face au psychopraticien selon son expérience relationnelle antérieure. C'est un exemple de ce que l'on appelle le transfert. En psychothérapie, le psychopraticien apprend à décoder le transfert avec la personne pour l'aider à être en contact avec la nouveauté du moment, afin de vivre sa manière propre et nouvelle de ressentir, penser et agir. Dans le reste de notre vie, nous transférons notre passé dans notre présent souvent sans y prêter attention. Ainsi nous « savons à l'avance » comment va se terminer cette discussion avec notre conjoint ou notre collègue de travail, nous « connaissons par cœur » ce trajet quotidien pour nous rendre sur notre lieu de travail.

Vivre de manière nouvelle signifie que ce n'est ni le trajet, ni la relation, ni l'année qui seront nouveaux, mais la manière dont nous allons les vivre. La nouveauté n'est pas toute entière contenue dans la chose que l'on qualifie de nouvelle, elle est surtout dans le regard qu'on lui porte et le ressenti qu'on accepte d'accueillir. Il est donc question de notre ouverture à la nouveauté, c'est-à-dire de notre capacité à accueillir l'émotion de surprise, ce temps suspendu où tout est possible : « L'enjeu psychique est ici celui d'une création possible, celle de l'ouverture à un positionnement personnel neuf à travers le déséquilibré, l'étonnement, la curiosité<sup>4</sup> ».

Se laisser surprendre est peut-être une des sources de notre capacité de conscience au sens de vivre selon sa propre manière plutôt que selon une répétition du passé, c'est la manière dont Berne illustre la notion de conscience : « La conscience est la faculté de voir une cafetière et d'entendre chanter les oiseaux selon sa propre manière et non celle qui vous fût enseignée ». Pour Berne, il s'agit pour l'adulte d'aujourd'hui de retrouver sa capacité naturelle d'enfant à voir et à sentir de manière neuve. D'une certaine façon, pour Berne, la conscience consiste à voir le monde à *nouveau* de manière nouvelle ! Pour cela, il est nécessaire de retrouver ou construire un certain degré de confiance, en soi, en l'autre et en la vie. C'est ce qui permet d'accepter de vivre l'imprévu, l'incertain, le nouveau, sans l'enfermer à l'avance dans un optimisme ou un pessimisme pré-programmé.

Au terme de ma réflexion sur ce petit mot « nouveau », je vous invite à réfléchir : lorsque nous adresserons et recevrons des vœux pour cette nouvelle année, quel sens donnerons-nous à l'adjectif NOUVEAU pour nous, pour nos proches et pour le monde ? En quoi l'année 2024 sera-t-elle originale ? Nous laisserons-nous surprendre par notre propre créativité ? Par quelle nouveauté remplacerons-nous ce qui a fait notre actualité personnelle et notre actualité collective ? Parmi l'ancien, puisque tout n'est pas à jeter heureusement en 2023, que choisirons-nous de garder, de préserver, de faire fructifier ? Qu'allons-nous choisir de terminer et de commencer ?

Je vous souhaite à chacune et chacun, une véritable nouvelle année 2024.

<sup>1</sup> GREGOIRE, J. (2007), *Etats du moi : trois systèmes interactifs*, Les éditions d'analyse transactionnelle, Lyon, pp 65-66.

<sup>2</sup> Dans son ouvrage, J. Grégoire donne l'exemple de l'événement quotidien pour l'enfant « maman donne le bain ». Il explique comment l'enfant va généraliser et stéréotyper la situation en ignorant les changements de détails tels que la couleur de la serviette. Il gardera en mémoire les éléments majeurs (pour lui) de la situation comme le sentiment de bien-être et de confiance ou au contraire un sentiment d'absence de contact avec sa mère. L'enfant peu à peu va stocker cette représentation d'interaction généralisée « maman donne le bain » dans des catégories plus larges telles que « prendre soin de soi », « être avec maman », ou encore « être avec une femme ». C'est ainsi qu'une situation nouvelle va être intégrée à une série de situations plus anciennes selon certains points de ressemblance. On retrouve ici le principe du travail de diagnostic historique des états du moi (BERNE, E., *Analyse transactionnelle et Psychothérapie*, PBP, 1961).

<sup>3</sup> BERNE, E. (1961), *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, PBP, pp 112-113.

<sup>4</sup> BINET M. (2021), La surprise : stratégie du thérapeute, stratégie du patient ?, *Actes du Panel 2021*, p. 83, cité de LEGRAND, Bernadette, WAINTRATER Régine, LEMAIRE, Jean-Georges. L'imprévisible et la surprise dans le couple et la famille, *Revue DIALOGUE Couples et Familles*, n° 223, 2019, p. 29

## Des nouvelles des anciens de l'École !

### Franck Blandin et Martine Durand

ont réussi leur Certification d'Analyste Transactionnel dans le champ de la Psychothérapie (CTA-P) en novembre 2023.

Félicitations à tous les deux !



Nous les avons interviewés afin qu'ils nous livrent leurs expériences :



#### **Franck, comment te sens-tu quatre jours après avoir réussi ton CTA ?**

J'ai été physiquement bousculé et maintenant ça va. Je ressens que quelque chose s'est posé en moi. Je le vois aussi dans mes séances avec mes patients.

#### **En quoi c'était important pour toi de passer le CTA ?**

Il y avait d'abord la question d'appartenir. Puis l'idée de boucler le chemin, sinon pour moi c'était comme si le chemin ne se terminait pas. Maintenant je vais continuer mon chemin, mais là j'ai terminé. A l'EAT-Lyon on nous avait parlé du CTA dès le début de la formation et je crois que c'est déjà là que j'avais pris la décision. C'est l'effet Zeigarnik, tant que je n'avais pas achevé mon parcours de formation avec le CTA, quelque chose en moi continuait à courir.

#### **Tout au long de ta préparation du CTA, as-tu vécu des moments d'hésitation ou de découragement ?**

Oui j'ai eu des doutes en particulier au moment où j'ai changé de superviseur principal. J'ai vécu du découragement quand j'ai patiné longuement sur une des questions théoriques.

#### **Et des moments de stimulation ?**

Ah oui quand j'ai reçu la validation de mon écrit !

#### **Qu'est-ce que ta préparation du CTA t'a permis de changer dans ta pratique professionnelle ?**

Ce qui a changé dans ma pratique professionnelle avec le CTA, c'est de mettre de la conscience dans mes interventions, de mettre de la confiance et aussi de structurer davantage mes interventions. J'étais d'abord un plan de traitement plus global. Enfin, je mets de la structure sur mon intuition.

#### **Quelle suite vas-tu donner ?**

Je veux passer le TEW. J'ai encore besoin d'informations mais je sais que je veux travailler à donner de la supervision et des enseignements en AT.

#### **À quelqu'un qui hésiterait à se lancer dans la préparation du CTA, que dirais-tu ?**

Je parlerais de la partie thérapeutique du processus : pour moi en particulier, dans les 15 derniers jours avant l'oral, j'ai pris conscience des éléments de mon scénario, je me suis senti obligé de le faire : il fallait que je laisse tomber tout ça et me montrer. Le jury allait me demander ce que je faisais, comment je pensais, dire quel professionnel je suis et je me suis dit : « maintenant je n'ai plus d'autre choix que de me montrer ». Le CTA est un chemin professionnel, et personnel aussi.

Franck Blandin a été en formation à l'EAT-Lyon de 2012 à 2017. Il a signé son premier contrat CTA en août 2018, puis a changé de superviseur principal et a obtenu son CTA en novembre 2023 à Ennevelin (59). Il accompagne les personnes en séance individuelle et en groupe dans son cabinet de psychothérapie à Chambéry. Il est co-auteur avec Martine Durand de *Tomber amoureux !..., et après ?*



#### **Martine, comment te sens-tu deux heures après avoir réussi ton CTA ?**

C'est une question difficile ! Je ne sais pas si j'ai encore réalisé ! Je sens un changement en moi, de la joie !

#### **Quand tu t'es-tu lancée dans l'aventure ?**

En 2009, j'avais demandé un rendez-vous pédagogique à l'EAT-Lyon, donc j'ai eu l'idée au tout début de ma formation en AT.

#### **As-tu vécu des fluctuations de ta motivation ?**

A partir du moment où j'ai décidé vraiment, j'ai structuré ma formation et j'ai choisi de prendre le temps de vivre chaque étape, c'était important pour moi. J'ai d'abord présenté la certification FF2P et j'ai été un peu bousculée en 2020 parce qu'elle allait disparaître. Puis j'ai repris mon écrit tranquillement. J'ai été assez tenace tout au long de la préparation sans remettre en question ma décision. Dans ma carrière professionnelle précédente, je n'avais jamais eu de titre et c'était vraiment important pour moi de réparer ces problèmes identitaires en ayant le certificat européen de psychothérapie (CEP). J'avais besoin d'être dans la loi, et que ce que je fais soit reconnu par une institution européenne.

#### **Qu'est-ce que ta préparation du CTA t'a permis de changer dans ta pratique professionnelle ?**

Oh oui depuis 5 ans, ça ne cesse de changer ! J'ai eu de plus en plus conscience de mes interventions, de mes ressentis corporels en séance, j'ai augmenté mes possibilités d'intervention. J'ai aussi une posture plus tranquille, une meilleure estime de moi, à la fois plus réaliste et solide. C'était le cadeau imprévu. Le CTA m'a aidée à créer mes groupes, à oser me lan-

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

cer dans des expériences nouvelles.

### Que dirais-tu à quelqu'un qui hésiterait à se lancer dans l'aventure ?

La première chose, c'est que c'est un chemin assez solitaire et donc il a été important pour moi de trouver un pair partenaire, en plus de mon superviseur principal. Ensuite il y a deux choses indispensables pour réussir : investir dans sa thérapie personnelle et dans la supervision. Je crois que c'est comme ça qu'on peut toucher à l'idée du talent ! C'est tellement réjouissant quand on sent sa puissance professionnelle.

### Quelle suite veux-tu donner à ton CTA ?

J'ai envie d'aider d'autres professionnels à réfléchir et expérimenter. Enseigner ne m'intéresse pas, en revanche la supervision... ça m'intéresse beaucoup !

Martine Durand a été en formation à l'EAT-Lyon de 2010 à 2018. Elle a signé son contrat CTA en 2018 et a obtenu son CTA en novembre 2023 à Ennevelin (59). Elle accompagne les personnes en séance individuelle et en groupe dans son cabinet de psychothérapie à Décines. Elle est co-auteurice avec Franck Blandin de *Tomber amoureux !..., et après ?*

## LA PENSÉE EMPÊCHÉE

ELYANE ALLEYSSON



Quand je parle de pensée empêchée, de quoi s'agit-il ? La pensée qui est empêchée est la pensée complexe, c'est-à-dire la capacité d'élaboration, de réflexivité, de créativité, qui permet de donner un sens résolvatoire aux situations que l'on vit, plutôt que de les subir et leur appliquer les représentations déjà intériorisées<sup>1</sup>, ce qui revient à faire du même avec quelque chose de nouveau. La pensée d'élaboration est un concept transdimensionnel<sup>2</sup>.

La pensée empêchée se manifeste dans le présent d'une personne par des désordres de la pensée<sup>3</sup> (généralisation ou surdéveloppement), par des comportements de suradaptation<sup>4</sup> (chercher la pensée que l'autre attend plutôt que de penser par soi-même) et selon P. Ware<sup>5</sup> par l'adaptation Pensée. P. Ware propose une typologie concernant les modes d'adaptation dans lesquels les personnes investissent leur énergie pour entrer en contact avec l'autre. L'une de ces adaptations, qu'il compare à une « porte », est la PENSEE<sup>6</sup>. Puisqu'il s'agit pour l'enfant de la meilleure manière d'appartenir à son environnement proche, ce type de pensées est une adaptation que l'on peut qualifier de scénarique. Je ne partage pas le point de vue de P. Ware qui laisse entendre, dans son article, qu'il s'agit d'un processus de penser autonome. Selon moi, et pour rester dans le registre de la pensée, toute adaptation génère une pensée empêchée ce qui rend nécessaire l'intervention d'un tiers (coach, psychopraticien, consultant, etc.) pour aider les personnes à recouvrer une pensée autonome.

Pour moi, il s'agit d'une pensée non productive concernant la situation présente, qui n'aide pas à résoudre de manière constructive les situations rencontrées : ce sont des ressassements, des ruminations « J'aurais dû dire ça, faire comme ça, J'aurais pas dû l'écouter, la prochaine fois je me défendrais » et ainsi de suite. Ce sont des tentatives de reconstruction de la situation, des pensées qui tournent en rond car elles sont, à chaque fois, traitées à partir de conclusions prises dans l'enfance ou à partir d'introjections des figures d'autorité importantes pour l'enfant. Il peut aussi s'agir de pensées anticipatrices dans l'espoir de mieux gérer une situation à venir, situation que la personne fantasme comme pouvant être potentiellement angoissante, conflictuelle ou source de rejet.

La Porte d'entrée Pensée, tout comme les autres Portes décrites par P. Ware, sont l'occasion de repérer un mécanisme de défense de la personne. Un mécanisme de défense protège le Moi de l'angoisse de l'inconnu, du non contrôle de la situation et du conflit interne qui pourrait surgir. Lorsque l'accompagnant repère la Porte d'entrée de la personne, il va choisir ce canal pour entrer

en contact avec elle ; mais il a à rester conscient que cette Porte est un registre altéré.

La pensée autonome est complexe : la personne est capable de solliciter l'ensemble des éléments nécessaires à la production d'une pensée nouvelle, d'un insight<sup>7</sup>. Elle est capable de repérer ses façons habituelles d'analyser cette situation particulière, de les reconnaître improductives, d'y renoncer, de se mettre en contact avec l'émotion authentique au centre de cette situation – ce qui demande aussi un pas de côté – ainsi, elle se donne le pouvoir de donner un sens nouveau à la situation en question.

Un bon exemple est la préparation mentale et affective d'un entretien d'embauche, ou de la soutenance de son mémoire ou de sa thèse, ou d'un grand oral : plutôt que de formater l'entretien avec une sorte de sketchs questions-réponses à savoir par cœur (générer une adaptation, c'est-à-dire une pensée empêchée), la préparation consistera à aider le candidat à prendre contact avec ses émotions en lien avec la situation, à l'aider à être disponible pour accueillir l'imprévu qui ne manquera pas d'arriver et de pouvoir élaborer à ce moment-là et non chercher à répondre ce qu'il imagine que l'autre attend.

J'introduis ainsi la conférence que je vais donner en mai 2024<sup>8</sup> où je développerai comment comprendre les facteurs qui participent, dans le développement de la personne, à empêcher l'émergence d'une pensée élaboratrice, et à construire, à la place, une pensée ruminative<sup>9</sup>, ce qui fait dire à des personnes « J'aimerais arrêter de penser ».

<sup>1</sup> Francols N., Nouveautés, La Lettre de l'École, N°25, Décembre 2023

<sup>2</sup> Transdimensionnel : Qui relie plusieurs dimensions, ou plusieurs univers. Dictionnaire de la langue française

<sup>3</sup> Mellor K. et Schiff E.W., Redéfinitions, A.A.T., 3, 1977, pp. 140-149. C.A.T., 2, p. 59.

<sup>4</sup> Schiff A.W. et Schiff J.L., Passivité, A.A.T., 3, 1977, pp. 121-128. C.A.T., 2, pp. 141-142.

<sup>5</sup> Ware P., Types de personnalité et plan thérapeutique, A.A.T., 28, 1983, pp. 156-165. C.A.T., 4, pp. 264-273.

<sup>6</sup> Les deux autres portes sont celle de l'émotion et celle du comportement. Ainsi il définit trois portes dites « d'entrée » pour entrer en contact avec l'autre.

<sup>7</sup> Insight, « Il s'agit d'un moment très particulier observable au cours de la cure analytique, où le patient prend conscience d'un aspect de sa propre conflictualité, d'un mouvement pulsionnel, d'un aspect de ses défenses, etc., jusqu'alors refoulé ou dénié, et dont le surgissement s'accompagne de surprise et du sentiment d'une découverte. », in Dictionnaire international de la psychanalyse, sous la direction de De Mijolla A., Hachette, grand Pluriel, Paris, 2005, p. 861.

Même s'il s'agit d'un concept issu de la psychothérapie, cette prise de conscience appelée insight se retrouve dans différentes situations de la vie.

<sup>8</sup> Alleysson E., La pensée empêchée, Conférence le 22 mai 2024 ; pour toute information prendre contact avec EAT-Lyon, 04 78 28 28 18.

<sup>9</sup> J'ai créé ce mot pour signifier une pensée qui tourne en rond.



## J'AI ENTENDU...

Au cours de certaines conversations, j'entends parfois des petites phrases ou des sentences, dites pour illustrer un propos ou pour simplement le plaisir d'un bon mot. J'avoue être assez gourmand de ces expressions et j'aime chercher ce qui se cache derrière. Ainsi, j'ai été interpellé par celle-ci : « J'ai pour principe d'essayer de ne pas avoir de principes ».

Cette figure de style, que l'on peut voir soit comme un oxymore<sup>1</sup>, un paradoxe<sup>2</sup> ou une antithèse<sup>3</sup>, m'amène à penser plusieurs choses :

1. Il serait mieux de ne pas avoir de principes.  
Avoir des principes serait-il dangereux, et faudrait-il s'en protéger ? Je fais l'hypothèse qu'ils pourraient être vécus comme des objets négatifs, nous engageant et nous enfermant dans des conventions contraignantes et limitant notre liberté.
2. Ne pas avoir de principes semble mobiliser beaucoup d'énergie et être une tâche que l'on envisage perdue d'avance ("...essayer de...").
3. Et finalement, le contrepoison semble être le poison lui-même. Les principes seraient donc comme le sparadrap du capitaine Haddock<sup>4</sup> : on ne s'en déferait pas si facilement.

Et donc, je pose les questions suivantes : est-il possible de ne pas avoir de principes, et est-il si grave ou si désolant d'en avoir ?

Etymologiquement, un principe est ce qui vient en premier (comme prince ou principal) puis le mot, employé au pluriel (les principes) a évolué vers le sens de règles morales<sup>5</sup>. Le principe, c'est donc ce que l'on fait passer en premier, ce que l'on considère comme primordial, il touche à l'essentiel. En fait, un principe peut être vu comme une règle de conduite que l'on adopte afin de faire vivre les valeurs qui sont importantes pour soi.

On peut donc dire que le principe est au service de l'éthique. L'éthique répondant à la question « Comment vivre une vie bonne ensemble<sup>6</sup> ? », et le principe répondant à la question « Que dois-je faire pour vivre une vie bonne ensemble ? ».

Pour ce qui concerne notre vie professionnelle, l'EATA a répondu pour nous à ces questions en nous proposant un code éthique<sup>7</sup>, que nous nous sommes engagés à respecter dans notre pratique de psychopraticien. L'Association Européenne d'Analyse Transactionnelle a ainsi retenu cinq valeurs fondamentales à respecter, répondant ainsi à la question « Comment vivre...? » et cinq principes à appliquer répondant à la question « Que dois-je faire pour...? ».

Concernant la vie privée et personnelle, nous avons à faire ce travail nous-mêmes. Tous les êtres humains "psychologiquement sains" souhaitent vivre une vie bonne, et nous comprenons que pour l'obtenir, nous avons individuellement une part de responsabilité, autrement dit, des réponses à apporter à ces questions : « Comment vivre...? » et « Que dois-je faire pour...? ». Et c'est là que la phrase « J'ai pour principe d'essayer de ne pas avoir de

JACQUES BOUJOT

principes » nous renvoie de façon paradoxale, à cette nécessité dont nous aimerions nous exonérer, peut-être du fait de cette double crainte dont j'ai fait l'hypothèse en préambule, la peur de perdre notre liberté et la peur de nous engager, voire la peur de perdre notre liberté du fait de notre engagement.

Qu'en est-il de la question de la liberté ? Jean-Jacques Rousseau, dans le Contrat Social insiste sur l'importance, voire l'inéluctabilité d'avoir des règles de vie. L'idée qu'il défend est que la liberté ce n'est pas vivre sans règles, mais vivre selon les règles que l'on s'est choisies<sup>8</sup>. J'ajouterai : encore faut-il que ces règles soient éthiques. Bien sûr, pour ne pas nous sentir enfermés dans des normes ou des conventions, et pouvoir nous sentir libres, il est important que nous choisissons soigneusement nos principes (ou règles de conduite) à l'aune de nos valeurs et de notre éthique, et non de les reprendre sans discernement ni questionnement, par mimétisme, par soumission ou par crainte. En AT, nous disons qu'un travail de décontamination de l'état du moi Adulte est nécessaire.

Quant à l'engagement dans la mise en œuvre de nos principes, je pense qu'il sera d'autant plus sincère et aisé que nous le vivrons en toute autonomie, au sens bernien du terme, c'est-à-dire avec :

- Conscience : de ce qu'est réellement ma vie, en interaction avec celle de l'autre ;
- Spontanéité : c'est-à-dire en puisant dans toute ma capacité à créer et à mettre en œuvre les principes que je veux faire miens ;
- Intimité : c'est la confiance que je mets en moi et en l'autre dans la co-création d'une vie bonne.

En conclusion, je pense que les principes nous sont nécessaires pour, comme le dit André Comte-Sponville<sup>9</sup>, « agir et vivre d'une façon qui nous paraisse humainement acceptable ».

J'ai une dernière question, voire une suggestion : la liste des bonnes intentions qu'il est coutumier de faire en début d'année, ne pourrait-elle pas être l'occasion de revisiter nos principes ?

<sup>1</sup> L'oxymore consiste en l'association de deux termes en apparence contradictoires pour créer une expression qui produit un effet de sens ou de style. Dans ce cas, l'oxymore réside dans l'opposition entre "avoir un principe" et "ne pas avoir de principe", ce qui crée une tension sémantique et met en avant l'idée de l'absence de principe comme un principe en soi. Cette figure de rhétorique est souvent utilisée pour susciter la réflexion ou l'ironie.

<sup>2</sup> Un paradoxe est une déclaration qui semble contradictoire à première vue, mais qui peut contenir une vérité profonde. Dans ce cas, l'apparente contradiction entre avoir un principe et ne pas en avoir crée un paradoxe, incitant à réfléchir sur la nature complexe des principes et des convictions.

<sup>3</sup> L'antithèse met en contraste des idées opposées au sein d'une même phrase. Ici, l'opposition entre « principe » et « ne pas avoir de principes » crée un contraste saisissant, mettant en évidence le refus délibéré d'adhérer à des principes.

<sup>4</sup> L'affaire Tournesol, Ed Casterman, pp 45-46

<sup>5</sup> Dictionnaire historique de la langue française, Ed le Robert

<sup>6</sup> Paul Ricoeur, philosophe français, donne comme définition de l'éthique : « Désir de vivre bien, avec et pour autrui, dans des institutions justes. » in la revue Esprit, novembre 2017

<sup>7</sup> EATA Ethical code : <https://eataneu.org/wp-content/uploads/2019/04/ethics-code-feb-13th-edit.pdf>

<sup>8</sup> Jean-Jacques Rousseau, "Du Contrat Social", 1762

<sup>9</sup> André Comte-Sponville, Dictionnaire de philosophie, puf,2001

## UN NOUVEAU CHAMP OUVERT EN 2024 !

En 2024, l'EAT-Lyon ouvre une nouvelle formation dans le **champ CONSEIL** pour vous permettre de développer votre activité professionnelle d'aide à la gestion de crises (Conseil primaire) ou utiliser l'AT dans votre métier d'origine (Conseil complémentaire).

Pour en savoir plus, inscrivez-vous dès à présent par mail ([eat-lyon@orange.fr](mailto:eat-lyon@orange.fr)) à la réunion d'information qui aura lieu le

**12 février de 18h00 à 19h00**  
en visioconférence.



Chaque année, au sein de l'EAT-Lyon, de nouveaux groupes sont constitués. Les repères (objectifs, règles, ...) offerts par le cadre institutionnel (L'École d'Analyse Transactionnelle-Lyon) permettent la construction du sentiment de sécurité des membres de chaque groupe, tout au long de l'année. Ces repères assurent les conditions du développement d'une efficacité et d'une intimité au service des objectifs énoncés.

Eric Berne définit un groupe par un ensemble de personnes qui possède une frontière externe – elle sépare ceux qui font partie du groupe et ceux qui n'en font pas partie –, une frontière majeure interne – elle sépare le leader de ses membres –, et une frontière mineure interne – elle distingue les membres entre eux, individuellement ou par sous-groupes.

Le diagramme dynamique d'une organisation ou d'un groupe, pour Eric Berne, montre les relations des forces du groupe en trois types de processus distincts : le processus mineur interne (les stratégies qui s'affrontent), le processus majeur interne (les stratégies personnelles des membres du groupe – d'alliance séductrice au leader ou s'opposant à lui – et menaçant, soit la cohésion du groupe dont le leader porte la responsabilité, et la structure), soit le processus majeur externe (la pression exercée de l'extérieur sur la cohésion du groupe).

Dans le processus mineur interne, il se peut qu'un membre se sente déstabilisé ou blessé par une remarque portant sur une attitude le concernant et, ou un autre peut se sentir inconfortable à propos d'un processus de groupe qui se déroule ici et maintenant (peut-être justement à partir du premier événement). C'est généralement à l'occasion de ces dernières situations que la régulation de groupe est nécessaire.

Berne nomme « imago de groupe » le fait que chaque membre va apporter sa représentation fantasmée de « ce qu'est un groupe et ses règles intrinsèques » et donc ses distorsions inconscientes de la réalité, ses interprétations de la communication verbale et non verbale.

Le leader, ici le formateur ou la formatrice, a la responsabilité d'observer et de diagnostiquer ce qui se passe dans le groupe et en particulier si des dysfonctionnements apparaissent au niveau de la dynamique opérationnelle, organisationnelle, ou de la dynamique relationnelle et émotionnelle entre les membres. Les deux impactent l'efficacité opérationnelle du groupe. Dans les groupes de formation dont l'objectif est de développer la compréhension du psychisme humain, d'apprendre à analyser la communication et approfondir le sens de celle-ci, se servir de ce qui se passe in situ est toujours une source vive d'apprentissage. Je veux aussi souligner que, certes, c'est le rôle du formateur, mais pas seulement : les membres du groupe vont aussi développer leur compétence à observer leur dynamique propre et la dynamique du groupe ; ils ont aussi à prendre la responsabilité de la valeur et de la fonction qu'ils vont donner à leurs observations, au service de la santé du groupe.

Qu'est-ce qui va conduire un leader de groupe ou un membre du groupe à estimer nécessaire la mise en place d'un processus de régulation de groupe plutôt que de résolution de problème en groupe ? Qu'est-ce qui les distingue ?

Le processus de régulation de groupe vise ce qui se passe, soit à la frontière majeure interne, soit à la frontière mineure interne ; il concerne la dynamique relationnelle entre les membres, et plus particulièrement ce qui bloque la circulation de l'énergie au sein du groupe. La dynamique observable révèle une souffrance interne au groupe. Ce processus de régulation demande aux membres de dévoiler les non-dits, de révéler (et souvent se révéler à soi-même) le contenu des transactions à double fond, de le mettre en mots de façon la plus authentique possible.

Le processus de résolution de problème a pour objectif de traiter

ensemble, avec ou sans le leader un registre appartenant à l'aspect opérationnel de la vie du groupe ; il va concerner une procédure à mettre en question, un objectif à atteindre, un dysfonctionnement en lien avec les objectifs opérationnels du groupe, en lien avec sa mission. Ce processus cohésif doit comprendre l'identification du problème, la collecte des solutions potentielles, l'abandon de stratégies au profit d'autres, la décision sur l'une d'entre elles et la mise en œuvre collective de celle-ci.



Je vais développer ici plus avant la régulation de groupe car, comme dit plus haut, elle porte sur la dimension relationnelle et émotionnelle, et de ce fait, elle exige un cadre spécifique, particulièrement contenant. Ce cadre a pour but de créer les conditions d'une possible intimité pour que l'énergie du groupe puisse re-circuler entre les membres, alors même qu'un inconfort est palpable, qu'une intensification de charges affectives négatives apparaît, que des divergences sont à demi-mots exprimées : bref, alors même que chacun active ses mécanismes de défense.

L'animateur de la séance de régulation, souvent autre que le leader habituel du groupe, va viser la possibilité pour chacun d'une expression authentique. Or, l'intimité touche au registre le plus personnel de chacun et ce mode de structuration du temps est exigeant : il demande à l'individu :

1. de repérer en lui-même ce qui est émotionnellement activé ;
2. de prendre le risque de se montrer à nu, de quitter le masque social avec lequel il a appris à apprivoiser l'autre – à s'intégrer dans son tout premier environnement, c'est-à-dire sa famille d'origine ;
3. de dépasser ses mécanismes de défense pour exprimer avec qui et avec quoi, de lui et de l'autre, il est émotionnellement en difficulté.

Pour permettre cette parole individuelle en groupe, pour que celle-ci soit vécue de façon la moins menaçante possible, celui qui va conduire la régulation de groupe va poser **un ensemble de règles** dont il doit être le garant du respect. Avant même la pose de ce cadre, « la reconnaissance du leadership par les membres du groupe constitue l'un des enjeux fondamentaux de l'évolution du groupe vers la coopération »<sup>1</sup>.

### Les règles :

Le leader (animateur du processus) détermine le temps : suffisamment long pour que chacun puisse s'exprimer, suffisamment court pour qu'il soit contenant. Vingt minutes pour un groupe de cinq personnes peuvent être suffisantes. Ce temps peut être renégocié avec les membres du groupe, une fois, si le leader l'estime nécessaire.

Il initie l'ouverture du groupe en disant, par exemple : « Vous êtes réunis avec votre accord, après avoir exprimé que, de votre point de vue, la dynamique du groupe est altérée depuis ... (tel événement, telle réunion, telle annonce). Vous êtes là pour énoncer ce qui est important pour vous d'exprimer, au service de la dynamique du groupe. »

« Les règles de ce processus sont les suivantes :

- Je parle en Je.
- Je prends la responsabilité de ce que je dis ou que je ne dis pas.
- Je suis attentif à mon temps d'expression pour que chacun puisse s'exprimer dans le temps imparti.
- Je parle en mon nom propre.
- Je n'interviens pas pendant la prise de parole des autres et je ne commente pas leurs propos.
- Ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.

(Suite page 7)

- Je m'engage à fermer tout débat ou échange sur cette problématique, objet de cette séance de régulation, dès clôture de la séance. »

« En tant qu'animateur de la séance, mon rôle est de faire respecter chacune de ces règles ; je n'interviendrai pas sur le contenu des échanges ».

« Cet espace-temps est à vous : nous sommes ensemble pour 20 minutes. »

Comme énoncé, le leader de la séance a la responsabilité de garantir le respect de ces règles. Il n'intervient aucunement sur le contenu, il n'apporte aucune information complémentaire. Il laisse à chacun la responsabilité de sa parole. Il régule le temps : il peut demander à quelqu'un s'il a dit l'essentiel de ce qu'il voulait dire s'il voit que la personne se répète, voire interrompre quelqu'un qui monopolise la parole. Il dit quand le temps est à la moitié de ce qui est prévu. Il prend la responsabilité de donner un temps supplémentaire (maximum, la moitié du temps prévu). Il interrompt quand le temps est terminé en rappelant que dès lors, il n'y aura plus de décharges concernant cette problématique.

Quel est l'intérêt de ce cadre strict ? Celui-ci donne à chacun la responsabilité de sa parole et de son impact, sans pouvoir chercher une alliance ni avec le leader, ni avec un autre membre du groupe. Une même place est donnée à chacun et chacune, pour autant qu'il ou elle la prenne.

Ce processus invite chaque membre à se concentrer sur sa propre dynamique interne au service de la circulation de la dynamique de l'énergie du groupe. Bien sûr, les regards et la recherche d'appui non verbal existent ; mais la responsabilité prise en tout début de séance sur le respect des règles engage chacun et chacune dans une parole personnelle.

Je suis d'accord avec Jean-François Gravoil quand il affirme que la régulation des groupes « constitue un ingrédient indispensable de la santé d'un groupe et de ses membres, tout comme de sa capacité à réaliser ses objectifs de façon constructive pour lui-même et pour l'environnement. »

<sup>1</sup> BODART, Y., *Les phénomènes de groupe*, Centre de Dynamique des Groupes et d'Analyse Institutionnelle, 2018, Liège, Belgique

**Bibliographie complémentaire :**

ANZIEU, D. & MARTIN, J.-Y. (1982). *La dynamique des groupes restreint*, Presses Universitaires de France, Paris.

DELHEZ, R. (1990). « Fonctions », « pôles », « dimensions » dans les groupes restreints : une mise au point, *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 6, pp. 61-71.

GRAVOIL, J-F, *Réguler un groupe : un enjeu majeur*, Cahiers de Gestalt- Thérapie, 2013-2, pp. 117-128

MUCCHIELLI, R. (1986). *La dynamique des groupes*, Les éditions ESF, Paris.

WATZLAWICK, P., HELMICK-BEAVIN, J. & JACKSON, D. (1972), *Une logique de la communication*, Le Seuil, Paris.

## Les Conféducs de l'EAT-Lyon

Ce cycle de conférences en distanciel s'adresse à tous, enseignants, éducateurs, formateurs, parents, sans prérequis en AT.

Jacques BOUJOT



### 24/01/24 – CROIRE ET SAVOIR : DU CRU AU SU

La connaissance est de plus en plus souvent remise en question et de nombreuses croyances lui sont opposées. Qu'est-ce que croire ? Que veut dire connaître ? Comment connaître ce que l'on connaît ? Comment apprend-t-on de nouvelles connaissances ?

Nathalie DEFFONTAINES



### 20/03/24 – LE TRANSFERT DANS LA RELATION PEDAGOGIQUE

La relation entre l'apprenant et l'enseignant est essentielle à l'apprentissage. Que se rejoue-t-il de l'histoire de chacun dans leur relation ? Comment décoder les projections mutuelles dans la relation pédagogique pour favoriser l'autonomie et de nouveaux apprentissages ?

Elyane ALLEYSSON



### 22/05/24 – LA PENSEE EMPECHEE

Dans toute situation d'apprentissage, la pensée est fondamentale. Qu'est-ce qui empêche la personne d'élaborer sa pensée ? Comment l'éducateur, l'enseignant ou le formateur peuvent-ils favoriser le développement de la pensée de l'apprenant ?

Horaires : 19h30 à 21h00      Tarif : 20€ par conférence,  
Après inscription, un lien de connexion vous sera envoyé.

Pour toute information ou inscription, nous contacter au 04 78 28 28 18 ou par mail : [eat-lyon@orange.fr](mailto:eat-lyon@orange.fr)



ATSaé et EAT-Lyon organisent un **SYMPOSIUM**

Le 6 avril 2024

**Être pleinement Vivant tout au long de sa vie**  
Qu'en disent l'analyse transactionnelle et d'autres approches ?



**NOUS VOUS PROPOSONS :**

- Une conférence le matin à 10h00
- Des ateliers l'après-midi
- Un cocktail de clôture

**LIEU : Centre Jean Bosco, 69005 Lyon**

Vous trouverez prochainement toutes les informations sur le site de l'EAT-Lyon [www.eat-lyon.fr](http://www.eat-lyon.fr)

## Formations complémentaires spécialisées

PSYCHOPRATICIEN.NES OU FUTURS PSYCHOPRATICIEN.NES

### • Premiers pas dans l'accompagnement des couples

Jean-Michel Henry

8 et 9 janvier 2024

#### Objectifs :

- Apporter des éclairages utiles, susceptibles de faciliter la compréhension de la dynamique du couple.
- Dédramatiser les crises naturelles du couple.
- Identifier les enjeux dans le couple et les dysfonctionnements relationnels.
- Développer son habileté professionnelle pour intervenir dans les entretiens de couple.

### • Procédure d'intervention

Elyane Alleysson

1<sup>er</sup> et 2 février 2024

#### Objectifs :

- Comprendre l'articulation entre problématiques émergentes dans la psychothérapie et concepts d'A.T. ;
- Identifier des procédures d'intervention et les stratégies appropriées ;
- Mettre de la rigueur et de la méthodologie dans l'utilisation des concepts.

### • Psychopathologie générale de l'enfant

Geneviève Vaudan Vutskits

18 mars et 21 mai 2024

Formation en ligne sur 2 journées

#### Objectifs :

- Se sensibiliser aux concepts-clés de la psychopathologie et développer un sens critique ;
- Connaître et identifier les principaux troubles classifiés ;
- Intégrer les nouvelles connaissances à des concepts AT choisis.

### • Pharmacologie

Morgane Valentin

17 mai 2024

#### Objectifs :

- Connaître les différents médicaments psychotropes, tant sur leur fonctionnement au sein du cerveau que sur leurs indications.

## Les dernières parutions d'ATsae

### Langage symbolique des contes de fées et autres histoires

Elyane Alleysson

□ □ □

### Psychothérapie intégrative en pratique

Richard Erskine & Janet Moursund

□ □ □

### Entre nous, des mots

Nathalie Francols & Pascale Foulon

□ □ □

### Analyse transactionnelle - Retour aux sources

Carlo Moiso & Michel Novellino

□ □ □

### Des creux et des bosses

Denton Roberts

□ □ □

### Notions clés et pratiques cliniques en analyse transactionnelle

Mark Widdowson

Tous ces ouvrages et bien d'autres, ainsi que des numéros des Actualités en Analyse Transactionnelle (A.A.T.) et des Classiques de l'Analyse Transactionnelle (C.A.T.), sont disponibles à la vente à l'adresse suivante :

<https://www.atsae.fr>

Et jusqu'au 31/12/2023, vous pourrez profiter de l'opération « Super promo ».

