

Métamorphose

juillet 2019

Faire face, explorer, créer

- ◆ Oser partager les richesses du chemin
- ◆ Dépasser l'épreuve du mobbing
- ◆ Réinventer l'approche éducative
- ◆ Explorer les résonances
- ◆ Stimuler les ressources de l'Enfant

Impressum

Editrice

ASAT-SR, route de l'Abbaye 30, 1168 Villars-sousYens

Clôture de rédaction

28 juillet 2019 pour le n° 78 (thème: Impact de l'AT sur la famille et les relations)

15 janvier 2020 pour le n° 79 (thème: Diversités)

Merci d'envoyer vos articles au format WORD et les images en fichiers séparés dans une résolution prévue pour l'impression (300 dpi) à: redaction@asat-sr.ch

Dates de parution

Métamorphose n° 78 septembre 2019

Métamorphose n° 79 mars 2020

Tirage

220

Rédaction

Nadia Baumann

7, ch. Galatry, 1802 Corseaux

nadiabaumann@sunrise.ch

Graphisme

Gilbert Perret

1, ch. de la Source, 1407 Donneloye

Imprimerie

Imprimerie Carrara Sàrl

6, rue de l'Avenir

1110 Morges

www.imprimerie-morges.com

Articles et inserts

Word (Windows ou Mac)

Images et portraits (JPG, PDF, TIFF, EPS),

300/150 dpi

Prix des annonces

Information dans le tableau des cours 101 sur le site internet - gratuit

Annonces cours 101 sur Métamorphose (¼ page) - Frs. 30.-

Pour les auteurs d'un article publié, une réduction de 30.- CHF est accordée sur une publicité dans le même numéro. Merci de préciser le format désiré

Annonces des centres de formation : 1/4 de page (soit A6) + site internet : 75.-

Annonces groupes d'intérêt faisant de la promotion sans gain : gratuit

Pleine page (A4) + site internet : Frs. 120.-

Demi page (A5) + site internet : Frs 60.-

Quart de page (A6) + site internet : Frs 30.-

Métamorphose

N° 77 - juillet 2019

Editorial

Valérie Cionca 2

Articles

Pourquoi enseigner l'AT en 2019 (Maryse Dewarrat) 3

Traitement d'une expérience de mobbing (Jacqueline Cornaz) 4

L'autorité créative (Mélanie Maiuri) 12

Le triangle dramatique revisité (Patricia Roberts) 16

La créativité en psychothérapie (Armelle Brunot) 24

Divers

Des nouvelles de la bibliothèque 29

Agenda 32

Centres de formation en Analyse Transactionnelle en Suisse romande 34

Formation 36

Who's who 38

Liste des Praticiens de l'ASAT-SR 39

Info eins 18 - Inhaltsverzeichnis 43



Chers membres,

Voici un nouveau numéro de Métamorphose riche en articles et informations grâce à l'énergie positive de Nadia Baumann. Merci à toutes les personnes qui ont coopéré pour nous offrir une édition toute en créativité, outils partagés, méthodes et liens avec d'autres approches et sources d'inspiration.

Ainsi, Maryse nous incite à l'audace de transmettre et à célébrer chacune des étapes du chemin personnel et Jacqueline à aborder les situations de mobbing grâce à une approche brève et efficace. Mélanie nous invite à vivre l'autorité créative en stimulant l'imagination tout en trouvant l'équilibre entre les exigences de la vie en collectivité et l'expression des besoins des enfants... une réflexion ouverte à d'autres champs ! Armelle stimule la créativité de l'Enfant Libre en psychothérapie par le biais du psychodrame et du journal créatif. Patricia propose une lecture personnelle du triangle de Karpman et du triangle thérapeutique, tout en partageant la manière dont ils lui ont permis de rebondir positivement lors de son examen oral CTA pour retrouver le lien avec elle-même et les membres du jury.

Nous remercions ces auteures qui nous offrent de belles opportunités d'apprendre et d'expérimenter !

Je poursuis en partageant l'une des décisions importantes présentées lors de l'AG (dont vous trouverez le PV en annexe) : nous avons en effet proposé d'étendre notre collaboration avec nos collègues de la DSGTA et d'enrichir le Métamorphose dès le deuxième semestre 2019 d'articles et de résumés dans les deux langues. De plus amples informations sont disponibles dans la présentation de l'AG publiée sur le site <https://asat-sr.ch/assemblees-generales/>. Merci à tous ceux qui ont participé au sondage en début d'année à ce sujet.

Dans cette même perspective collaborative, nous travaillons à l'élaboration d'un flyer commun pour promouvoir l'AT ; ce dernier sera soumis aux formateurs qui assumeront l'essentiel de leur diffusion.

Je tiens par ailleurs à réitérer les remerciements que nous avons adressés à Mireille Binet lors de l'AG. Mireille a en effet œuvré avec cœur et une implication remarquable pendant de longues années dans l'intention d'obtenir la reconnaissance de l'AT dans le cursus de formation en Psychothérapie. A notre grand regret, cette accréditation n'a pas été accordée. Toutefois, en témoignage de notre gratitude à l'égard de Mireille, nous avons le plaisir de vous informer que nous l'avons nommée Membre d'Honneur.

Enfin, je profite de cet éditorial pour vous remercier toutes et tous pour votre fidélité à notre association ! J'encourage les volontaires à nous contacter pour rejoindre le comité ou à rejoindre la CFE (Commission d'Examens et Formation), car plusieurs membres arriveront au terme de leur mandat à la fin de l'année, puis en mars 2020. Bienvenue à vous !

Votre comité, que je remercie pour son engagement, son efficacité et sa bonne coopération, vous souhaite un bel été et se réjouit de vous rencontrer ou de vous lire !

Votre Présidente

Valérie Cionca,
PTSTA-O

POURQUOI ENSEIGNER L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE EN 2019 ?



Maryse Dewarrat

J'entends parfois parler de retraite, de liberté et de voyage, de l'urgence d'un changement et du besoin d'un soulagement.

De quoi, au moment des cheveux blancs, doit-on se sentir délesté.e ? Et que veut dire pour moi le conseil, souvent entendu, de *profiter* ?

Qu'ai-je fait de ma vie qui n'ait pas été profit...et profit de quoi ? Quelle part de moi ai-je à ce point soumise qu'il me faudra, un jour, urgemment libérer ? Et que penser de la convention sociale qui, l'âge venu, nous coule dans un moule : celui du même sentiment, du même besoin, du même projet ?

Comme si, depuis la naissance, nous n'étions pas toujours en renaissance, en mouvement, en changement...fouettés par les aléas de la vie, bousculés par les autres ou heurtés par nos proches : leur vie, leurs aléas, leur destin.

Que me donne cette époque, sinon tous les espoirs ? Que me donne mon âge, sinon la liberté ? Et que me donnent mes proches, sinon la confiance ?

Nous avons tous droit à une deuxième existence¹, par la présence d'un autre conjoint, par le choix de la solitude, par la chance d'un nouveau lieu, par la forme d'un projet qui, en s'appuyant sur l'expérience

¹ François JULLIEN, *Une seconde vie*, Ed. Grasset 2017

acquise avec les précédents (conjoint, projet...) élargit l'espace, stimule les compétences, excite le plaisir.

J'ai certaines audaces et pas d'autres. D'autres, autour de moi, ont certaines audaces et pas les miennes. J'observe, je cale ma position, je choisis mes partenaires et je poursuis ma voie.

L'âge ne peut rien contre cette lame de fond, contre le désir profond, contre la poussée de croissance.

Un choix se fait entre tension et soulagement, entre *non-vécu* et *tout-ouvert*, avec le sentiment renouvelé d'un voyage.

Pourquoi enseigner l'Analyse transactionnelle ?

Par plaisir, d'abord

Par intuition, étonnée toujours des ressources de son application

Par souvenir, celui du bénéfice percutant de mon propre 101

Par intérêt : j'apprends en enseignant

Par conviction : former des groupes à cette approche a du sens pour moi, aujourd'hui

2019 ? C'est l'année des défis, des politiques dures et des politiques ouvertes, des confrontations, des colères et des jeux psychologiques.

C'est aussi l'année de l'audace, de l'engagement, des réjouissances et d'une naissance.

Si la vie, à tout âge, est un voyage, j'ouvre une Valise.

Maryse Dewarrat

PTSTA-C

Juin 2019

Traitement d'une expérience de mobbing dans le cadre d'un conseil à court terme



Jacqueline Cornaz

Après avoir traité intuitivement les problèmes causés par le mobbing, au fil du temps s'est cristallisée une procédure qui aujourd'hui me sert de guide. J'ai travaillé avec une cinquantaine de personnes concernées et - à l'exception de deux femmes qui avaient eu des expériences de mobbing depuis leur enfance - j'ai obtenu de bons résultats en quatre à six entretiens. Ce faisant, je me réfère au concept de salutogenèse d'Antonovsky : compréhensibilité, maniabilité, signification (Novak 2011 pp. 77-90).

La *compréhensibilité* signifie comprendre qu'il s'agissait de mobbing, comprendre ce qui s'est passé et pourquoi on ne se défendait pas, comprendre la motivation de l'auteur et finalement comprendre ce qui s'est passé en soi-même.

Nous atteignons la *maniabilité* en retournant la « patate chaude », ainsi qu'en acceptant les émotions et en les exprimant adéquatement. En outre, il est important de se protéger pour l'avenir. Dans une consultation à court terme, nous ne pouvons aborder que marginalement la question du sens de ce qui a été vécu, car cela dépend en grande partie des circonstances individuelles.

Depuis de nombreuses années, je conseille les chômeurs dans leur recherche d'emploi. Le bureau

de l'emploi leur permet d'être encadrés pour un maximum de dix séances. J'ai souvent affaire avec des victimes du mobbing qui ont été licenciées ou qui ont démissionné, ne pouvant plus faire face à cette situation. Beaucoup d'entre elles souffraient de ces expériences même après une longue période, parfois même après une thérapie ou un séjour à la clinique. Peu de clients ont mentionné le mot « mobbing » - la plupart d'entre eux parlait simplement d'une situation difficile. Hormis trois exceptions, les auteurs de ces actes étaient toujours des supérieurs hiérarchiques. On lit souvent que les victimes n'ont pas une forte estime de soi, qu'elles sont plus anxieuses, plus soumises, moins capable de faire face aux conflits et plus sensibles que la moyenne, qu'elles ne se défendraient pas et ne défendraient pas leurs droits. On en déduit, qu'en conseil, il faut d'abord trouver sa propre responsabilité, découvrir de quelle manière on a provoqué les brimades. Je considère cela comme une dévalorisation de plus de la personne concernée. Je suis convaincue que ces caractéristiques ne sont pas la cause, mais le résultat de l'intimidation. J'ai vu nombre d'hommes et de femmes d'expérience qui ont vécu avec succès et avec assurance les quarante, cinquante, voire soixante premières années de leur vie et qui ont été victimes d'un harcèlement. Une personne dont la confiance en soi est affaiblie par une telle expérience, est en effet plus susceptible de devenir la cible d'un agresseur potentiel. C'est pourquoi il est important pour l'avenir professionnel et privé de surmonter ces expériences et de retrouver la confiance en soi d'autrefois.

Comprendre qu'il s'agissait de mobbing

Un premier pas vers la compréhension consiste à attribuer un terme à l'expérience : *M. S., un professionnel jusqu'alors sûr, compétent et performant, se sentait toujours pris au piège de la dépression, même après un séjour de trois mois en clinique et une année de psychothérapie. Pour son travail, il avait déménagé et n'avait ni amis ni famille au nouvel endroit. C'était donc particulièrement stressant pour lui d'être coupé de ses collègues de travail. Plus il essayait d'établir le*

contact, plus ils le rejetaient. Lorsqu'il se joignait à ses collègues dans le coin fumeur, bien que non-fumeur, ils partaient. Les conversations s'interrompaient et le groupe se dispersait lorsqu'il apparaissait. M. S. ne pouvait croire qu'il s'agissait de mobbing : « Un tel 'nain' ne peut pas me harceler », pensait-il, mais après avoir pris connaissance de la liste des signes de mobbing d'après Leymann, il a compris que le harcèlement peut être très subtil.

Comprendre ce qui s'est passé

Même si, dans un premier temps, certains clients ne parlent pas de ce qu'ils ont vécu, ils le font en détail lorsqu'ils ont l'impression d'avoir affaire à une personne attentive et bienveillante qui les prend au sérieux et ne les juge pas. Cela peut soulager dans un premier temps, mais ne sert à rien sur le long terme. Les blessures se réouvrent, mais ne guérissent pas. Dès que possible, je détourne donc l'attention des souvenirs douloureux en décrivant de manière générale le vécu d'un harcèlement sans entrer dans la situation individuelle. Les clients peuvent y reconnaître leurs expériences et les classer. Ils font la constatation qu'ils ne sont pas les seuls à avoir vécu des expériences aussi destructrices. Ils peuvent comprendre que leur propre comportement était tout à fait normal. Dans le meilleur des cas, ils peuvent même se libérer des sentiments de honte, de culpabilité et d'auto-reproche.

Les clients disent à l'unanimité que les chicanes se développent graduellement. Généralement, les premières attaques sont à peine remarquées. On est peut-être un peu irrité, on se demande ce qui s'est passé et on passe à l'ordre du jour. Si d'autres attaques un peu plus fortes suivent, une courte confusion s'installe : « Qu'est-ce que c'était ? » et on continue de travailler. Les attaques se poursuivent, on réagit irrité, on pense l'avoir imaginé. Après plusieurs incidents et irritations, cependant, des doutes surgissent. On se demande si ce n'était pas quand même l'intention de l'auteur : « Mais c'est impossible, on ne fait pas ça. » Mais l'incertitude demeure. Des attaques plus évidentes s'ensuivent, on ne peut plus les nier. Au plus

tard à ce moment-là, le temps serait venu de fixer des frontières claires à l'agresseur... si l'on était conscient qu'il s'agissait de mobbing.

Comprendre pourquoi on ne pouvait pas se défendre

Même après que les clients ont compris ce qui leur est arrivé, que leurs expériences étaient du harcèlement et que ce n'était lié ni à leur rendement ni à leur personne, beaucoup se blâment encore : « J'aurais dû réaliser. ». Les comportements du persécuteur relèvent le plus souvent d'une première expérience de ce genre, hors de toute connaissance et peuvent ne pas être identifiés. Ce qui n'est pas connu, ne peut pas être reconnu : « Mais je l'ai toléré, je n'ai pas résisté ». Le client savait-il qu'il aurait dû se défendre ? Si oui, comment aurait-il pu se défendre concrètement ? Comment une personne qui a été battue sans raison et qui est déjà allongée sur le sol peut-elle se défendre ? De nos jours, une femme violée ne serait plus blâmée, mais un psychiatre, harcelé par son supérieur (qui n'était pas formé en psychologie) en était arrivé à devoir démissionner pour éviter l'auto-humiliation à laquelle il aurait dû faire face pour se maintenir en poste.

Comme le recommandent de nombreux auteurs, beaucoup de clients ont essayé de clarifier la situation au cours d'une entrevue. Cela a rarement été couronné de succès, les harceleurs ont des stratégies multiples pour transformer la conversation en un autre acte de mobbing :

- Le problème et les faits sont niés ou une autre attaque a lieu : *M. K. demanda un entretien avec sa supérieure et le directeur général de l'entreprise. En raison des relations privées existant entre ces derniers, ils lui reprochèrent son incompétence et son salaire élevé.*
- Les demandes sont délibérément mal interprétées : *Mme P. était sous-exploitée dans son travail. Elle demanda des tâches plus exigeantes. Son supérieur lui confia une tâche qui demandait beaucoup de temps, mais aucune capacité intellectuelle.*

- Le vrai problème est ignoré : *M. F. travaillait comme mécanicien à l'échelle internationale et avait à peine le temps de se rétablir à la maison entre ses missions à l'étranger. Lors d'un entretien, ses supérieurs et les ressources humaines lui promirent de trouver des solutions et l'envoyèrent immédiatement en Asie. Dans plusieurs procès-verbaux il était noté qu'il avait refusé le soutien pour ses problèmes privés, offert par le service du personnel.*
- Le problème est renvoyé à la victime : *Alors que Mme D. avait reçu une prime pour son bon rendement, son chef d'équipe lui suggéra d'apprendre un autre métier et de réfléchir à ce qu'elle pourrait changer.*

De telles réactions questionnent la perception de la personne concernée. Elle commence à douter de sa capacité à s'exprimer clairement. Après cette tentative de clarification infructueuse, elle est définitivement troublée, de sorte qu'il lui est impossible de se défendre : « *Qu'est-ce que je fais de faux ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?* ». L'impuissance se répand, le mobbing se poursuit et les actions deviennent plus violentes alors que le besoin de compréhension et de soutien devient toujours plus important dans les contacts privés. Ces derniers s'avèrent cependant de plus en plus difficiles, car personne n'a envie de revenir encore et toujours sur le même sujet. Ce qui implique que la victime du mobbing est souvent rejetée dans son contexte privé. Une situation qui débouche sur le retrait et/ou les maladies psychosomatiques.

Comprendre la cause du mobbing

Les motifs du mobbeur restent incompréhensibles. Les actes sont en contradiction avec les valeurs personnelles et les valeurs socialement acceptées. Il peut y avoir des cas où ces harceleurs intimident délibérément une personne pour la pousser à partir, obtenir des avantages ou ne pas devenir victimes à leur tour. Dans la plupart des cas cependant, il s'agit d'une manifestation inconsciente et cachée de sentiments : *Mme A. fut licenciée après un an et demi de harcèlement de la part du directeur du personnel, son supérieur. La semaine suivante, il publia un dépliant*

invitant les chefs de département à prêter attention au mobbing et suggérant des moyens d'y faire face. Pareille situation met en lumière combien la peur de sa propre incompetence peut être masquée par un comportement agressif à l'égard des autres. (Reeg-Hegert 2012, p. 49) : le harcèlement psychologique peut être un exutoire à l'insatisfaction, à la peur, à l'envie ou à l'agression en chaîne.

En décrivant le harceleur, les clients parlent souvent d'un comportement désobligeant et trompeur sous l'apparence d'une personne charmante, souriante ayant du succès professionnel et social. Si on les interroge davantage, par exemple sur l'apparence, les compétences ou la vie privée, une autre image ambivalente se dégage : celle d'une personne plutôt incompetente ou peu sûre d'elle, insatisfaite ou peu attirante : « *Il est très égoïste. Il ne sait pas grand-chose, mais il parle bien. Il délègue tout le travail. Il n'a aucune idée de ces affaires. Il est très convaincu de lui-même.* » ; « *Cette personne sait bien parler pour se sortir de n'importe quelle situation. Elle parle de façon très convaincante, bien que ce ne soit pas la vérité. Elle peut impressionner ou faire peur. Elle a beaucoup de problèmes et ne sait pas s'y prendre avec les gens* ».

Ces contradictions apparentes s'expliquent très bien par le biais des trois niveaux du moi. Les pensées et les sentiments exprimés au niveau social correspondent à l'image que la personne veut transmettre au monde extérieur. Les types d'agresseurs les plus fréquemment décrits sont prospères, importants et ont des amis influents ou respectés. Ils sont amicaux, charmants et sociables, apparemment « je suis ok - tu es ok ». Sur le plan psychologique, se trouvent les pensées, les sentiments et les comportements qui s'expriment lorsque la personne donne libre cours à ses intentions. Les harceleurs sont souvent méfiants, soupçonnent des attaques contre leur personne, se sentent agressés et attaquent de manière préventive, ce qui reflète la position « je suis ok - tu n'es pas ok ». Enfin, sur le plan existentiel, les croyances les plus profondes et originelles sur soi, les autres et le monde,

correspondent très probablement à la position « je ne suis pas ok - tu n'es pas ok ».

L'agresseur semble souvent avoir une structure de personnalité plus ou moins narcissique. Dans un développement narcissique, le système d'estime de soi est extrêmement instable et menacé par un questionnement constant. Conflits, frustrations, refus, rejets, déceptions ou pertes (par exemple de beauté, de compétence ou de reconnaissance) peuvent être mal ou pas du tout tolérés. (Kreuzburg 2012, p. 216) : « *M. est amical et ouvert d'esprit et en même temps impitoyable et méprisant, serviable et plein de haine - et cela envers les mêmes personnes et sans qu'il n'y ait aucune difficulté. S'il dit une contrevérité, il ne ment pas, parce qu'il croit ce qui lui est utile. Et si la situation de demain est différente de celle d'aujourd'hui, alors il revendiquera autre chose et y croira de nouveau.* » (Wandel 2012, p.16)

Comprendre ce qui s'est passé avec soi-même

Lorsqu'il s'agit d'un harcèlement par les supérieurs hiérarchiques, il est frappant de constater à quel point leurs reproches sont formulés de manière peu claire. Ils ne visent pas à améliorer la performance ou la qualité du travail, mais à remettre en question la personne en tant que telle. « *J'ai eu beaucoup de patience avec vous. - Tu dois mieux t'intégrer. - Prenez conscience de vos faiblesses et corrigez-les !* ». Certes, toutes sortes de transactions sont possibles au travail, mais la plus courante devrait être celle qui émane et s'adresse à l'état du moi Adulte, surtout s'il y a des problèmes à résoudre. Cependant, plus le mobbing dure, plus le stimulus Adulte-Adulte de la personne attaquée est croisé de manière constante (Parent-Enfant) : « *K. a une formation technique supérieure. Il devrait diriger quelques projets, mais le supérieur en garde les rênes. K. veut en discuter avec lui, mais le chef l'accuse d'avoir cinq minutes de retard et lui reproche de vouloir un autre siège de bureau, puis prétend que K. ne cherche pas à développer ses compétences* ». Une autre stratégie est axée sur les transactions cachées : « *Pourriez-vous... en fait, non, ce travail doit être fait exactement : je vais*

en charger votre collègue ». A une femme d'affaires avec de nombreuses années d'expérience : « *Vous avez très bien perforé ces feuilles* ». Le croisement répété de transactions, ainsi que les transactions cachées, provoquent des réactions de l'état du moi Enfant et entraînent une contamination.

Pour stimuler le client à la réflexion, on peut expliquer le modèle des Etats du Moi ou questionner les doutes et les méconnaissances concernant :

- sa propre perception : le client peut être assuré que ses expériences correspondent vraiment à la réalité et qu'il y a des gens, qui – pour une raison quelconque – veulent dévaloriser les autres
- ses compétences professionnelles : jusqu'alors, vos capacités étaient suffisantes pour le travail : pourquoi tout à coup ne suffiraient-elles plus ?
- sur la qualité du travail : les autres travaillent-ils tellement mieux que vous ? Etiez-vous le seul à faire des erreurs ?
- sur le rendement : votre ancien employeur a-t-il rédigé un bon certificat de travail uniquement à titre de faveur ? Est-ce que les attentes étaient réalistes et exprimées ?
- sur les compétences de communication : vos arguments ont-ils été pris en compte ou a-t-on changé de sujet ? Est-ce qu'on vous écoutait vraiment ou est-ce qu'on attendait juste que vous ayez fini de parler ?
- sur soi : pourquoi, sans raison apparente, vaudriez-vous soudainement moins qu'avant ? Y a-t-il d'autres personnes qui vous apprécient ? Faut-il s'en référer à l'avis d'un seul individu ou à celui d'un petit groupe de personnes ?

Comprendre la patate chaude

Les blessures du harcèlement remontent à la petite enfance, à un moment où l'enfant n'a pas encore la capacité de pensée abstraite et logique. Fanita English décrit (English 2001, pp.173-185) qu'avec la pensée

magique, il cherche forcément des solutions magiques pour se sauver de l'impuissance et du désespoir. Comme dans les anciens mythes et religions, le harceleur sacrifie quelqu'un d'autre pour se protéger. En semant le doute de soi, en détruisant l'estime de soi, en créant la peur, l'insécurité et l'impuissance, le malfaiteur espère inconsciemment sa propre absolution. En effet, puisque sa victime ne s'y attend pas, elle se charge de ses problèmes. De tels mensonges, censés assurer le pouvoir et le contrôle, concernent la position de base narcissique : je suis ok - tu n'es pas ok, c'est-à-dire faible, impuissant, sans droits. Le mensonge est le moyen de créer une réalité dans laquelle cette position de base est confirmée à maintes reprises et à laquelle la victime finit par croire (Wandel 2012, p. 108). *Pour Mme Z., la compréhension de la « patate chaude » a suffi pour ne plus accepter les chicanes de ses supérieurs et pour réagir avec plus de confiance. Elle pouvait rester calme en cas d'attaque et penser : « C'est ton problème ».*

Pour saisir l'impact de l'intimidation, je demande aux clients de décrire comment ils ont changé, en comparant la personne qu'ils étaient avant le mobbing à celle qu'ils sont aujourd'hui. Les changements concernent l'attitude envers soi-même en tant que personne, l'estimation de sa propre performance, les changements de comportement, de sentiments, les nouvelles pensées, les doutes ou les insécurités jusqu'alors inconnues. Cette approche est bénéfique à deux égards : elle stimule une pensée claire et détourne en même temps l'attention des émotions désagréables. *« Je travaille lentement, je ne finis pas dans les temps requis. Je ne suis pas capable, je manque de confiance en mes capacités. J'ai peur de tout. Je ne travaille plus avec exactitude. Je suis crispé. Je suis devenue hypersensible, je fais de tout une affaire personnelle. Je me sens épuisée, je ne suis plus capable de travailler sous pression. Je suis confuse. Les pensées ne me lâchent plus, Je suis constamment en train de ruminer. Mon ancienne gaieté a disparu. Je suis agacée plus vite, je suis méchante avec mon mari et j'ai même frappé mon enfant. Je ne suis plus sereine. Je fonctionne, c'est tout. J'ai perdu la mémoire,*

je me souviens encore de trois ou quatre choses à la fois, plus n'est plus possible ».

Manier la situation ou rendre la « patate chaude »

Je note la description du harceleur et la description des changements personnels. En comparant ensuite la liste des changements du client avec les caractéristiques de l'agresseur, surgissent de nombreuses et étonnantes similitudes. Ainsi, le client peut détecter les parallèles et reconnaître les problèmes endossés. Que faire, lorsqu'inconsciemment on a accepté quelque chose dont on ne veut pas vraiment ? On le restitue. Pour illustrer cela, je tends au client, sans interrompre la conversation, un objet qui m'appartient, tel que mon étui à lunettes ou mon stylo. D'habitude il le saisit et le regarde étonné et un peu confus. Tout comme cet objet peut être restitué, les sentiments, comportements et pensées négatives qui ont été pris en charge peuvent eux aussi être restitués. Il ne s'agit pas de vengeance. La vengeance est liée à des émotions intenses et tant que ces émotions sont impliquées, le pouvoir reste entre les mains de l'auteur du mobbing. Cependant, si l'on peut calmement lui rendre les effets négatifs, on se libère. Je recommande à mes clients de restituer les difficultés et les doutes, les incertitudes et les peurs, les sentiments de confusion et d'impuissance de manière très ferme et calme dans une conversation imaginaire avec l'auteur du crime : *« J'ai accepté tes problèmes. Je ne peux pas les résoudre. On ne peut pas simplement remettre ses problèmes à d'autres. Puisqu'il s'agit de tes problèmes, c'est à toi de les résoudre et toi seul peux les résoudre. Si tu les as endossés de tes parents ou de qui que ce soit d'autre, tu peux les leur rendre. Moi en tout cas, je ne les veux pas, je ne peux pas les résoudre, donc je te les rends. Je te rends la méfiance et la peur. Je te rends ce sentiment d'incapacité... ».*

Peut-être que cela fonctionne parce que les états du moi Enfant (*je n'aime pas ça, je n'en veux pas*), Adulte (*je ne peux pas résoudre tes problèmes*) ainsi que Parent (*chacun doit résoudre ses propres problèmes*) sont sollicités simultanément, puis ensuite renforcés par la répétition à la maison. Je m'en tiens à ce que Hans

Jellouschek écrit à propos des actes symboliques et rituels : « Une telle approche pourrait sembler étrange à certaines personnes qui se demanderaient : Qu'est-ce que ce tour de passe-passe ? D'après mon expérience, les blessures nous laissent si impuissants justement parce que nous n'avons plus d'options d'action à leur égard. C'est pourquoi il est utile de trouver une action symbolique. Le passé, qui autrement est hors de notre portée, redevient maniable au sens propre du terme et cela aide notre âme à y faire face » (Jellouschek 2012, p.113).

Les clients décrivent l'effet libérateur de cette étape : *K. - qui avait été accusé par le harceleur - a décrit comment il a rendu son attitude négative à l'agresseur, une par une, pendant le procès. Finalement, l'autre n'était plus qu'un amas de haillons tandis que lui-même avait pu répondre aux questions du juge en toute quiétude et certitude.* D'autres détails pris en charge peuvent être constatés au fil du temps : ils peuvent eux aussi être renvoyés de la même manière au harceleur. Parfois, les clients se rendent compte qu'ils avaient aussi endossé des sentiments, des pensées ou des comportements négatifs similaires provenant d'autres personnes. Beaucoup disent qu'ils les leur ont rendus et qu'ils se sont sentis libérés.

Gérer les émotions

On est surpris que la plupart des victimes ne réagisse pas avec colère. Surtout lorsque l'auteur est le supérieur : de leur point de vue, manifester la colère ne ferait qu'aggraver la situation. La colère est donc un sentiment « interdit » lors d'un mobbing et la douleur ou la peur prend sa place comme sentiment parasite. Car une colère refoulée peut causer des maladies somatiques ou une dépression : il est donc important d'aider les clients à prendre conscience de leur colère et à l'exprimer adéquatement. Il convient d'agir en tenant compte des principes suivants : « je laisserai de la place à la colère, je ne ferai de mal ni à moi-même ni à autrui et je n'abîmerai aucun objet ». De nombreux clients disent qu'ils font du sport lorsqu'ils se sentent en colère. Le sport peut

certainement soulager la tension, mais pas la colère. Il n'est pas possible de mettre en scène des exutoires en faisant du vélo ou du jogging. *W. disait qu'il jouait de la batterie dans les moments où la colère montait.* Au début, cela me sembla un bon moyen d'exprimer la colère, mais en y regardant de plus près, il s'est avéré qu'il se concentrait et pouvait ainsi oublier sa colère. Chacun a sa façon préférée d'exprimer son agressivité, je cherche donc avec le client son propre type d'action, qu'il peut mener à bien dans les moments où la colère surgit, par exemple : battre un coussin, étrangler un essuie-main, jeter des balles de jonglage ...

Maniabilité pour le futur, protection contre de nouveaux harcèlements

Bien qu'on retrouve approximativement l'ancienne sécurité et l'ancienne estime de soi, après avoir rendu les difficultés et exprimé la colère, il reste toujours une certaine méfiance ou insécurité. D'une part, la personne concernée pourrait provoquer les attaques redoutées en tant que prophéties auto-réalisatrices; d'autre part, les harceleurs recherchent généralement la victime la plus vulnérable et les narcissiques en particulier ont un « feeling intuitif pour les faiblesses de la victime en cause » (Wandel 2012, p. 78) : il est donc important de se protéger contre de nouvelles attaques.

Puisque le transfert de difficultés ou de problèmes a son origine dans la pensée magique, je propose une solution magique qui signale la force et la puissance à l'attaquant et qui procure en même temps une sécurité intérieure. Imaginer une protection extérieure concrète et mobilisable dans les moments problématiques s'avère très utile. L'insécurité et la méfiance peuvent être masqués, mais elles se manifestent inévitablement par le langage corporel. C'est le premier langage qu'un enfant apprend et bien que peu de personnes puissent le traduire en langue parlée, il est intuitivement compris. De plus, si les pensées et les sentiments influencent la posture, la posture peut de même influencer les pensées et les sentiments. Si l'on adopte consciemment une

posture de confiance en soi, la confiance en soi augmente. Pour créer une protection magique, les clients décrivent alors les agressions comme s'il ne s'agissait pas de blessures psychologiques, mais plutôt de blessures physiques. Certains ressentent des coups de couteau au niveau du cœur, d'autres des coups à la tête ou à l'estomac, d'autres encore se sentent étranglés ou écrasés. En fonction du type de blessure ressentie, j'invite le client à créer un lieu de sécurité imaginaire qui le protège contre les attaques et qui puisse être activé en cas de danger. Il n'y a pas de limite à la créativité. Il s'agit uniquement d'éclaircir des points critiques et de préciser les détails jusqu'à ce que le client ressente physiquement la protection.

M. F. a spontanément pensé à un endroit qu'il fréquentait d'habitude quand il voulait réfléchir en tranquillité. C'était un escalier rarement utilisé, l'entrée extérieure de la buanderie dans son immeuble. Lorsque je lui ai demandé comment il réagirait si quelqu'un descendait les escaliers, il a répondu qu'il se retirerait dans la buanderie jusqu'à ce que la personne soit partie. Cette attitude défensive correspond à une victime et ne convient pas pour faire face à un harceleur. M. F. a ensuite déroulé du fil de fer barbelé à une distance appropriée. Si l'agresseur tentait de l'attaquer, il se ferait du mal à lui-même. Mme G. s'est créé un espace sphérique, qui de l'extérieur est une pyramide de pierre ouverte vers le haut pour qu'elle ait assez d'air et illuminée par des étoiles. Ses murs sont en soie matelassée rouge, saumon et bordeaux. Le sol est recouvert d'un parquet clair. Mme H. a été impressionnée dès l'enfance par la vitre du guichet de poste que le postier pouvait baisser. En cas d'attaque, elle abaissera le verre de séparation devant le guichet. Mme A. a un bon sens de l'humour et imagine que les mots blessants sont des balles de ping-pong : elle les laisse entrer par une oreille et sortir de l'autre en direction de l'agresseur pour qu'elles le frappent au front.

Donner du sens à ce qui a été vécu

Dans un conseil à court terme, il ne reste généralement pas de temps pour un développement personnel qui pourrait donner un sens positif à l'expérience. Certains clients ont, à travers leur expérience de ce travail réalisé ensemble, sérieusement réfléchi pour la première fois aux interactions sociales et aux processus psychologiques. Ils s'intéressent aux concepts de l'AT

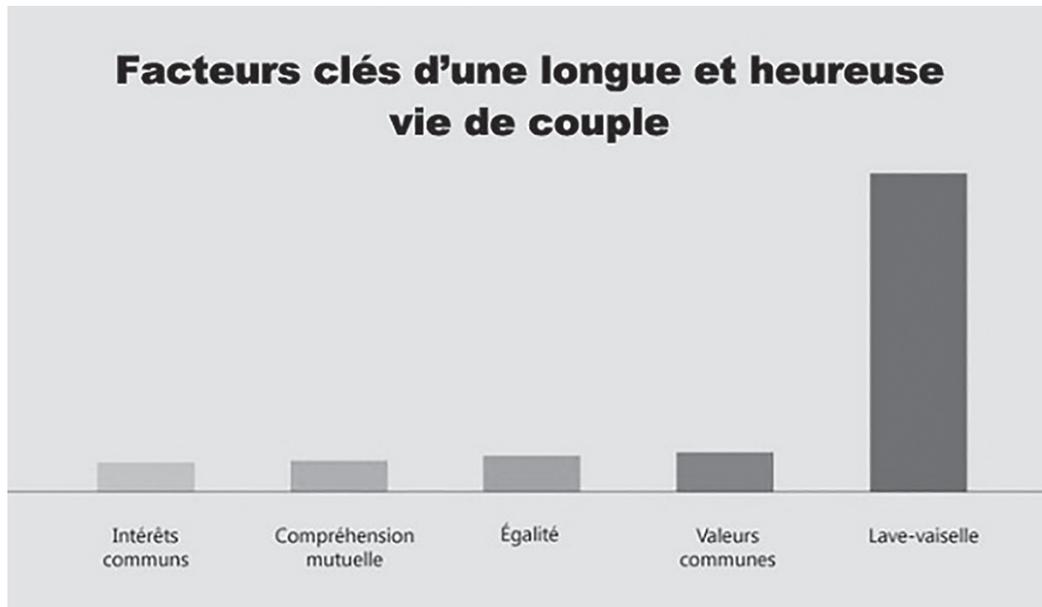
et veulent des conseils bibliographiques afin de les approfondir. D'autres demandent des adresses de thérapeutes. D'autres encore sont contents de savoir désormais avec qui ils ne veulent pas travailler ou ont appris que des structures claires sont importantes pour une coopération fructueuse. Il se peut qu'ils fassent des réflexions fondamentales sur leur avenir professionnel et donnent du sens à l'expérience. Environ six mois après la consultation, Mme F. m'écrit : « *Si quelqu'un m'avait dit, il y a cinq ans, qu'à l'âge de 50 ans, je commencerais une vie tout à fait nouvelle, je lui aurais ri au nez. J'ai été détrompée. ... J'espère qu'il n'y aura pas trop de pierres sur mon chemin et que je n'aurai plus jamais à tomber dans un tel fossé. J'en ai tiré ma leçon et j'espère qu'elle restera présente. J'ai un grand objectif : un jour, je veux pouvoir dire : Heureusement que cela m'est arrivé !* ».

Jacqueline Cornaz,
CTA-E. Diplôme fédéral de Conseillère psychosociale.
BF de formatrice d'adultes.
Jacqueline.cornaz@bluewin.ch

Bibliographie

- Toutes les citations ont été traduites par l'auteur*
- English, Fanita (2001): Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle. Salzhäusen: iskopress
- Jellouschek, Hans (2012): Wenn Paare älter werden. Freiburg: Herder
- Kreuzburg, Bernd (2012): Narzissmus: Aspekte der Psychodynamik und Behandlung. Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 4
- Novak, Rosa C. (2011): Transaktionsanalyse und Salutogenese. Münster: Waxmann
- Reeg-Hegert, Petra (2012): „Wie fühlen Sie sich heute?“ - Floskel oder sinnvolle Frage? Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 1
- Wandel, Ingrid & Wandel, Fritz (2012): Alltagsnarzissten. Paderborn: Junfermann

WUMO Truefacts



L'autorité créative



Mélanie Maiuri

Après plusieurs années de pratique professionnelle en garderie avec de grands groupes d'enfants et en étant moi-même mère de deux enfants, une remise en question quant à mon rapport à l'autorité s'est avérée indispensable pour évoluer dans ces deux rôles. Avec mon mémoire de fin d'étude en Analyse Transactionnelle sur les pratiques psychoéducatives pour le CAFAT s'est présentée l'occasion de réfléchir sur des pistes pour appliquer une autorité en adéquation avec mes valeurs.

Jusque dans les années 1960, les figures parentales pensaient devoir inculquer le respect et les bonnes manières aux enfants et ceci se faisait, en règle générale, par la force et l'intimidation. La fessée faisait partie intégrante de l'éducation, les enfants avaient peu de droits et on attendait d'eux qu'ils se soumettent. Mai 68 contribua à changer les mœurs et ce changement a pu se faire grâce aux recherches de nombreux pédagogues qui ont récolté de précieuses informations en observant et en tentant de comprendre le développement de l'enfant. Avec un modèle sociétal en pleine évolution, la contraception a permis aux familles d'avoir des enfants par choix et au nombre désiré. Une nouvelle vision de l'éducation a fait place à la devise « il est interdit d'interdire ». On est ainsi passé d'une éducation stricte à une éducation permissive, basée sur la discussion, en laissant grandir les enfants sans contraintes. Ce passage d'un extrême à l'autre a permis de faire avancer les réflexions mais cela a également provoqué une certaine confusion dans la tête des adultes. Le constat

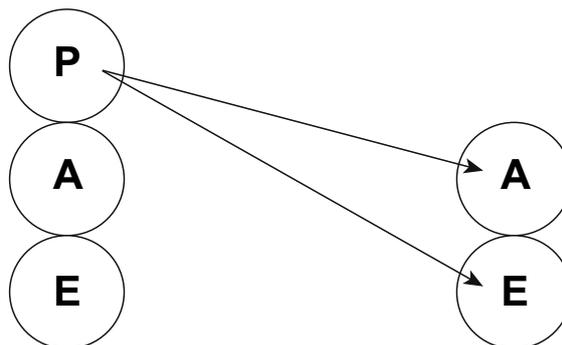
étant qu'aucun de ces deux modèles n'est positif pour le développement d'un enfant.

Dans un modèle « autoritariste », l'adulte sait et détient le pouvoir, l'enfant n'est alors pas libre de ses goûts et de ses besoins. Ainsi, trop d'interdits mènent à la culpabilité et à la soumission ou bien à la défense et à la révolte chez l'enfant, poussant ainsi l'énergie psychique dans l'Enfant Adapté, soumis ou rebelle.

Dans le modèle « permissif », comme les limites ne sont pas claires et les repères flous, l'enfant se met en recherche d'un guide qui le sécurise et qui réponde à ses besoins. Un cadre éducatif avec des limites permet à l'enfant d'apprendre à gérer la frustration et les conflits, ainsi que l'apprentissage des normes sociales. Les limites servent à prendre conscience des dangers et des interdits de la vie, elles apprennent à vivre en collectivité et à prendre en considération les besoins des autres. Le manque de limites donne une impression de toute-puissance à l'enfant, ce qui peut le désavantager pour appréhender les difficultés de la vie.

Il existe trois types d'autorité selon Éric Berne : l'autorité fonctionnelle, l'autorité rationnelle et l'autorité tyrannique. Claudie Ramond (1989, p. 270) les définit ainsi dans son livre *Grandir* :

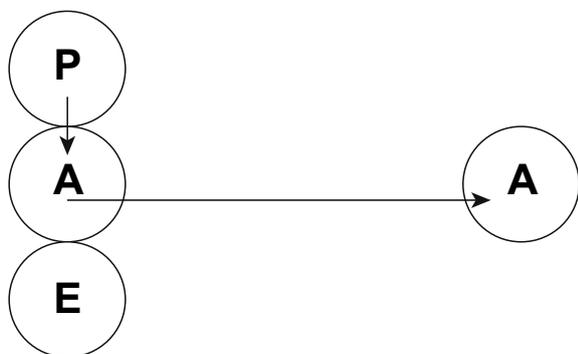
L'Autorité fonctionnelle : « C'est l'autorité exprimée par le Parent et contrôlée par l'Adulte. Ce dernier évalue la situation et décide d'intervenir en pleine conscience des buts dont il est responsable. Les messages exprimés le sont avec le Parent Normatif ou Nourricier remplissant leur fonction légitime de Protection ou de Permission. »



L'autorité fonctionnelle convient particulièrement pour des enfants de moins de sept ans qui n'ont pas leur état du moi Parent suffisamment développé. En effet, avant l'âge de raison, il est essentiel d'accompagner l'enfant dans des situations de danger ou pour l'apprentissage des règles sociales. Cette autorité peut faire place à une autorité rationnelle dès lors que l'enfant se montre apte, de par sa maturité, à faire des choix socialisés et réfléchis.

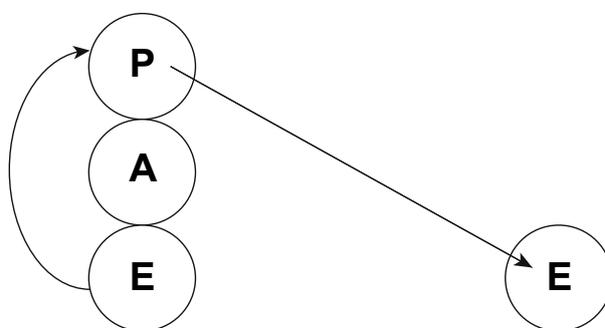
Exemple : « Ne te mets pas debout sur ce tabouret, il n'est pas stable. Tu risques de tomber ! »

L'autorité rationnelle : « Elle s'exprime par l'Adulte et est commandée par le Parent. La personne estime que l'on a besoin d'elle : elle pose des questions ou donne des informations sur ce qu'elle pense de la situation. Elle s'adresse à l'Adulte de l'autre. »



L'autorité rationnelle est utilisée dans l'éducation d'enfants de plus de sept ans jusqu'à l'adolescence. Elle se base sur la responsabilisation de l'autre et sa capacité à penser et imaginer les conséquences de ses actes. En écoutant l'autre pour comprendre sa pensée et son ressenti, on l'amène à réfléchir et à évaluer la situation par lui-même. Les valeurs du Parent peuvent être communiquées par l'Adulte à titre d'information. Exemples : « Que penses-tu de la remarque de ton professeur ? » ; « Je n'approuve pas ce choix. ».

L'autorité tyrannique : « Elle s'exprime par le Parent et est commandée par l'Enfant qui cherche à satisfaire ses propres besoins en exerçant un Parent Persécuteur ou un Parent Sauveteur sur l'autre. Les messages s'adressent à l'Enfant Adapté, ils produisent de la rébellion ou de la soumission. »

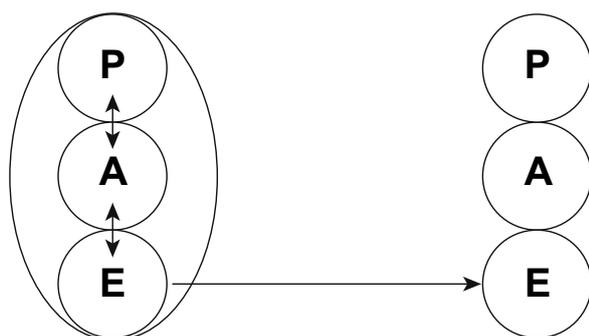


L'autorité tyrannique se base sur la soumission de l'autre et ne tient pas compte de ses besoins. La genèse de cette autorité se trouve dans la propre histoire de l'individu qui reproduit les schémas éducatifs connus dans sa propre enfance. Elle découle d'une éducation rigide basée sur l'obéissance. Lorsque l'individu a été très marqué dans le passé par cette autorité, il la copie dans certaines circonstances ou de manière constante. Éric Berne a développé cette théorie (in Ramond, 1989, p. 275) de la « pédagogie noire » à une autre époque, lors de laquelle le précepte « qui aime bien, châtie bien » était d'actualité. Mais aujourd'hui nous portons toujours en nous la mémoire de cette forme d'autorité, bien que nuancée dans la plupart des cas.

Exemples : « Tais-toi ! » ; « Obéis maintenant ! Ou tu seras puni ! »

Et s'il existait une autorité créative ?

Bien qu'elle s'appuie sur l'imagination et le jeu, l'autorité créative a beaucoup de similitudes avec l'autorité fonctionnelle. Cependant, l'énergie dans les états du moi ne circule pas de la même manière. Il s'agit là d'une hypothèse : si je décompose mon fonctionnement interne lorsque j'applique cette autorité, je constate que mon Adulte analyse la situation en concertant mon Parent pour savoir comment appliquer les normes, tout en proposant de prendre soin des enfants. Après avoir récolté les informations nécessaires chez le Parent, mon Adulte consulte la partie de mon Enfant que l'on appelle « Petit Professeur » pour accéder à l'intuition d'où va émaner l'idée et la créativité qui la mettra en œuvre. L'Adulte passe ensuite le relais à mon Enfant Libre pour s'adresser à l'Enfant Libre des enfants. A tout instant, l'énergie peut remonter dans l'Adulte pour une analyse et dans le Parent pour récolter les données parentales. Ensuite, cette même énergie redescend dans l'Enfant Libre pour transmettre le message. Si je devais faire un diagramme de l'autorité créative, je le dessinerais ainsi :



Voici un exemple d'application de l'autorité créative :

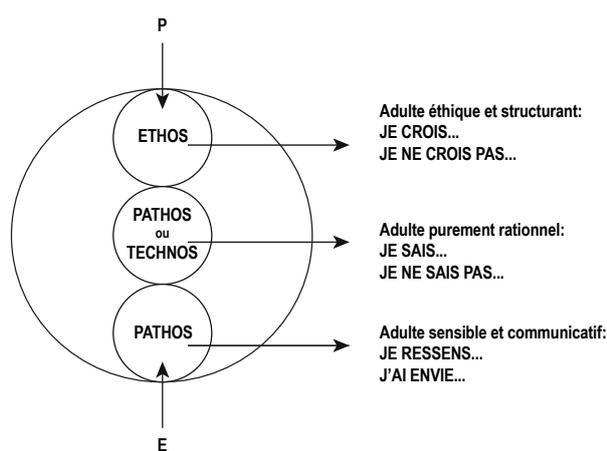
Au réveil de la sieste, Rémy et Alexis ont beaucoup de peine à se réveiller et se lever. Après plusieurs minutes d'encouragement pour qu'ils se lèvent, je tente de faire réagir Rémy et lui demande de me raconter ses vacances. Il me regarde avec des yeux vides. Je lui demande s'il a perdu sa mémoire et il me dit que oui, avec un petit sourire. Je lance alors « oh, noooooon !!! Rémy, tu as perdu ta mémoire !

Tu en as besoin, il faut la retrouver. » « Alexis, est-ce que tu peux m'aider à la chercher s'il te plaît ? ». Alexis se redresse sur son lit et me répond qu'il va m'aider. Je parle et agit avec une certaine démonstration théâtrale et lui demande s'il voit cette mémoire dans la salle de sieste, il me dit que non. Nous regardons au plafond, par la fenêtre, sous le lit de Rémy, elle n'est nulle part. Je leur propose de se lever pour chercher la mémoire dans le jardin. Alexis se lève et dans la foulée, Rémy le suit quelques minutes plus tard, emporté par l'élan du jeu imaginaire.

L'autorité créative est un outil pour stimuler l'imagination des enfants afin qu'ils suivent les consignes tout en gardant un échange positif et joyeux. En effet, dans cet exemple, mon Parent devait poser un cadre car Alexis et Rémy ne pouvaient pas rester au lit tout l'après-midi mais mon Adulte savait que la confrontation se solderait probablement par la rébellion de l'Enfant Adapté Rebelle d'Alexis. Mon Adulte a donc cherché une astuce et il a passé le relais à mon Enfant Libre pour qu'il l'applique et stimule ainsi l'Enfant Libre d'Alexis. Rémy quant à lui s'est bien amusé et mon Parent Nourricier a pu prendre le relais, après qu'il s'était levé, car il était encore trop endormi pour s'habiller.

En allant plus loin dans l'hypothèse, je pourrais avancer que l'autorité créative est l'autorité de l'Adulte intégré. Une expression proposée par Éric Berne (Stewart & Joines, 2005, p. 321) pour exprimer l'idée d'un Adulte qui se serait libéré et décontaminé des messages anciens proposés par les figures parentales. Les *stimuli* passent en premier lieu par la réflexion qui décide ensuite de la meilleure stratégie à appliquer, sans tenir compte des interférences liées à l'histoire de la personne. Le choix autonome d'un état du moi devient alors si naturel et rapide pour l'Adulte de cette personne que l'on pourrait penser qu'il a incorporé la partie positive de l'Enfant et du Parent.

L'Adulte intégré (In Ramond, 1989, p. 141) :



Claudie Ramond (1989, p. 141) écrit au sujet de l'Adulte intégré : « ...Le Parent et l'Enfant ont un point commun. Tous deux, en effet, représentent le passé alors que l'Adulte, lui, *répond dans l'ici et maintenant en utilisant les matériaux anciens qu'il a portés à la conscience réflexive. Ainsi peut se comprendre la force de la recommandation socratique de « connais-toi toi-même » dont beaucoup s'accordent à dire qu'il devrait être le but de toute éducation.* »

Mon souhait était d'éviter des accès d'autoritarisme, c'est pourquoi j'ai débuté ce travail de recherche en axant ma réflexion sur une autre forme d'accompagnement. Je n'aurais pas pu appliquer l'autorité créative si je n'avais pas appris à prendre conscience de mes émotions et ainsi préférer, le moment voulu, la joie créatrice à la colère destructrice.

En élaborant l'hypothèse d'une forme d'autorité basée sur l'imaginaire et le jeu, j'ai pu trouver un point de convergence entre l'univers des enfants et le monde des adultes, tout en m'adaptant, autant que faire se peut, à leur vision du monde. L'inverse serait impossible car leur développement psychologique est en pleine construction. Mon rôle d'éducatrice m'amène à devoir poser un cadre aux enfants afin qu'ils s'adaptent aux exigences de la vie en collectivité. De leur côté, les enfants ne se soucient pas de mes attentes : ils vivent l'instant présent selon leurs envies et leurs besoins. En mettant en avant l'autorité créative, je les rejoins sur leur terrain de jeux, tout en les amenant à suivre les directives découlant de ma fonction.

Mélanie Maiuri
 Consultante en psycho socio éducation et superviseur
 melaniemaiuri@hotmail.com

Le triangle dramatique de Karpman revisité: de la survie à la vie.



Patricia Roberts

Nous prenons des rôles dans notre vie, nous jouons divers jeux psychologiques entre humains. Nous vous proposons dans cet article, de voir le triangle dramatique de Karpman comme un des éléments de la « barrière dissociative », terme inspiré des théories sur la dissociation structurelle.

Sortir du triangle dramatique de Karpman implique de passer à d'autres positions de vie que nous situons dans un « triangle thérapeutique ». Nous pouvons alors suivre les variations de nos positions de vie selon que notre énergie psychique passe des jeux et des rôles limitatifs qui nous maintiennent dans la survie, à une énergie libre, en dehors de notre scénario limitatif, qui nous mène à une énergie vivante et puissante.

Cherchant à comprendre comment nous nous maintenons dans ce triangle dramatique et comment en sortir, notre étude passe des concepts transactionnels à des concepts appartenant à la systémique, à la Gestalt et à la psycho traumatologie.

Energie Libre (EL) et Adaptation (EA)

A mon examen de CTA, deux expertes m'ont ramenée vers mon Energie Libre (EL) alors que je tombais dans une énergie d'Enfant Adaptée (EA). Je me souviens encore du goût que ce vécu a eu dans mon corps. Les questions pertinentes d'un expert, peu bienveillant à mes yeux, avaient eu comme effet de me faire perdre mes moyens. Ma tête me répétait en boucle que je ne

connaissais pas assez bien ma matière, mon corps passait de pétrifié à agité, la culpabilité me gagnait et mon cœur battait si fort que je n'entendais plus que ses battements.

En analyse transactionnelle, on pourrait dire que je passais à une position de vie (- ;+), celle d'un Enfant Adapté (EA) face à une figure parentale que je voyais comme (+ ;-). Ces moments de régression sont fréquents et ont été largement analysés et étudiés dans bien des orientations psychothérapeutiques. Mon envie aujourd'hui est de rendre hommage à ces deux expertes. Je ne connais plus leur identité mais elles ont eu sur moi un effet puissant de remise en route, juste en me rappelant ma créativité dans mon examen écrit. Elles m'ont aidée à garder intacte mon énergie créative, spontanée, authentique et libre dans ce moment important, face à une situation qui me faisait perdre mes moyens. Sans dire un mot à l'expert, elles m'ont posé d'autres questions. Je me souviens du soulagement que cette intervention a eu dans mon corps. Par un simple rappel de mes ressources, les deux expertes m'ont permis de remplacer mon besoin de prouver à un expert que je savais ma théorie, par l'envie de discuter ensemble de concepts qui me parlaient et qui me mettaient en mouvement dans ma pratique. J'ai remplacé le besoin par l'envie. Aurai-je pu le faire seule ? J'en doute au vu du contexte de l'examen oral.

La fin de l'examen a été un plaisir car je retrouvais mes sensations, mes envies, mes émotions, mon corps, mes idées et surtout le lien avec les autres. En sortant de l'examen, je me demandais si ces interventions auraient pu avoir lieu à une autre époque ? L'expert s'est-il senti vulnérable face à cette Puissance féminine ? Je ne saurais le dire mais il n'a plus vraiment participé aux discussions après leurs interventions.

Prenons un moment pour comprendre ce qui s'est passé dans mon corps et avec les autres. Pour ce faire, j'ai envie de mettre en regard le triangle dramatique de Stephen Karpman ainsi que d'autres concepts venant de l'analyse transactionnelle, un schéma de Guy Ausloos en systémique, l'idée de « déprise » de Jean Ambrosi en

Gestalt et l'enseignement d'Hélène Dellucci en psychotraumatologie centrée sur les compétences.

Trois jeux de rôles selon Stephen Karpman, 1968

Voyons dans un premier temps les idées de Karpman pour comprendre les rôles dans lesquels nous entrons souvent :

Selon Stephen Karpman (1968), il y a trois rôles possibles dans le scénario de vie limitatif d'une personne, celui de Victime, de Persécuteur et de Sauveur. Ces trois rôles sont complémentaires. Lorsque la personne entre dans ces rôles, la communication est perturbée. La Victime, consciente de sa faiblesse, en joue pour se faire aider au-delà de ce qui est justifié. Elle méconnaît ses potentialités et se fait prendre en charge par un Sauveur. Elle peut aussi se laisser malmener par quelqu'un de très sûr de lui et qui exerce un rôle de Persécuteur. Le Persécuteur s'impose aux autres même quand il a tort. Il sous-estime ses partenaires, il a toujours raison et se trouve au-dessus des règles. Le Sauveur méconnaît la valeur et les potentialités d'autrui en restant dans la dynamique du souci de l'autre. Il risque d'en faire trop sans se demander si l'autre a une demande d'aide ou non. Ces trois rôles décrits par Karpman représentent les positions de vie privilégiées dans les jeux (- ;+) et (+ ;-). Ils répondent aux besoins de confirmation de la position de vie d'une personne dont parle Claude Steiner (1971).

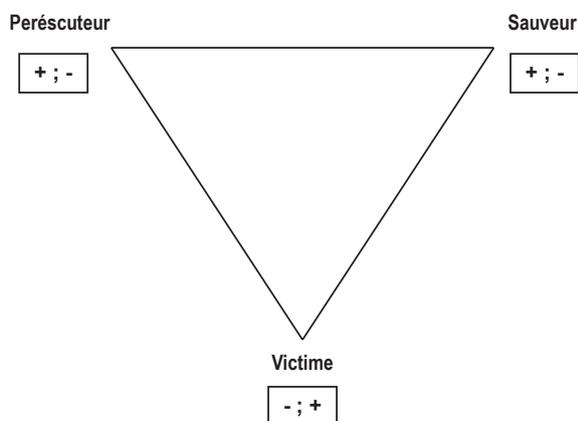


Schéma 1 : le triangle dramatique selon S. Karpman, 1968 ; les positions de vie selon C. Steiner, 1971

Comment sortir de ces rôles limitatifs ?

Ma question à l'époque de l'examen écrit et oral était : comment aider une personne enfermée dans ce triangle à en ressortir ?

Pour aider une personne à sortir du triangle dramatique décrit par Stephen Karpman, je m'étais inspirée des concepts de Permission (Parent Nourricier) et de Protection (Parent Normatif) de Patricia Crosman (1977-1980), des réflexions sur l'Adulte Intégré (A) de Richard Erskine (2001, 1990), d'Erskine et Zalzman, (1977-1980), et des réflexions sur la Puissance (Energie Libre) de Jean-Pierre Noé (2003-2005) et de Léonard Campos (2003-2005). Un schéma suivi de son explication devrait nous aider à comprendre cette idée.

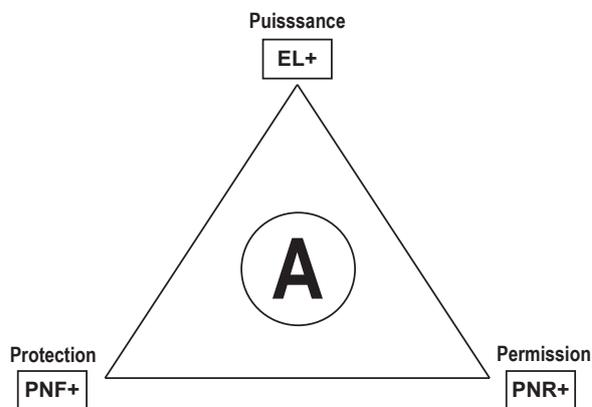


Schéma 2 : le triangle thérapeutique, P. Roberts (2011)

Les positions de vie du triangle dramatique sont des positions défensives où les jeux de rôles sont prédéfinis par notre scénario limitatif. Les positions (+ ;+) que l'on retrouve dans le triangle thérapeutique correspondent à notre état hors scénario limitatif. Nous arrivons à mobiliser une pensée claire d'Adulte (A) pour nous protéger, tel que le ferait un Parent Normatif positif (PNF+), avec bienveillance comme un Parent Nourricier positif (PNR+) en utilisant la Puissance, ou l'énergie d'un Enfant Libre (EL).

Ces schémas 1 et 2 dont nous avons discuté à l'examen oral d'AT (2011) m'ont aidée à comprendre les idées de rôles, de jeux psychologiques, d'Etats du Moi (Grégoire, J. 2000), mais surtout comment l'énergie psychique peut, d'une seconde à l'autre, sauter d'une position de vie à une autre (+ ;+), (+ ;-), (- ;+), (- ;-) en fonction d'un contexte, d'une personne, d'une odeur, d'un visage,...

La position (- ;-) est une position de désespoir qui pourrait nous mener à prendre des issues dramatiques comme option de résolution d'un problème. Cette position n'apparaît pas dans les tableaux ci-dessus.

Du modèle judéo-chrétien au modèle systémique

Ayant suivi des séminaires avec Guy Ausloos et ayant lu son livre « La Compétences des Familles » (1995) ainsi que son article à paraître « Vers la compétence », j'ai mis en regard les deux triangles ci-dessus avec les deux manières caricaturales de voir le monde selon cet auteur : le modèle judéo-chrétien et le modèle systémique. Comme nous allons le voir dans ce qui va suivre, ces théories systémiques s'accordent avec celle de l'AT.

Dans le modèle judéo-chrétien, l'accent est mis sur la faute, la culpabilité. Il faut pour cela une personne jugeant l'autre comme étant fautive, en manque ou coupable. Nous retrouvons ici, sous une autre forme, le triangle dramatique de Karpman. Notre culture est basée sur la faute, nous rappelle Guy Ausloos !

Dans le modèle systémique, l'accent est mis, sur la compétence, la responsabilité et la solution, l'innovation. Une personne fait découvrir aux autres des choses qu'ils ne savaient pas qu'ils savaient (information). Nous sommes dans le triangle thérapeutique. Quand on essaie de corriger ce qui ne va pas, on oublie d'amplifier ce qui va bien, nous rappelle Guy Ausloos !

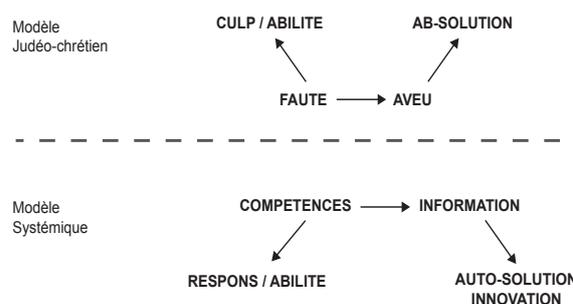


Schéma 3 : du modèle judéo-chrétien au modèle systémique, Guy Ausloos (1995).

Si nous revenons à mon examen, c'est exactement ce qui s'est passé. Un expert pointait du doigt mes oublis ou mes manques et cela me faisait entrer dans une position où j'avouais mes fautes en espérant être pardonnée. J'en oubliais de répondre avec responsabilité. Les deux expertes ont rappelé mes compétences en me demandant des précisions sur le schéma n°2 que j'avais mis dans mon examen écrit (2011). J'ai pu alors informer et expliquer plus en détail ce que j'avais écrit. Nous étions dans le plaisir de l'innovation, de l'échange et de la satisfaction à chercher des solutions plutôt que des coupables.

Lorsque des théories différentes arrivent à parler d'un phénomène avec autant de pertinence et de similitude, qu'elles semblent vérifiables dans la vie pratique d'une façon simple et efficace, nous aurions envie de dire qu'elles méritent que nous nous y attardions. Deux autres théories vont également dans ce sens, prenons un moment pour les découvrir.

La déprise : sortir de la toute-puissance, de l'impuissance

Jean Ambrosi, que j'ai connu dans un séminaire de Gestalt en 2015, dirait que j'ai laissé une tierce personne se mettre entre l'expert et moi-même. Peut-être un parent, un professeur, une connaissance ou d'autres situations vécues. Je reproduis ainsi la situation où je vois l'autre comme tout-puissant et je lui donne le pouvoir

de me faire vivre de l'impuissance. L'expert lui-même a certainement aussi laissé une autre personne se mettre entre lui et moi, vu son insistance à me prendre en défaut. Il revit dans son cas une situation de toute-puissance. Nous laissons souvent une tierce personne se mettre entre nous et autrui, lorsque la situation nous amène à nous défendre, à avouer nos fautes ou à prendre l'autre en défaut. Se déprendre soi-même, « la déprise » comme dirait Jean Ambrosi, est une façon de dire à la tierce personne de s'en aller. Lorsque nous y arrivons, les rôles de Sauveur, Persécuteur et Victime qui entretiennent les jeux psychologiques, que j'ai reformulés différemment ci-dessous dans le schéma 4, se dénouent et nous pouvons retrouver de la Puissance, de la Protection et des Permissions comme l'indique le schéma 2. C'est ce que nous avons vécu durant l'examen.

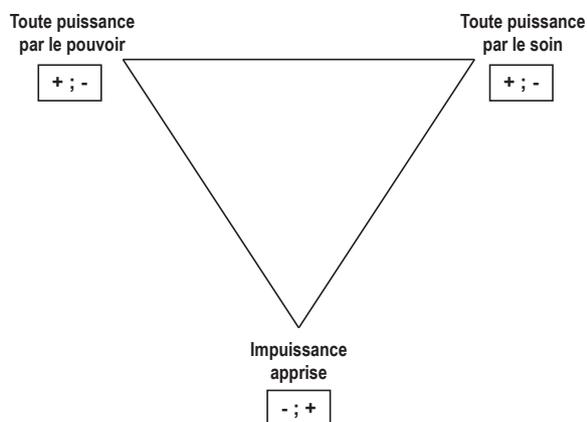


Schéma 4 : Toute-puissance vs impuissance apprise, P. Roberts (2019)

Vivre ou survivre

Les enseignements d'Hélène Dellucci en psychotraumatologie centrée sur les compétences (2014, 2019) rendent les concepts de position de vie de Claude Steinert (1971) plus explicites. Les idées de fenêtre de tolérance, de déclencheur et de débordement tirées des théories de la dissociation de la personnalité (O. Van der Hart, E.R.S. Nijenhuis, & K. Steele, 2006 ; K. Boon Steele & O. Van der Hart, 2014) vont nous aider à comprendre la

mécanique chimique et biologique derrière ces positions de vie changeantes.

Lorsque l'individu est tranquille ou dans un échange constructif, il est en position de vie (+ ;+). Il n'a pas besoin de se défendre en fuyant, en attaquant ou en faisant le mort. Son corps est calme et c'est le système nerveux parasympathique ventral qui est en fonction. Il est dans sa fenêtre de tolérance, son énergie psychique est dans le « triangle thérapeutique ».

En situation de stress, un déclencheur va perturber l'individu. Son système nerveux autonome sera gouverné soit par le système nerveux autonome sympathique (fuite ou attaque) soit par le système nerveux autonome parasympathique dorsal (figement). Son organisme s'organise autour de la survie, son énergie psychique est investie à se défendre, il est dans le triangle dramatique de Karpman. Des hormones de stress comme les hormones noradrénalines ou adrénalines vont se propager et remplacer les hormones du bonheur comme les endorphines ou les enképhalines, neuro-modulateurs de notre cerveau. Ces hormones de stress sont indispensables à notre survie, même si elles sont hautement toxiques. Dans les cas de stress, la personne sort de sa fenêtre de tolérance et se retrouve en situation de débordement. Dans une situation normale, la personne retrouve du calme et son corps reprend une chimie normale une fois le stress passé.

En cas de traumatismes, l'individu vit une rupture dans la continuité de l'expérience. La rupture peut concerner la représentation du souvenir traumatique (amnésie ou hypermnésie), les émotions et les sensations qui y sont liées (anesthésie ou submergé, débordé par elles) et même le caractère auto-biographique (sentiment que le souvenir nous appartient vs dépersonnalisation, déréalisation ou sentiment de persécution). L'individu apprend à survivre en se coupant de ses parties émotionnelles traumatisées.

La barrière dissociative

Lorsque le traumatisme n'est pas intégré, le contenu traumatique est dissocié afin d'aider une partie de l'organisme à fonctionner plus ou moins normalement (PAN) sans être incommodé par les parties traumatisées (PE). On peut parler alors d'une barrière dissociative qui se met en place et sert à faire écran pour protéger l'individu du contenu traumatique de certains vécus trop douloureux.

Des actions substitutives sont mises en œuvre pour empêcher l'accès au trauma. Elles favorisent un vécu proche de l'adaptation au temps des traumatismes (pas de mentalisation, passages à l'acte, auto mutilation, addictions, hyperactivité, fuites et drames en tout genre, contrôle par le pouvoir, par les soins, agrippement, ...). Les jeux psychologiques induits par les rôles joués dans le triangle dramatique de Karpman en font partie. L'individu ne pense plus, il se défend ! Nous le schématisons ainsi :

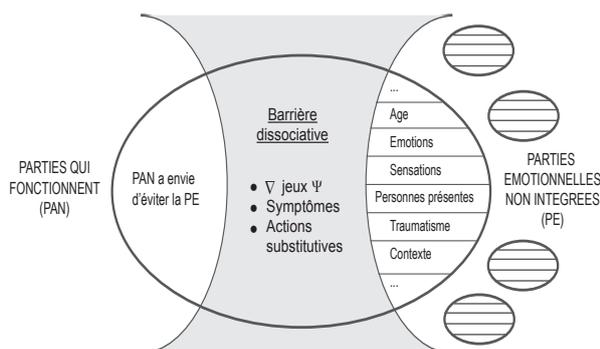


Schéma 5 : la barrière dissociative, O. Van der Hart, E.R.S. Nijenhuis, & K. Steele, 2006 ; H. Dellucci (2014, 2019) ; P. Roberts (2019)

Lorsque la barrière dissociative ne joue plus son rôle, peur et hostilité seront présentes et perturberont la relation interne entre les parties de la personne ayant d'habitude recours à la dissociation pour gérer les traumatismes non intégrés. Tout réseau dissociatif (PE) suscite évitement, phobie et hostilité de la part des parties qui cherchent à fonctionner (PAN)!

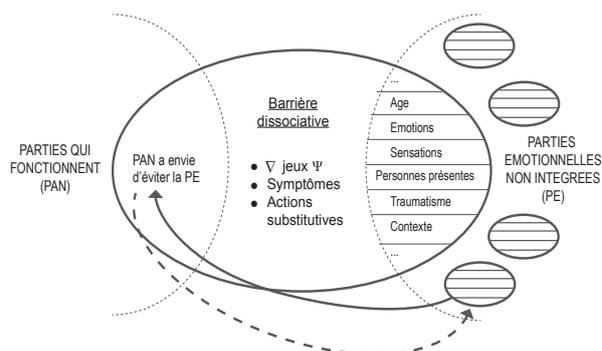


Schéma 6 : Des Parties Emotionnelles franchissent la barrière, P. Roberts 2019

Théories de l'attachement : lien avec le triangle dramatique de Karpman

Les théories de l'attachement (1992) sont également très utiles à la compréhension de ces mouvements. Les personnes ayant un « attachement insécuré ou désorganisé » auront souvent des contenus traumatiques datant du début de leur vie derrière la barrière dissociative.

On y trouve des attachements avec agrippement, (panique de perdre le lien, soumission), des attachements avec anxiété et attaque des liens (contrôle par le pouvoir, par les soins), des attachements évitants (fuite du lien). Ces contenus traumatiques (PE) se retrouvent derrière une barrière dissociative qui protège la partie qui fonctionne (PAN) en la rendant imperméable à ces contenus psychiques qui seront oubliés sauf en cas de stress intenses. Il s'agit dans ce cas d'une relation interne non constructive entre deux ou plusieurs parties de la personne (PAN-PE).

Ces contenus traumatiques seront rejoués inconsciemment sous forme de jeux psychologiques dans la vie de la personne. Ces jeux sont alimentés par les rôles du triangle dramatique de Karpman (Persécuter, Sauveur et Victime) et ces derniers renforcent la barrière dissociative. Nous proposons de mettre en lien ces concepts à l'aide du schéma ci-dessous :

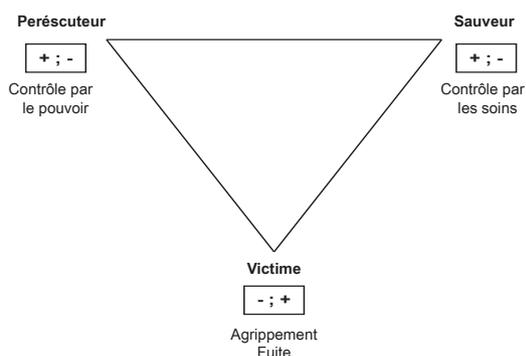


Schéma 7 : Contrôle par le pouvoir, les soins, l'agrippement, la fuite, P. Roberts (2019)

Intégration des parties émotionnelles dissociées et triangle thérapeutique

Lorsque notre organisme peut intégrer ces traumatismes, il a la capacité d'accéder à ces souvenirs en les situant dans un contexte, dans le temps, dans l'espace et en gardant un sens de Soi. Notre organisme n'est pas contraint de les oublier pour survivre. L'individu peut intégrer ces vécus en traversant les sensations, les émotions et les souvenirs traumatiques qui y sont liés. Il retrouve ainsi son calme et ne sera plus perturbé par le traumatisme. C'est tout l'enjeu de la psychothérapie que d'accompagner notre patient dans cette traversée.

Dans ce cas, la personne vit de l'authenticité. Elle se sent libre de ressentir toutes ses émotions, ses sensations, ses intuitions, ses envies, ses désirs... Elle accède à ses motivations les plus profondes sans se sentir menacée par une autre partie d'elle-même. Son énergie est libre (EL) et spontanée. Elle ne fait rien pour faire plaisir à autrui ou pour nuire à autrui. Cette énergie libre est au service de ses propres envies et motivations profondes.

L'énergie libre est liée aux autres positions de vie du Schéma 2 à savoir, la Protection, la Permission et l'Adulte intégré. Il s'agit d'une relation entre soi et soi constructive, la relation avec l'autre est également constructive. Il n'y a pas de recherche de pouvoir entre les personnes ni d'agrippement et les relations sont basées sur le principe de la co-construction.

A nouveau, nous proposons de mettre en lien ces contenus avec le schéma 2, le triangle thérapeutique (2011).

Envies, motivations, sensations, émotions, intuitions, plaisirs, amour, humour, jeux ludiques, créativité, ... vécus librement, ni pour faire plaisir à quelqu'un, ni pour se rebeller contre quelqu'un

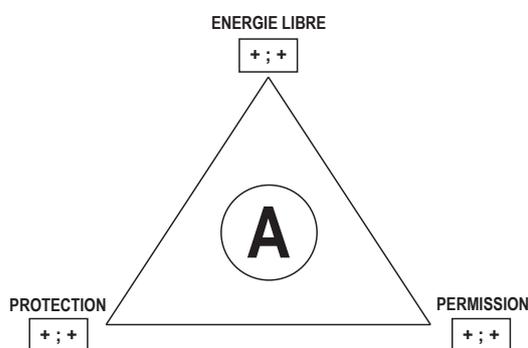


Schéma 8 : le triangle thérapeutique détaillé, P. Roberts (2019)

Conclusion :

Nos parties émotionnelles, traumatiques (PE) non intégrées, que nous imaginons dans cet article, derrière la barrière dissociative, nous incitent à entrer inconsciemment dans les rôles du triangle dramatique de Karpman (Victime, Sauveur et Persécuter). En effet, selon la théorie de la dissociation structurelle, la partie qui fonctionne apparemment normalement (PAN), cherche à éviter par tous les moyens ces parties émotionnelles déstabilisantes, pour le bon fonctionnement de la personne dans sa vie de tous les jours. Une manière efficace de ne pas s'occuper de ces parties émotionnelles est de renforcer la barrière dissociative et de la rendre étanche. Les jeux psychologiques, entretenus par nos positions de vie (- ;+) et (+ ;-) alimentent le triangle dramatique décrit par Karpman. Notre énergie psychique est ainsi occupée à ces jeux qui vont consolider la barrière dissociative, quelles que soient les positions de vie défensives rejouées. Tant que notre énergie est investie à survivre dans ce triangle dramatique, nous ne nous occupons pas de parties émotionnelles derrière la barrière dissociative.

Au regard des théories sur l'attachement, nous pourrions dire que tous les attachements insécurés ou

désorganisés sont des parties émotionnelles à intégrer. Ces vécus datant du début de notre vie sont porteurs de traumatismes souvent non verbaux, corporels et dont personne ne se souvient consciemment. Que ce soit de l'agrippement, de la fuite ou du contrôle, le triangle dramatique de Karpman sera rejoué inlassablement dans la vie de ces personnes. Elles ne pourront plus alors intégrer leurs parties émotionnelles en lien avec ces attachements insécures ou désorganisés. Un travail psychothérapeutique est nécessaire pour intégrer ces parties émotionnelles.

Ce qui m'aide le plus à aider les personnes à intégrer ces parties émotionnelles derrière la barrière dissociative, c'est d'utiliser tous les tableaux présentés dans cet article afin de rendre les patients co-thérapeutes. S'ils comprennent avec moi, ce que nous devons faire ensemble pour qu'ils aillent mieux, alors il y aura un espoir que la thérapie devienne autre chose qu'un lieu de combats ou de plaintes. Mon co-thérapeute aura moins envie de me prouver que l'autre n'a pas de valeur (- ;+) pour maintenir sa position de vie défensive intacte (+ ;-). Ou de me prouver que personne n'arrivera à l'aider (- ;-). Ou de me prouver que le problème est insoluble (- ;-). Ou de me prouver que l'autre est irréprochable (+ ;-). Ou de me prouver que l'autre est irrécusable (+ ;-). Ou de me prouver que l'autre est irréprochable (+ ;-). Ou de me prouver que l'autre est irrécusable (+ ;-). Ou de me prouver que l'autre est irrécusable (+ ;-). Tout le travail est de maintenir la partie qui fonctionne dans une fenêtre de tolérance afin que la (PAN) reste dans l'énergie psychique du triangle thérapeutique. Ainsi, nous pouvons espérer avoir les conditions nécessaires à l'intégration des (PE).

Notons également qu'un organisme qui a intégré ses (PE) et qui est mis dans un contexte stressant et toxique sera à risque de déborder, de sortir de sa fenêtre de tolérance et d'être traumatisé. Nous ne pouvons que rappeler combien l'environnement et les interactions humaines sont importants. Il suffit parfois dans de tels cas, d'un changement de contexte, d'habitudes ou d'un recadrage, pour guérir l'organisme stressé et traumatisé.

Les différentes approches présentées dans cet article nous montrent que les concepts probants se trouvent dans chacune des orientations psychothérapeutiques. Chacun

de ces concepts nous aide grandement à stabiliser les (PAN) afin de les maintenir dans ce que nous appelons le triangle thérapeutique lorsqu'il s'agit d'intégrer une ou des parties émotionnelles. L'enjeu de la thérapie est de faire alliance avec la (PAN) pour supporter à deux (thérapeute et patient) les impacts (évitement, phobies et hostilités) en lien avec l'intégration des parties émotionnelles (PE) qui jusque-là étaient derrière la barrière dissociative.

Les idées de Karpman et de Steiner, datant pourtant de 1968 et 1971, restent des idées actuelles et permettent l'auto guérison des sujets en passant du triangle dramatique au triangle thérapeutique. La portée et les valeurs de ces concepts traversent le temps et s'intègrent totalement aux nouvelles approches toutes récentes. Notons dans cette présentation, que les deux triangles dramatique et thérapeutique s'appliquent autant aux mouvements internes et intrapsychiques de l'individu qu'aux mouvements interrelationnels entre les individus. Les théories de la dissociation structurelle montrent bien à quel point l'individu est aux prises avec plusieurs parties de lui-même. Eric Berne (1972, 1973, 1975, 1983) lui-même avait compris cela en parlant des Etats du Moi. De même que la psycho-traumatologie s'inspire des théories de Pierre Janet, l'analyse transactionnelle peut s'appuyer aujourd'hui encore sur des concepts comme le triangle dramatique de Karpman ainsi que sur les positions de vie de Steiner.

Patricia Roberts

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

patricia.roberts@psychologie.ch

BIBLIOGRAPHIE

- AUSLOOS, G. (1995), LA COMPÉTENCE DES FAMILLES. Temps, chaos, processus. Erès.
- BERNE, E. (1975), DES JEUX ET DES HOMMES. Paris : Stock. (Edition originale américaine, 1964)
- BERNE, E. (1977), ANALYSE TRANSACTIONNELLE ET PSYCHOTHERAPIE. France : Payot. (Edition originale américaine, 1961)
- BERNE, E. (1983), QUE DITES-VOUS APRES AVOIR DIT BONJOUR ? France : Tchou. (Edition originale américaine, 1972)
- BERNE, E. (1972), QUE DITES-VOUS APRES AVOIR DIT BONJOUR ? France : Tchou. (Edition originale américaine, 1972)
- BOON, STEELE, K & VAN DER HART, O. (2014), GERER LA DISSOCIATION D'ORIGINE TRAUMATIQUE. De Boeck, Louvain-La-Neuve.
- BOWLBY, J. & AINSWORTH, M. (1992), The Origins of Attachment Theory. DEVELOPEMENTAL PSYCHOLOGY by AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, INC., 28, 5, pp. 759-775.
- CAMPOS, L. (2003-2005), Déployer sa Puissance. LES CLASSIQUES DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE, 6, pp. 257-260.
- CROSMAN, P. (1977-1980), Permission et Protection. LES CLASSIQUES DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE, 4, pp. 81-83.
- DELLUCCI, H. (2014), Psychotraumatologie centrée compétences, Thérapie familiale, 35, 193-226.
- DELLUCCI, H. (2019), Cours de psychotraumatologie centrée compétences, Neuchâtel : Cerfasy.
- ERSKINE, R.G. (2001), REPRENDRE CONTACT AVEC L'ENFANT INTERIEUR, Paris : Dunod.
- ERSKINE, R.G. et ZALCMAN, M.J. (1977-1980), Le circuit du sentiment-parasite, un modèle d'analyse. LES CLASSIQUES DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE, 1, pp.185-193.
- ERSKINE R.G., (1990), Structure du moi, fonction intrapsychique et mécanismes de défense : les concepts originels de Berne, ACTUALITE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE, 53, pp. 16-22.
- GREGOIRE, J. (2000), LES ETATS DU MOI : DE LA SEPARATION A LA SYNERGIE. France : José Grégoire.
- KARPMAN, S. (1968), Fairy Tales and Script Drama Analysis. TRANSACTIONAL ANALYSIS JOURNAL, 7, 39.
- NOE, J.-P. (2003-2005), La Puissance. LES CLASSIQUES DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE, 6, pp. 275-279.
- ROBERTS, P. (2011), Examen écrit en Analyse Transactionnelle. Certificat en Analyse Transactionnelle. CTA, Bruxelles.
- STEINER, C. (1971/1996), A QUOI JOUENT LES ALCOOLIQUES... UNE NOUVELLE APPROCHE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE (Edition Française). Paris : Desclée de Brouwer.
- STEINER, C. (1998/2000), L'ABC DES EMOTIONS (nouvelle présentation). Paris: InterEdition.
- VAN DER HART, O., NIJENHUIS, E.R.S, & STEELE, K. (2006). LE SO

La créativité en psychothérapie



Armelle Brunot

Je suis Analyste Transactionnelle depuis plusieurs années. Depuis le début de ma pratique, je m'interroge sur l'intégration de nouveaux modes d'intervention destinés à stimuler l'Enfant Libre et les ressources de spontanéité et de créativité du patient.

Ma propre porte d'entrée est plutôt la pensée et, en tant que praticienne, il a pu m'arriver de tomber dans le piège de la rationalisation. Un patient réfléchissait « bien », rapidement, aimait jouer avec les idées, les concepts et je pouvais me laisser entraîner avec lui dans le passionnant dédale de l'intellect. Par ailleurs, les concepts de l'Analyse Transactionnelle se prêtaient fort bien à la rationalisation et à la pensée logique.

Ce n'était pas forcément dommageable car j'étais consciente de cette facilité vers laquelle je pouvais incliner. Lorsque je prenais conscience de ce qui était en train de se dérouler, je pouvais alors l'intégrer dans le processus de la thérapie : nommer ce qui est en train de se passer et inviter le patient à regarder les liens qu'il pouvait établir avec son histoire, son scénario. Je me suis quand même demandé si cette faculté et ce confort à raisonner sur un mode logique aurait pu retarder la mise en place de protocoles thérapeutiques stimulant la part créative du patient.

Très vite j'ai fait installer dans mon cabinet un grand tableau blanc. Il me servait pour présenter des concepts à des patients dont le canal d'apprentissage était plus visuel qu'auditif. Mais je l'utilisais aussi pour amener

les patients à représenter sous forme de dessin ce qu'ils étaient en train de me dire. C'était souvent le cas pour les rêves. Raconter son rêve est une chose. En dessiner certains éléments en est une autre : on devient alors spectateur de l'image, qui va alors stimuler une autre zone cérébrale, moins rationnelle, plus intuitive, émotionnelle. J'ai aussi eu recours à des cartes de conte dont les dessins oniriques ou fantaisistes déroutaient la logique et stimulaient l'imaginaire.

Ma sensibilisation au processus créatif et instinctif s'est aussi déployée lors de l'accompagnement de personnes en psychogénéalogie. Je vois dans cette technique thérapeutique une association entre le processus narratif et le créatif. En effet, tout en racontant l'histoire de sa famille, la personne trace son arbre généalogique selon des règles de représentation précises. Cette contrainte des symboles imposés pour représenter les femmes, les hommes, les liens de relation, de parenté et de filiation ne donne pas du tout lieu à des « arbres » uniformes. Bien au contraire ! Chaque personne va se saisir du mode d'emploi pour le faire sien et au cours de l'échafaudage du génogramme, des « erreurs », des hésitations, des « ratures » vont être révélatrices de situations passées non résolues, secrètes, tues. Ici, c'est comme si l'histoire se saisissait du dessin du génogramme pour manifester sur un mode créatif les « nœuds » à défaire.

Mais le grand pas pour moi fut la découverte du psychodrame. La grande idée de cette technique thérapeutique est que l'on peut TOUT représenter. Absolument tout. Le patient travaillant sur sa problématique peut choisir des personnes ou des objets pour représenter des personnes ou des objets, certes, mais aussi des affects, des pensées, des ressources... J'ai senti mon Enfant Libre de thérapeute s'animer et se réjouir de pouvoir représenter des scènes, les faire jouer, et voir se dégager des détails qui ne seraient jamais apparus dans un échange verbal.

Exemple : Chantal parle d'un souci avec son mari qui ne lui a pas assez manifesté de soutien lors d'une conversation. Je lui fais représenter la scène qui a eu

lieu chez elle, dans son salon. Le psychodramatiste a à cœur de faire représenter les lieux aussi précisément que possible. Je lui demande donc de décrire précisément cette pièce : où sont les fenêtres, la porte, les fauteuils... Elle fait allusion à un poteau situé au milieu de la pièce. Je l'invite à demander à quelqu'un de tenir ce rôle du poteau. Et lorsque je propose à Chantal de prendre à son tour ce rôle, elle prend conscience que c'est ce qu'elle fait depuis longtemps dans sa vie : être le pilier qui porte tout le monde, et que personne ne soutient.

Il était nécessaire qu'elle représente cet objet, qu'elle le voie, puis qu'elle en tienne le rôle, qu'elle sente dans son corps l'effet « d'être un poteau ». Ce poteau a alors pris la force du symbole, cette image-représentation de l'indicible, cette figure transitionnelle entre le dedans et le dehors. Incarnant ce poteau symbole, sentant dans son corps le poids à soutenir, elle a pu établir des liens corps/psyché qui lui ont permis de passer du dehors au dedans, du pilier symbole (dehors) à la prise de conscience de son vécu récurrent (dedans) d'être celle qui porte.

Finalement, c'est avec le Journal Créatif que ma partie créative artistique a pu éclore pleinement. Le Journal Créatif est un journal intime dynamique, associant les trois langages de l'écriture, du collage et du dessin/couleur. Créée par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute québécoise, cette technique d'introspection par la créativité aide la personne à trouver ses ressources et ses points d'appui à travers l'exploration de diverses modalités.

Aussitôt après ma certification, j'ai décidé d'intégrer cette pratique à mon activité de thérapeute. Le Journal Créatif se prête à l'expression, à la représentation des images, idées, concepts que le patient aborde lors de son travail.

J'ai installé dans mon cabinet une grande table sur laquelle j'ai disposé une grande quantité de matériel créatif : pastels, crayons, feutres, encres, peintures, pinceaux, colle, ciseaux, paillettes, mais aussi papiers

de soie, journaux à découper, ... Le simple fait de se retrouver attablé face à cette pléthore d'outils est stimulant pour l'Enfant Libre et nombre de patients s'extasient lorsqu'ils entrent dans la pièce.

Bien sûr, il est fréquent que l'enthousiasme de l'Enfant Libre soit assez vite réfréné par une crainte de l'Enfant Soumis « Je ne sais pas dessiner », sous l'emprise d'un Parent jugeant.



Je rappelle alors quelques principes simples :

- Si vous donnez à un enfant de 2 ans du papier et des crayons, il sait dessiner. D'ailleurs, il dessine et ne se pose pas la question. Cela lui est naturel de tracer ce que son corps exprime dans l'instant. Comment se fait-il alors que cette capacité ait disparue ? Sans doute notre spontanéité s'est-elle délitée au fil des comparaisons, évaluations, jugements, croyances... et notre fraîcheur enfantine, si elle n'est plus stimulée, se réfugie tout au fond de nous-mêmes.
- Nous nous sommes souvent arrêtés de dessiner à un âge précis, en général avant l'adolescence. Notre capacité artistique s'est donc aussi stoppée à cet âge-là. Si nous reprenons le dessin à l'âge adulte, nul doute que notre compétence sera celle de l'âge auquel nous avons cessé de nous entraîner et donc de progresser.

Osons alors reprendre notre pratique là où nous l'avions laissée, afin qu'elle puisse de nouveau évoluer. Notre créativité est un muscle, à nous de l'entraîner ! Bien sûr, au début, nous ne pourrions pas dessiner autre chose que des « bonhommes », des maisons, des arbres, des fleurs, mais avec le temps et la confiance en notre main, notre dessin prendra de l'assurance.

- Il est capital d'être bienveillant avec tout ce qui sort par la porte de notre expression créatrice. Tout a le droit d'exister dans notre Journal. C'est un lieu de liberté, d'intimité et de spontanéité.

Avec le Journal, je vois les personnes se réapproprier peu à peu leur joie à des gestes souvent mis au rebus : gribouiller, dessiner les yeux fermés, coller, peinturlurer... Par la créativité, ils établissent un contact visuel avec ce qui se passe au-dedans d'eux-mêmes, ils le font exister plus concrètement.

Exemple : Stéphanie vient de dessiner sa famille d'origine. Je lui demande d'écrire à côté de chaque personne quelques qualificatifs pour parler d'elle. En me parlant de son père, elle me dit qu'il était violent. Je l'invite alors à écrire ce mot à côté de la silhouette de son père. Elle s'agite, hésite, puis me dit : « Si je l'écris, ça va le rendre vrai ».



Effectivement, écrire, dessiner ce qui n'était qu'une pensée, voire qu'une parole, pose un ancrage, une matérialité, une réalité. C'est souvent émouvant pour la personne de se retrouver face aux mots, aux dessins, aux représentations d'une idée qui pouvait la laisser à distance de ses émotions tant qu'elle était « théorique » ou uniquement verbale.

Ainsi, une personne qui a une porte d'entrée « Pensée », va accéder tout d'abord à la porte visée de l'action (créer, couper, dessiner, écrire). Elle peut parfois exprimer un peu de réticence : « je ne sais pas dessiner », « je suis nulle en écriture »... mais les consignes du Journal - chaque atelier commence par l'instauration de règles de bienveillance, de non jugement, d'intimité, de liberté et de silence, propices à la mise en confiance des participants - offrent un environnement porteur et sécurisant. Dans ce climat de confiance, certains participants montrent qu'ils peuvent accéder à leur porte piégée de l'émotion. Au détour d'un collage, d'un mot, ils vont parfois être traversés par un mouvement intérieur inattendu.

La créativité instaure aussi un rapport particulier au temps.

S'occuper d'un rêve par exemple, l'écrire, puis le dessiner, ou en représenter un détail par un collage, puis par un dialogue avec un élément, demande du temps. C'est un processus en pas à pas qui aide, je crois, la pensée à faire un chemin d'élaboration, d'appropriation. Dans le Journal, impossible de se dépêcher. La plupart des exercices sont minutés, ceci pour éviter au Parent d'entamer un processus de sélection ou de censure. Cependant, écrire, coller ou dessiner prend plus de temps que parler. Ce temps incompressible de l'écriture, du dessin, du découpage ou du collage est un temps du corps, un temps de l'humain dans son activité artistique de base, sans assistance technologique destinée à accélérer la production. D'ailleurs, « le temps ne respecte pas ce que l'on fait sans lui » m'a enseigné un jour un de mes formateurs en psychodrame, René Marineau.

En termes de structuration du temps, le Journal est certes une activité, avec son matériel, son objectif, ses consignes, mais cette activité conduit bien souvent la personne à une intimité avec elle-même. Par le silence, l'introspection suscitée par les consignes, par les images ou les mots surgissant inopinément sur la page, la surprise ou même les prises de conscience, les participants entrent en contact avec des parts profondes, parfois oubliées et les font exister dans la matière. Elles offrent à ces dimensions d'elles-mêmes un espace libre, sûr et doux pour se déposer puis être réintégrées.

Nous avons déjà vu combien chaque exercice de Journal implique l'Enfant Libre et son expression spontanée. Cependant, la séquence se termine toujours par un retour à la pensée. « Qu'ai-je compris ? », « Qu'est-ce qui m'apparaît dans cette page ? ». Cela permet un retour à l'Adulte pour ancrer la prise de conscience ou dégager les nouvelles pistes ou décisions. Je demande à la personne d'écrire quelques lignes pour fixer cet éclairage qui lui est apparu. Cette étape qui boucle chaque séquence s'apparente à mes yeux à la cristallisation dans les opérations de Berne.

Ainsi, le Journal Créatif est un **espace** de liberté où la personne est invitée à se « ficher la paix », à exprimer le vivant en elle de façon ludique et spontanée et à le faire exister à l'extérieur. L'intime est extrait et mis en forme et en couleur pour mieux être réintégré. Le Journal Créatif est un **temps** pour soi et pour s'offrir l'image unique de la beauté qui réside au cœur de chacun de nous.

Armelle BRUNOT
CTA - P
Vienne - France



Armelle Brunot

Journal créatif® / Accompagnement

18 rue Pipet - 38200 Vienne - 04 74 20 10 14
www.armelle-brunot.fr

Bibliographie

Anne Ancelin Schützenberger - Le Psychodrame, Ed Petite Bibliothèque Payot, 2008

Anne Ancelin Schützenberger - Psychogénéalogie, Ed Payot, 2012

Anne-Marie Jobin - Le Nouveau Journal Créatif, Ed Le Jour, 2010

Atelier Journal Créatif®

Carnet de bord de l'Enfant Intérieur

Par l'écriture, le collage, la couleur,
devenir porte-parole de notre
Enfant Intérieur
et lui offrir un espace
d'expression libre

du vendredi 4 octobre à 18h

au dimanche 6 octobre à 17h

2 jours et demi de créativité

*pour partir (re)découvrir notre
part intuitive et spontanée*



Valeur : 240 CHF
Participation libre

Animé par Armelle Brunot
et Jean-Michel Henry
Animateurs Certifiés



Inscriptions :
www.armelle-brunot.fr
armelle@armelle-brunot.fr
jmhenrycab@orange.fr

à Lausanne



DELEGUE ROMAND POUR LA COMMISSION CFE

A la fin de l'année 2019, le poste de délégué romand à la Commission AT de la CFE (Commission de la Formation et des Examens) sera disponible car Arnaud Saint Girons aura accompli son mandat de 3 ans.

Être CTA, PTSTA ou TSTA est la condition requise pour devenir membre. Le choix du champ reste libre et ouvert car tous les champs sont actuellement représentés par les autres membres de la CFE.

La durée du mandat est de 3 ans et peut être reconduit une deuxième fois pour 3 ans au maximum.

Les réunions se tiennent 2 fois par année, en mai et septembre, à Berne et à proximité de la gare.

Si vous êtes intéressé-e à œuvrer à la reconnaissance de nos diplômés AT – par le biais des équivalences, notamment - au sein des rouages de la formation en Suisse et à développer des synergies entre formateurs AT, nous vous invitons à contacter :

- Arnaud Saint Girons, asg@helvemail.net ou 079 637 7028 ou
- Valérie Cionca, présidente ASAT-SR, valerie.cionca@yahoo.fr

Au plaisir de vous entendre ou de vous lire prochainement !

Des nouvelles de la bibliothèque

Laurence, notre fidèle bibliothécaire, lance un avis de recherche pour les livres « disparus sans laisser d'adresse ». Aussi, chères lectrices, chers lecteurs, nous vous invitons à fait un petit tour du côté de vos rayonnages, histoire de vérifier si l'un ou l'autre de ces textes s'est installé à demeure par inadvertance et de bien vouloir le renvoyer afin qu'il puisse faire le bonheur d'autres curieux ! Laurence – et notre communauté AT ! - vous en remercient chaleureusement par avance !

Voici le relevé des titres manquants à l'appel :

- BERN 1988: Spiele der Erwachsenen, Eric Bern
BIRK 1973: Kommunikationstraining ..., Vera Birkenbihl
BOWL 2005: Frühe Bindung und kindliche Entwicklung, John Bowlby
DULZ 1997: Borderline Störungen Birger Dulz Angela Schneider
HARR 1985 : Staying OK, Amy et Thomas Harris
MALE 1984 : De l'enfant à l'adulte, Pierre Male
NEUB 2012 : Exister, le plus intime et fragile des sentiments, Robert Neuburger
PETI 2010 : Je pense trop, Christel Petitcolin
SCHI 1975 : Cathexis Reader (photocopie), Jacqui Lee Schiff et alt
SCHM 1994: Wo ist der Wind, wenn er nicht weht? Bernd Schmid
STER1998: La naissance d'une mère, Daniel Stern, N.Bruschweiler Stern
STEW 1996: Developing Transactional Analysis Counseling, Ian Stewart
WOOL 1978: Transactional Analysis, a Modern and Comprehensive Text of TA Theory and Practice, Stan Woollams, Michaël Brown
-

Atelier de Formation Continue en A.T.

YVERDON les 7 et 8 décembre 2019

**Grossesse, Accouchement et Couple
à la lumière de l'Analyse transactionnelle**

Tous les concepts A.T. seront utilisés pour éclairer les difficultés que l'homme ou la femme ont pu rencontrer individuellement, et à deux, pendant cette période de leur vie.

Nous pourrions explorer :

- la dépression pré- et post-natale, souvent masquée, chez l'un des conjoints
- le sentiment de violence gynécologique
- le traumatisme obstétrical
- le désir après la naissance du bébé
- la rupture du couple lors de la première année

Nous ouvrirons la voie à un positionnement professionnel sur ces sujets.
Formation ouverte à tous.tes

Maryse Dewarrat PTSTA Conseil

www.dewarrat-conseil.ch



Mélanie Maiuri
078 739 45 50

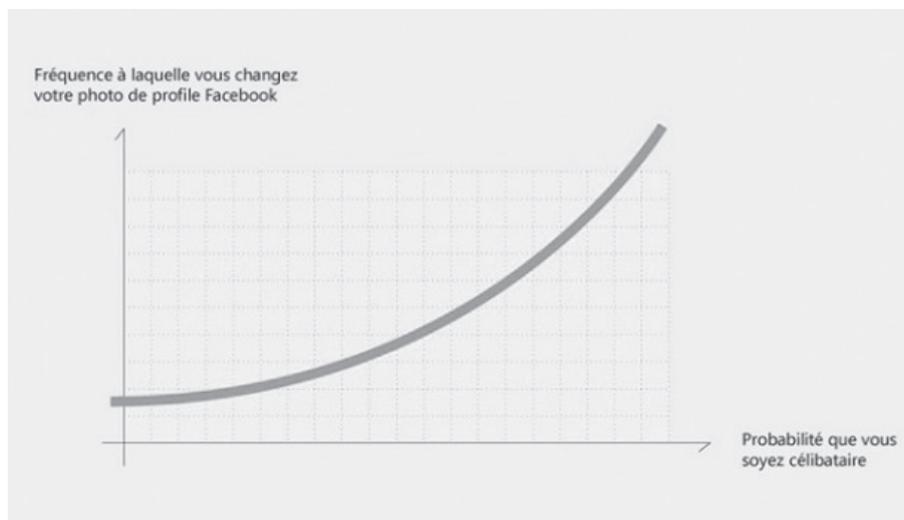
Consultante en psycho socio éducation
Superviseur
Praticienne Access Bars

A vos agendas!



- Semaine AT SemlATé, Remuzat (Drôme Provençale) 19 au 25 août 2019
- Journée SOCRAT, Lausanne 2 février 2020
- Assemblée générale ASAT-SR, Lausanne 19 mars 2020
- Journée ASAT-SR, Renens 3 octobre 2020
- Congrès francophone AT, Marseille 14 et 15 novembre 2020

WUMO Truefacts



COC Calendar 2019

CTA, CTA Trainer and TSTA Exams & TEWs

2019

CTA/TSTA	July 2nd-3rd	Cherkassy (Ukraine)	TBA
CTA/TSTA	November 7th-8th	Köln-Rösrath (Germany)	TBA
CTATSTA	November 9th-10th	Belgium	Exam Supervisors CTA: Véronique Sichem – v.sichem@gmail.com - TSTA: Dominique Gérard – dominique@dgcounselling.be
TEW	December 1st-3rd	Naples (Italy)	TBA

2020

CTA/TSTA	March 4th-5th	Rome (Italy)	TBA
TEW	March 21th-23rd	Bilbao (Spain)	TBA
CTA/TSTA	July 14th-15th	Birmingham (UK)	TBA
TEW	July 20th-22nd	Birmingham (UK)	TBA

See more at: <http://www.eatanews.org/examinations/#s>

Le Post-It



Centres de formation en Analyse Transactionnelle en Suisse Romande

ICE-ML

Route de l'Etraz 50,
CH 260 Nyon
Tél./fax: 022 362 07 77



INSTITUT DU
CHANGEMENT ÉMERGENT

www.changementemergent.ch/fr

L'Institut du Changement Émergent - Madeleine Laugeri SA accompagne et forme dirigeants et équipes dans la mise en place de relations de travail épanouissantes.

L'Institut valorise et prolonge la théorie de l'organisation développée par Eric Berne, avec un accent original et particulier sur la constitution et l'accompagnement d'équipes de travail en partenariat avec leur leader.

ATConseil

Formation en Analyse
Transactionnelle

Préparation à l'examen professionnel
supérieur de conseil psychosocial

Soutien dans la pratique
professionnelle

Supervision

Formatrice:

Valérie Perret (PTSTA-C)
Certifiée en Conseil Intégratif (Institut de Psychothérapie
Intégrative R. Erskine)
Conseillère dans le domaine psychosocial avec Diplôme Fédéral

Chemin de la Source 1
1407 Donneloye (Yverdon)

www.atconseil.ch



Centre AT – Genève

Le Centre AT-Genève propose différents niveaux de formations, du «101 » cours d'introduction à l'Analyse Transactionnelle accessible à tous à la Certification Internationale dans les trois champs : Psychothérapie, Conseil/Guidance et Education.

Intervenantes :

Mireille Binet, psychologue FSP,
psychothérapeute ASP (TSTA-P)

Jocelyne Lugin (PTSTA-P),
psychothérapeute FSP, ASP, EAP

Sylvie Monin (PTSTA-C)



Ch. Pont-de-Ville 11
CH 1224 Chêne-Bougeries
Tél: +41 79 822 80 32
Tél: +41 79 406 42 13

<http://atrium-institut.ch/>



Conseil-psychosocial.ch

*“Ne craignez pas d'être lent, craignez seulement
d'être à l'arrêt.” (Proverbe chinois)*

Christiane FROIDEVAUX
Covatannaz 7
1032 Romanel
079 359 30 05

Atelier de Formation Continue en AT - Yverdon

Ecole d'Analyse transactionnelle Yverdon
Formation et Conseil au service de la relation

Centre St-Roch Rue du Nord 1 Yverdon

Toutes les infos sur : www.dewarrat-conseil.ch



CAFAT
CENTRE ALPIN DE FORMATION A L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE ET AUX
PRATIQUES PSYCHOSOCIO EDUCATIVES

- OÙ ? → A AIGLE DANS LE CHABLAIS VAUDOIS
- QUOI ? → UNE FORMATION CONTINUE TOUT PUBLIC
- COMMENT ? → 3 MODULES, UN SYSTEME DE CREDITS
- POUR QUI ? → CEUX QUI VEULENT APPROCHER L'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE ET
LES PRATIQUES SOCIALES.

Janine Progin Mantanus TSTA/E
Brevet Fédéral FSEA
Ch. du château 28
1860 Aigle
www-cafat.ch

Cours 101

Lieu	Intervenant	Informations pratiques
Marly/FR	Liliana Debrot CTA-E et Instructeur 101 Combeta 10 1723 Marly liliana.debrot@sunrise.ch ou 076 594 22 30	Horaire : 9h-17h Frs. 400.- (14h)
Yverdon	Maryse Dewarrat Pêcheurs 8A 1400 Yverdon Clos de l'Hotau 30 1489 Murist 079 332 18 89 www.dewarrat-conseil.ch dewarratmurist@bluewin.ch	Crédit de formation 16h
Nyon (week-end) Nyon (soirée)	ICE-ML Madeleine Laugeri TSTA-O 50 Etraz 1260 Nyon www.emergingchange.net laugeri@ltco.ch Valérie Cionca, PTSTA-O Arnaud Saint Girons PTSTA-E asg@helvemil.net	Frs. 400.- (individuel), Frs. 600 (entreprise)
	Mireille Binet TSTA-P Ch. Pont-de-Ville 11 CH 1224 Chêne-Bougeries 079 406 42 13 http://atrium-institut.ch/	
Conseil Psychosocial	Christiane Froidevaux Covatannaz 7 1032 Romanel 079 359 30 05 chfroidevaux@infomaniak.ch www.conseil-psychosocial.ch	Lieu: Le Landeron – Rue du Jura 25 Frs. 400.- (étudiant/ AVS/ AI : 300.-) couple Frs. 600.-
ATConseil	Valérie Perret Chemin de la Source 1 1407 Donneloye 079 405 30 21 pv@bizzini.ch www.atconseil.ch	14 heures, Frs. 400.-
Consult'Options	Maryline Authier route de Riau-Graubon 21 1082 Corcelles-le-Jorat 079 840 42 70 mary_authier@bluewin.ch www.consult-options.ch	

**ERIC
BERNE
INSTITUT**
für angewandte
Transaktionsanalyse



CERTIFICAT FSEA
POUR LES DIPLÔMÉ-E-S DE LA FORMATION
DE BASE DE 3 ANS EN AT

MODULE COMPLÉMENTAIRE

Certificat FSEA formateur/trice d'adultes

Module FFA BF-M1

«Animer des sessions de formation pour adultes»

Cette formation supplémentaire taillée sur mesure en cinq jours pour les diplômé-e-s de la formation de base en AT permet d'obtenir le diplôme reconnu FFA-M1 (Certificat FSEA) Formateur/trice d'adultes

MODULE COMPLÉMENTAIRE

Direction	Franz Liechti-Genge
Date	cinq jours, 9.00 - 17.00 heures Lieu et dates encore à définir
Kosten	CHF 1'950.-
Anmeldung	www.ebi-zuerich.ch

Eric Berne Institut Zürich GmbH
Dufourstr. 35, CH-8008 Zürich
www.ebi-zuerich.ch
info@ebi-zuerich.ch
Telefon +41 44 261 47 11

Certifikat FSEA

Module FFA-M1 Formateur/trice d'adultes Animer des sessions de formation pour adultes

Destinataire

Diplômé(e)s et participant(e)s à la formation de base en AT ayant une expérience dans la formation des adultes et des perspectives correspondantes.

Certificat FFA BF-M1

Certificat de module FFA-M1, premier composant du cursus modulaire du brevet fédéral formateur/trice

Conditions requises pour la certification

Certificat ASAT «Compétence de base en AT»
Evaluation des compétences accomplie
Preuve de 150 heures de pratique (voir «heures de pratique»)

Étendue

5 journées de cours, 1 coaching individuel, env. 30 heures d'étude personnelle

Contenu

- Principe de base de la didactique pour adultes
- Compréhension de ses propres processus d'enseignement / apprentissage
- Planification des leçons
- Méthodes de formation des adultes
- Utilisation de documents et supports d'apprentissage
- Evaluation des leçons

Objectifs

- Les participants sont capables :
- d'appliquer les principes de base de la didactique pour adultes («perspective didactique»)
 - de définir leur compréhension de l'enseignement et de l'apprentissage
 - d'assurer des cours avec des adultes
 - de planifier des leçons (déroulement et objectifs précis)
 - d'appliquer les méthodes de formation des adultes et d'utiliser des outils didactiques
 - d'évaluer des leçons de manière simple

Examen de compétence

Réalisation d'une mini-leçon avec un feedback pertinent par le formateur et le groupe

Étude personnelle et Coaching d'apprentissage individuel

Traitement des documents, préparation de la mini-leçon (env. 30 heures) et coaching d'apprentissage individuel par le formateur

Dates et Lieu

5 jours, 09.00-17.00
en Suisse romande
lieu et dates sont encore définir

Coûts

CHF 1'950.-, comprenant la délivrance du certificat, coaching d'apprentissage et traductions

Responsable

Franz Liechti-Genge
Didacticien en Analyse Transactionnelle TSTA-E
Brevet Fédéral Formateur

Inscription

www.ebi-zuerich.ch
Par écrit auprès de l'EBI Zürich avec CV, date de naissance, informations sur les activités passées et actuelles liées à la formation des adultes, certificat ASAT «Compétence de base en AT» (copie)

Heures de pratique

Pour le Certificat FSEA
150 heures, réparties sur 2 ans au moins
Contrôle: Institution de formation qui délivre le Certificat

- Pratique de formateur/trice (animer des activités de formation)
- Ce sont les heures (et non les leçons ou périodes) en contact avec les participants qui comptent. Les temps de préparation et de correction ne sont pas pris en compte.
 - Taille des groupes
Au minimum deux-tiers de l'expérience pratique concerne des formations avec des groupes d'au moins trois adultes, un tiers d'enseignement peut être donné sous forme de leçon individuelle ou d'accompagnement individuel.
 - Age des participants
En principe dès 16 ans, après l'école obligatoire

Brevet Fédéral Formateur/trice

Le Certificat FSEA Formateur/trice d'adultes (FFA BF-M1) est le premier module du diplôme «Brevet Fédéral Formateur/trice». Après l'obtention de la qualification de base (certificat FSEA), les candidat-e-s doivent obtenir les certificats des FFA BF-M2-M5 afin d'être admis(es) à l'examen professionnel (EP - vérification finale centralisée) pour l'obtention du «Brevet Fédéral Formateur/trice».

Renseignements et personne responsable des offres FSEA

Franz Liechti-Genge
f.liechti-genge@ebi-zuerich.ch
+41 79 351 78 89

Organes de l'ASAT

Association Suisse d'Analyse Transactionnelle



Franz LIECHTI-GENGE
Président ASAT



Valérie CIONCA
Présidente ASAT-SR



Martin BOLLIGER
Président DSGTA

Adresses des président(e)s

Franz LIECHTI-GENGE	Président ASAT	E	Rue du Quartier 12	2882 Saint-Ursanne	f.liechti-genge@ebi-zuerich.ch	032 461 33 48
Valérie CIONCA	Présidente ASAT-SR	O	Route de l'Abbaye 30	1168 Villars	valeriecionca@yahoo.fr	078 726 59 49
Martin BOLLIGER	Président DSGTA	O	Aeschlenstrasse 13	3654 Gunten/BE	mail@martinbolliger.com	079 456 66 99
Cornelia WILLI	Présidente CommDe	E	Türmlihausstrasse 16	4500 Solothurn	co@cornelia-willi.ch	032 623 55 18
Bruno DE RAEMY	Président GP-P	P	La Place 2	1274 Grens	psychotherapie@asat-sr.ch	022 990 22 33
Daniela SONDEREGGER	Présidente CFE/APK	C	Pilatusstrasse 38	8330 Pfäffikon	praxis-unterdemdach@bluewin.ch	043 355 82 81

Commissions

Comité ASAT			Représentant(e)s aux membres			Commission de déontologie		
Franz LIECHTI-GENGE	E	Président SGTA	Madeleine LAUGERI	O	ASAT-SR	Cornelia WILLI	E	Présidente
Valérie CIONCA	O	Présidente ASAT-SR	August KELLER	O	DSGTA	Madeleine LAUGERI	O	Membre
Martin BOLLIGER	O	Président DSGTA				Catherine JAEGER BOTH	P	Membre
						Dorothea SCHÜTT SCHLATTER	C	Membre
Comité ASAT-SR			Bibliothèque / INFO / Métamorphose			Groupement professionnel Psychothérapie		
Valérie CIONCA	O	Présidente ASAT-SR	Laurence RAVY	E	Bibliothèque	Bruno DE RAEMY	P	Président
Ariane LECUIT PEREZ GARCIA	P	Administration	Groupe de Rédaction		Rédaction Info	Anne HOWALD BALZ	P	Administration
Fabio Balli	C	Site Web, Métamorphose et Vice.-Président	Groupe de relecture		Métamorphose			
Christian PROGIN	C	Secrétaire aux membres						
			Administration / Traductions/ Trésorerie			IP-SGTA/IP-ASAT		
			Tanya DIETHELM	-	Trésorière ASAT/DSGTA	Maya MÄDER	P	Co-Présidente
			Brigitte COTTENS	-	Traductions	Mireille BINET	P	Co-Présidente
			Helen DETRAZ	-	Trésorière ASAT-SR			
Comité DSGTA			Délégués EATA			Charte		
Martin BOLLIGER	O	Président	Arnaud SAINT GIRONS	C	Délégué EATA	Maya MÄDER	P	Co-Présidente
Andreas BECKER	E	Délégué EATA	Andreas BECKER	E	Délégué EATA	Mireille BINET	P	Co-Présidente
Hanna EYER	C	Actuaire						
Daniela BRIDA	C							
Isabelle THORESEN	O		CFE			Groupement professionnel Conseil		
Roberto GIACOMIN	E		Daniela SONDEREGGER	C	Présidente	Roland Koch	C	Délégué
Michael KERCHER	O	Finances	Patricia ROBERTS	P	Membre	Irène KAUFMANN	C	Déléguée SGfB
Tanja KERNLAND	O	Vice-Présidente	Irene KAUFMANN	C	Membre	Kathrin HODEL	C	Membre
Tanya DIETHELM	-	Trésorière/Administration	Arnaud SAINT GIRONS	E	Membre	Katharina WIDMER	C	Membre

Merci d'annoncer les modifications à: dsgta@dmf.ch

Liste des praticiens en activité de l'ASAT-SR

Champ Clinique / Psychothérapie

Analystes transactionnels Didacticiens (TSTA)

NOM Prénom	Adresse prof	Courriel	Tel.
BINET Mireille	Chêne- Bougeries	mbinet@bluewin.ch	079 406 42 13
NADAS Paola	Lausanne	paola.nadas@ieee.org	021 311 11 67

Analystes transactionnels Didacticiens en formation (PTSTA)

DE RAEMY Bruno	Eysins / Nyon	deraemy@bluewin.ch	022 990 22 33
LUGRIN Jocelyne	Lausanne	jocelyne.lugrin@bluewin.ch	021 652 00 65

Analystes transactionnels Didacticiens en formation (PTSTA)

CUPSA Ioana	Fribourg	ioana.cupsa@gmail.com	076 734 78 93
-------------	----------	-----------------------	---------------

Analystes transactionnels certifiés (CTA)

AUBRY Annie	Cormondrèche	aaubry.psy@gmail.com	032 841 46 86
BOILLAT Hugues	Neuchâtel	hugues.boillat@net2000.ch	079 335 09 82
BONSTEIN Ariane	Genève	a.bonstein@bluewin.ch	022 752 17 74
BORONAT Raquel	Fribourg	raquel.boronat@bluewin.ch	026 466 80 58
BUHLMANN Isabelle	Lausanne	buehlmannj@bluewin.ch	021 311 62 12
DUBOIS Martine	La Chaux-de- Fonds	dubois.martine@bluewin.ch	032 968 70 45
GIELEN Ans	Amersfoort	ansgielen@zielhorst.nl	0031334562526
GOLLIARD Danièle	Neuchâtel	daniele.helle- golliard@net2000.ch	079 239 24 10
HOYLES Judith	Genève	judith.hoyles@bluewin.ch	079 678 18 93
HOWALD BALZ Anne	Bienne	annehb@bluewin.ch	078 705 65 53
HUMBERT Jenny	Morges 3	humbert.j@bluewin.ch	021 801 10 67
JAEGER BOTH Catherine	Lausanne	appel@c-jaeger.ch	079 235 45 77
LECUIT GARCIA PEREZ Ariane	Lausanne	arianelecuit@hotmail.com	021 311 66 01
LOEHLÉ Christian	Lausanne	christianloehle@hotmail.com	076 401 28 74
MAEDER Isabelle	Delémont	isabelle_maeder@hotmail.com	032 422 86 37
MEYER Catherine	Neuchâtel	catherine.meyer@psychologie.ch	032 861 23 54
NEU Frédéric	Lausanne	neufred@citycable.ch	021 312 16 16
PAGES CARRIL Sophie	La Chaux-de- Fonds	sophie.pagescarril@gmail.com	079 699 41 30
OPPLIGUER Huguette	Boudevilliers	huguette.oppliger@net2000.ch	032 857 21 39
POLETTI Rosette	Yverdon-les- Bains	rosette_poletti@bluewin.ch	079 431 66 28
PRAHIN Jean-Jacques	Paudex	simopra@bluewin.ch	021 792 19 07
ROBERT Francois	Lausanne	frobert@planet.ch	021 646 91 83
ROBERTS Patricia	Pully	patricia.roberts@psychologie.ch	021 711 20 57
ROBINSON Margareta	Chêne- Bougeries	mar.robinson@bluewin.ch	022 348 99 55
SCHWARZ Valérie	Carouge	v.schwarz@cmige.ch	078 886 60 48
STALDER KUNETKA Catherine	Fribourg	Stalder.catherine@gmail.com	078 705 66 36
TUNESI Thérèse	Couvét & Neuchâtel	therese.tunesi@bluewin.ch	079 698 78 35

Analystes transactionnels en formation

VAUDAN VUTSKITS Genève/GE Genevieve.vaudan@orange
Geneviève

Champ Conseil

Analystes transactionnels Didacticiens (CTA-Trainer)

FROIDEVAUX Christiane Romanel chfroidevaux@infomaniak.ch 021 647 33 39

Analystes transactionnels Didacticiens en formation (PTSTA)

DEWARRAT Maryse Yverdon-les-Bains dewarratmurist@bluewin.ch 079 332 18 89
MIGLIETTI Yves Chêne-Bougeries yves.miglietti@psychoconseil.ch 079 756 24 26
MONIN Sylvie Genève sylvie.monin@bluewin.ch 022 738 06 22
PERRET Valérie Donneloye pv@bizzini.ch 079 405 30 21

Analystes transactionnels certifiés (CTA)

BRIDE Fabienne Epalinges fbride@sunrise.ch 021 784 06 19
BODER Marie-Paule La Chaux-de-Fonds mpboder@gmail.com 032 968 72 53
ROSSIER Christian Lausanne chrossier@sunrise.ch 076 615 21 78
SPRING Geneviève Savigny VD genevieve@spring-family.ch 079 599 83 63

Analystes transactionnels en formation

BIGLIARDI SIDLER Marc Bienne Marc.bigliardi-sidler@outlook.com 076 386 98 99
EGLI Myriam Grandevent myriamegli@hotmail.com 079 299 87 74
GOLDSTEIN Joël Chêne-Bourg goldstein.joel45@gmail.com 079 469 18 18
MONTANDON THORENS La Tour-de-Peilz Kate.mt71@gmail.com 021 971 18 42
Katia
PORRET Silvia Le Landeron famiporret@bluewin.ch 078 647 30 59
PROGIN Christian Satigny cprogin@bluewin.ch 076 554 61 53
SUGNAUX Sylviane Marsens info@sylvianesugnaux.ch 079 820 96 50

Champ Education

Analystes transactionnels Didacticiens (TSTA)

DEKONINCK Jacques Bruxelles jac.dekoninck@gmail.com 0032 2 67 23
906
KOLLY-PAUCHARD Bulle marieclaire.kolly@bluewin.ch 026 928 10 85
Marie-Claire
PAPAUX Evelyne Ecublens evelynepapaux@bluewin.ch 021 634 93 08
PROGIN MANTANUS Aigle jproginmantanus@cafat.ch 024 466 29 51
Janine

Analystes transactionnels Didacticiens en formation (PTSTA)

AUTHIER-BURNET Maryline	Corcelles-Le- Jorat	mary_authier@bluewin.ch	079 840 42 70
SAINT GIRONS Arnaud	Nyon	asg@helvemail.net	079 637 70 28

Analystes transactionnels certifiés (CTA)

BAUMANN Nadia	Corseaux	nadia8baumann@gmail.com	076 334 03 45
BONVIN Anne	Agiez	anne.bonvin3@bluewin.ch	024 441 62 92
BORONAT Raquel	Fribourg	raquel.boronat@bluewin.ch	026 466 80 58
BRECHBÜHL Anne	Fribourg	annebrechbuehl@bluewin.ch	026 481 52 74
CORNAZ Jacqueline	Brig	jacqueline.cornaz@bluewin.ch	027 473 29 15
CUÉNIN Sally	Bussigny	sally.cuenin@gmail.com	021 701 07 06
DEBROT Liliana	Marly	liliana.debrot@sunrise.ch	076 594 22 30
DIND Nubia	Vevey	nubelibro@yahoo.fr	021 921 32 09
FUMEAUX Valérie	Cugy/ Montheron	valeriefumeaux@hotmail.com	021 732 24 84
GUINAND Marie	La Chaux-de- Fonds	marie.guinand@rpn.ch	032 968 48 93
JACQUEMETTAZ Lucien	Courroux	ljacquemetta@bluewin.ch	032 422 30 01
JEANNET Anne-Lise	La Chaux-de- Fond	plaisance06@bluewin.ch	032 913 39 68
KÄHR Naïcha	Cheseaux-sur- Lausanne	naicha@romandie.com	078 732 74 74
LAURENT Jeanne	Vevey	jeannelaurent@bluewin.ch	021 922 03 26
MORARD Dominique	Ayent	morard.dominique@bluewin.ch	027 398 52 61
NORTON Anne-Lise	Collombey	norton@kibare.org	024 471 04 53
OPPLIGUER Huguette	Boudevilliers	huguette.oppliger@net2000.ch	032 857 21 39
POCHON CHARRIÈRE Véronique	Bulle	veroniquecharriere@bluewin.ch	026 927 21 20
RAVY Laurence	Lausanne	l.yvar@bluewin.ch	021 646 60 84
REYNARD Nathalie	Savièse	reynard.nathalie@gmail.com	027 395 29 03
TSCHANZ-GODIO Coralie	La Chaux-de- Fonds	coralie.godio@ne.ch	
TUNESI Thérèse	Couvet & Neuchâtel	therese.tunesi@bluewin.ch	032 863 30 13
WICK DEBETAZ Myriam	Savigny	mwick_clerc@yahoo.fr	021 781 15 58
ZASLAWSKI Vincent	Lausanne	zaslawski@vtx.ch	021 647 57 47

Analystes transactionnels en formation

BERGUNDTHAL Christel	Leysin	chris83berg@gmail.com	079 483 50 20
----------------------	--------	-----------------------	---------------

Champ Organisation

Analystes transactionnels Didacticiens (TSTA)

LAUGERI Madeleine	Nyon	laugeri@ltco.ch	078 617 70 06
-------------------	------	-----------------	---------------

Analystes transactionnels Didacticiens en formation (PTSTA)

CIONCA Valérie	Villars-sous-Yens	valeriecionca@yahoo.fr	078 726 59 49
----------------	-------------------	------------------------	---------------

Analystes transactionnels certifiés (CTA)

DEKONINCK Jacques	Bruxelles	jac.dekoninck@gmail.com	0032 2 67 23 906
-------------------	-----------	-------------------------	------------------

Analystes transactionnels en formation

BALLI Fabio	Echallens	info@fabioballi.net	
BONJOUR Michel	Echallens	michel.bonjour@scopos.ch	079 352 05 16
TAVAZZI Paolo	Marly	Paolo.tavazzi@bluewin.ch	079 229 60 57

Instructeurs 101 ASAT-SR

(cf. coordonnées dans les listes ci-dessus)

BINET Mireille - BODER Marie-Paule - CIONCA Valérie - CUENIN Sally - DEBROT Liliana - DE RAEMY Bruno - DEKONINCK Jacques - DEWARRAT Maryse - FROIDEVAUX Christiane - GRAND Pierre - KOLLY Marie-Claire - LAUGERI Madeleine - LUGRIN Jocelyne - MONIN Sylvie - PAPAUX Evelyne - PERRET Valérie - PROGIN Janine - SAINT GIRONS Arnaud

Praticiens AT avec Diplôme fédéral de Conseiller/ Conseillère psychosocial/e

AUTHIER-BURNET Maryline - BIGLIARDI SIDLER Marc - CORNAZ Jacqueline – DEBROT Liliana - DEWARRAT Maryse – EGLI Myriam - FUMEAUX Valérie – MIGLIETTI Yves - MONIN Sylvie – PERRET Valérie - PROGIN Christian - SAINT GIRONS Arnaud

Praticiens AT avec Brevet fédéral de Formateur d’adultes

(cf. coordonnées dans les listes ci-dessus)

AUTHIER Maryline – BALLI Fabio - BAUMANN Nadia – BIGLIARDI SIDLER Marc - BINET Mireille - CIONCA Valérie - CORNAZ Jacqueline - FROIDEVAUX Christiane - JACQUEMETTAZ Lucien - KOLLY Marie-Claire - LAUGERI Madeleine – MONTANDON THORENS Katia - NORTON Anne-Lise - PERRET Valérie – PROGIN Janine - REYNARD Nathalie

Praticiens AT avec Certificat FSEA 1 (Animer des sessions de formation pour adultes)

(cf. coordonnées dans les listes ci-dessus)

BRIDE Fabienne - DE RAEMY Bruno – EGLI Myriam - DEWARRAT Maryse - DIND Nubia –PORRET Silvia- SAINT GIRONS Arnaud

Pour toute modification (titre AT ou autre ; adresse mail ; no de tél), **pour figurer (ou ne plus figurer)** sur ces listes : merci d'envoyer une copie ou un scan de votre contrat EATA ou de votre certificat au secrétaire aux membres de

l'ASAT-SR : **Christian Progin, cprogin@bluewin.ch**

Info eins 2019 - Inhaltsverzeichnis

INHALT

SCHWERPUNKTTHEMA

Das Fremde
(Andreas Becker)
04

Wenn das Heimische fremd wird ...
(René Isenschmid)
08

Sichtlich getrübt – das Fremde
(Silvia Schnorf)
13

Demenz - wenn aus einem vertrauten Menschen ein Fremder wird
(Gabriela Egeli)
24

Dem Fremden täglich ausgesetzt – eine Familie reist um die Welt
(Tanja Kernland)
29

AUS DEN KOMMISSIONEN

Tätigkeitsbericht 2019 der Ausbildungs- und Prüfungskommission (APK)
36

Ethikkommission der SGTA/ ASAT: Bericht 2018
37

Bericht aus der EATA
37

Bericht Fachgruppe Beratung
38

Who's who August 2018
39

AUS DEM VORSTAND

Jahresbericht des Vorstandes DSGTA
19

Wichtige Mitteilung und Aufruf
20

Protokoll DSGTA - Generalversammlung 09. März 2019
21

Wichtige Termine für die TA-Agenda
34

Neumitglieder
35

REDAKTIONELLES

Artikel gesucht
Das Hallo-Spiel
Neu aufgeschnappt
Anmerkung der Redaktion
32

Buchrezension von Maya Bentele:
Tim Marshall | Abschottung – Die neue Macht der Mauern
33

VORSTAND

39

Le Comité

ASAT-SR, rte de l'Abbaye 30, 1168 Villars-sous-Yens, www.asat-sr.ch



Valérie Cionca
PRÉSIDENTE & DÉLÉGUÉE MÉTAMORPHOSE
AUPRÈS DE L'ASAT

Rte de l'Abbaye 30
1168 Villars-sous-Yens
078 726 59 49
presidente@asat-sr.ch



Fabio Balli
VICE-PRÉSIDENT
Université Concordia
Montréal - Canada
info@fabioballi.net



Ariane Lecuit Garcia Perez
SECRÉTARIAT ASAT-SR

Cabinet du Dr Bertrand Piccard
Av. de Florimont 20
1006 Lausanne
078 648 94 19
secretaire@asat-sr.ch



Christian Progin
SECRÉTAIRE DES MEMBRES

Rte du Mandement 249
1242 Satigny
076 349 89 54
cprogin@bluewin.ch

MEMBRES D'HONNEUR DE L'ASAT-SR:

Mireille Binet
Mireille De Meuron
Jacques Dekoninck
Jenni Hine
Eveline Pizer
Rosette Poletti
Eléonore Fawaz †
Ted Novey †
Léonard Schlegel †

BIBLIOTHÈQUE ASAT:

Laurence Ravy
021 646 60 84
<https://basat.ch/fr>
biblio@asat-sr.ch

