

ASSOCIATION SUISSE D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE (ASAT) ASSOCIATION SUISSE ROMANDE D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE (ASAT-SR)

Anne Bonvin, M.A. *)



Les bases de ces associations ont été posées en 1977 par un groupe de psychothérapeutes romands convaincus de la richesse de l'apport de l'Analyse Transactionnelle (A.T.) dans le champ de la psychothérapie. A partir de 1988, l'ASAT est organisée en association faitière et regroupe l'ASAT-SR et la DSGTA.

Les objectifs de l'ASAT, de l'ASAT-SR et de la DSGTA visent à :

1. Promouvoir l'application, le développement et la diffusion de l'A. T. en Suisse:

- en renforçant sa position parmi les autres approches psychologiques,
- en soutenant la reconnaissance professionnelle des Analystes Transactionnels.

2. Réglementer, coordonner, superviser la formation de base et continue en A.T. :

- en conformité avec les principes établis par l'EATA et les dispositions légales et réglementaires en vigueur en Suisse,
- en garantissant la qualité et la reconnaissance de la formation en AT assumée par les Analystes Transactionnels Didacticiens, membres de l'ASAT, certifiés par l'EATA ou l'ITAA

3. Assurer la représentativité professionnelle des Analystes Transactionnels diplômés ou en formation

- en étant membre de la Charte suisse pour la psychothérapie,
- en veillant à ce que la formation, l'exercice professionnel et les règles éthiques soient conformes aux directives de la Charte.

4. Etre une instance de recours et de confrontation :

- par le biais de sa Commission de déontologie.

5. Favoriser la recherche en Analyse Transactionnelle:

- En soutenant et promouvant des projets de recherche.

Ensemble, ces associations regroupent plus de 1000 sociétaires.

L'ASAT-SR compte plus de 240 adhérents dont 60 membres certifiés et 31 sous contrat de formation. Les moyens qu'elle s'est donné pour participer à l'atteinte des objectifs cités plus haut sont d'organiser:

Chaque année, une assemblée générale Suivie d'une conférence thématique.

Tous les deux ans, une journée Suisse d'Analyse Transactionnelle.

Elle met aussi à disposition de ses membres:

- Une bibliothèque riche de plus de 300 livres, brochures, revues, cassettes et vidéos.
- Un journal paraissant 3 fois par an.
- Un site Internet : www.asat-sr.ch.

Sur le plan national, elle participe aux activités des organes de l'ASAT :

- Représentation au sein du comité central.
- Délégation de membres à la Commission de déontologie et la Commission de formation et d'examens.
- Coopération de membres dans les Groupements professionnels.
Ces groupements fédèrent les membres selon le champ spécifique de leurs compétences professionnelles. Il en existe pour l'instant trois. Ce sont les Groupements Professionnels Psychothérapie AT ; Conseil AT et Éducation et Formation des Adultes AT. Le Groupement Professionnel Organisation est en train de s'organiser.
- Présidence et collaboration au sein de l'Institut Suisse pour la Psychothérapie, ASAT.
- Délégation de membres à l'EATA .

En Suisse, seuls les Analystes Transactionnels certifiés ont le droit de porter le titre d'Analyste Transactionnel en Psychothérapie ASAT/EATA/ ITAA, ou Analyste Transactionnel en Éducation et Formation d'Adultes ASAT/EATA/ITAA, ou d'Analyste Transactionnel en Conseil ASAT/ EATA/ITAA, ou Analyste Transactionnel en Organisation ASAT/EATA/ITAA.

Mais, au fond, qu'est-ce que l'A.T. ?

L'AT. est une théorie de la personnalité et de la communication et un outil concret d'analyse qui prend en compte la totalité de la personne dans ses fonctions biologiques, psychologiques, sociales et culturelles.

Son créateur est le Dr Eric Berne



Dr Eric Berne
1910 -1970

Parmi les approches psychologiques, l'A T. occupe une place privilégiée de part la profondeur de sa théorie et la grande variété de ses applications (Stewart, Ian & Joines, Vann, 1991).

Comme théorie de la personnalité, l'A T. nous montre comment les individus sont structurés psychologiquement. Pour ce faire, elle utilise un modèle en trois parties, le système des états du moi.

L'AT est une théorie de la communication dont l'applica-

tion peut fournir une méthode d'analyse des systèmes et des organisations. L'AT propose également une théorie du développement de l'enfant. Le concept de scénario de vie explique comment les schémas de comportement de notre vie actuelle ont pris naissance dans notre enfance. A l'intérieur du cadre du scénario de vie, l'AT. fournit des explications sur la manière dont nous continuons parfois à réutiliser les stratégies de notre enfance dans notre vie d'adulte, même quand elles aboutissent à des résultats douloureux ou infructueux.

Dans le domaine de ses applications pratiques, l'**A.T. propose un système thérapeutique** utilisé dans le traitement de toutes sortes de désordres psychiques, depuis les problèmes de la vie quotidienne jusqu'aux psychoses graves. En dehors du champ thérapeutique, l'AT. est utilisée dans l'éducation pour aider enseignants et enseignés à maintenir une communication claire et éviter de s'engager dans des affrontements stériles. Elle est particulièrement utile dans les fonctions de conseil. Elle est aussi un puissant outil en formation à la gestion et à la communication ainsi qu'à l'analyse des organisations.

L'AT. peut en outre servir dans n'importe quel domaine où la compréhension des individus, les relations et la communication sont nécessaires (Stewart, Ian & Joines, Vann, 1991).

Quelques concepts clés (qui servent aussi de grilles d'analyse de nos comportements, attitudes, paroles, réactions physiques et émotionnelles) sont à l'origine de l'AT. Ils servent à la différencier de toute autre approche psychologique. Ils sont présentés ci-après sous forme résumée:

Le concept d'État du moi

L'AT. propose un modèle de la personnalité qui est une extension de la fonction du moi. Selon E. Berne, "un état du moi est un système cohérent de pensées et de sentiments mis en évidence par un type de comportement correspondant". L'ensemble de ces états du moi constitue la personnalité de l'individu: ce sont le Parent, l'Adulte et l'Enfant (ils s'écrivent avec une majuscule).

L'Enfant

Aux niveaux des séquences de pensées, de sentiments et de comportements, ce système ressemble à l'enfant que nous avons été jadis. A tout moment de la vie, il peut être stimulé par des situations qui nous invitent à réactiver la façon d'être de notre enfance: excitation, angoisse, vulnérabilité, etc. Il exprime les besoins, sensations, émotions, toute l'affectivité de l'individu qui s'est développée dans l'enfance.

Le Parent

Les comportements, pensées, sentiments des parents ou d'autres figures parentales influentes sont intériorisés et deviennent, à l'âge adulte, une partie distincte de la personnalité. Cet état du moi va s'activer chaque fois que nous avons à prendre soin ou à exercer un contrôle. Nous le dirigeons vers autrui, ou envers notre propre état du moi Enfant.

L'Adulte

Il est constitué d'un ensemble complexe d'informations acquises par la perception et par les sens. Il représente la vie telle que la personne l'a expérimentée à une étape de sa vie en termes de pensées, de sentiments et de comportements avec les conclusions logiques qu'elle en a tirées. Il se manifeste chaque fois que la personne pense, sent et agit de manière cohérente avec la situation du moment. Son fonctionnement échappe à l'affectivité et au jugement de valeur.

Selon l'Encyclopaedia Universalis, 2004: "Chaque état du moi peut avoir deux fonctions: celle de direction ou de contrôle, et celle d'action ou d'expression; ainsi l'individu parvient-il à un comportement optimum quant il peut donner à son" Adulte" la direction et le contrôle de sa vie".

Le concept de transaction

On appelle transaction un échange entre deux états du moi, constitué d'un stimulus et d'une réponse à ce stimulus. L'analyse des transactions permet de comprendre comment nous communiquons, de repérer et de traiter les dysfonctionnements dans la communication.

Le concept de besoin (soif) de reconnaissance et de structure

S'appuyant sur les travaux de René Spitz, E. Berne a mis en évidence trois besoins essentiels à tout être humain: les besoins de stimulation, de reconnaissance et de structure. Ces besoins doivent être satisfaits pour qu'une personne se maintienne dans un état d'équilibre physiologique et psychologique sain. Au cours d'un traitement, la prise de conscience d'un manque dans la gestion de ces besoins peut aider le client à changer et à envisager de nouvelles options allant dans le sens de sa santé et de sa guérison.

Le concept de position de vie

Pour E. Berne, la position de vie est la manière fondamentale et constante à partir de laquelle une personne se situe face à elle-même et face aux autres. Ce concept permet de comprendre la dynamique existentielle à partir de laquelle une personne a construit son identité et comment elle établit aujourd'hui des relations positives ou négatives de façon cohérente avec son histoire. La mise en évidence de la position de vie est un élément déterminant dans le traitement du scénario et l'orientation vers la guérison.

Le concept d'inhibition des sentiments et de racket

En AT, les quatre sentiments de base sont la joie, la tristesse, la colère, la peur. Le petit enfant apprend quelquefois à réprimer l'un de ces sentiments qui n'est pas accepté dans sa famille pour le remplacer par un autre sentiment qui est autorisé. Il utilise alors ce sentiment dit "parasite" ou "racket" pour obtenir les gratifications et signes de reconnaissance dont il a besoin. Plus tard, il pourra entretenir des relations confuses en continuant inconsciemment à utiliser ses "sentiments - parasites" dans la relation aux autres.

Le concept de scénario de vie

E. Berne définit le scénario comme "un plan de vie inconscient reposant sur des décisions prises dans l'enfance, renforcées par les parents, justifiées par les événements ultérieurs, aboutissant à une fin prévisible et choisie".

Ce concept est fondamental pour saisir la dynamique intrapsychique et interpersonnelle. Il permet de comprendre que les gens prennent dans l'enfance des décisions pour survivre et répondre à leurs besoins immédiats d'amour, de sécurité et de protection, et que plus tard ils continuent inconsciemment à se conformer à ces décisions même si elles sont dommageables et les limitent dans leur croissance et leur épanouissement.

Le concept de Jeu psychologique

Le jeu psychologique se constitue d'une série d'échanges plein de sous-entendus qui progresse vers un résultat bien défini et prévisible. La personne qui lance le jeu, au lieu d'exprimer directement ses pensées, ses désirs, et

ses besoins, utilise les transactions (transactions doubles) pour les camoufler. Le jeu amène des changements dramatiques d'état du moi, des ruptures dans la communication, des escalades dans le conflit et une insatisfaction généralement intense: colère, peur, tristesse, culpabilité, etc. Il se termine par un malaise, où l'un des interlocuteurs au moins à l'impression de " s'être fait avoir".

Le concept d'autonomie

Depuis E. Berne, le but du traitement en AT est orienté vers la guérison du scénario et l'autonomie. L'autonomie correspond à l'utilisation par la personne de ses capacités de conscience, de spontanéité et d'intimité. La personne autonome accepte la responsabilité de ce qu'elle vit, prend ses décisions en fonction de ses critères personnels et non plus pour s'adapter, vit ses sentiments authentiques et les exprime selon ses choix, perçoit l'autre et elle-même comme une personne qui a le droit d'exister et mérite d'être respectée.

L'A.T. s'applique dans 4 champs

L'A.T. en Psychothérapie - Un mode de traitement en profondeur

En tant qu'approche psychothérapeutique, l'A T. insiste à la fois sur la dynamique interne de la personne et sur les relations interpersonnelles ; elle porte son attention sur la capacité personnelle de penser et de sentir du client. L'objectif de la thérapie en AT est la réalisation du changement que le client désire accomplir. Client et thérapeute établissent un contrat thérapeutique qui stipule le but visé et ce que chacun va faire pour l'atteindre.

Ce contrat peut se rapporter directement à la plainte du client, viser un changement social interrelationnel ou intrapsychique, ou viser d'emblée un changement profond au niveau du scénario.

L'A.T. en Éducation - Un outil pour enseignants et enseignés

L'AT peut être utilisée par les parents, les enseignants, les éducateurs, les formateurs, et ceux à qui ils s'adressent. Une éducation fondée sur l'AT. est contractuelle. La personne qui éduque est le guide de la démarche de collaboration à l'intérieur des limites précisées par le contrat.

Dans le domaine de l'éducation, en milieu scolaire ou non, le formateur qui utilise l'A T. soutient les personnes dans leur processus de développement et d'apprentissage. Il est un facilitateur du développement individuel et collectif. Il apprend à prendre en compte les besoins de ceux qu'il accompagne, les nécessités d'une école ou d'une institution et ses objectifs personnels.

L'A.T. en Conseil - Un contrat de croissance pour l'individu

Le champ Conseil est choisi par les professionnels des domaines social, psychologique ou culturel, par exemple, dans les secteurs: santé, prévention, accompagnement pastoral, médiation et/ou dans les activités interculturelles et humanitaires.

En Conseil, la relation s'inscrit dans un rapport empreint de respect et de responsabilité partagée. Le conseiller AT. travaille dans le cadre d'une relation contractuelle. Il tient pleinement compte des données sociales et culturelles du client et de son entourage. Il aide le client à analyser son propre rôle dans l'existence de ses problèmes. Le but du travail de guidance est d'augmenter l'autonomie des clients et la qualité de leurs liens avec leur entourage social, culturel et professionnel.

L'A.T. en Organisation - Une approche systémique des organisations

Appliquée à l'organisation, l'AT devient un outil systématique d'analyse et de développement des processus humains qui conduit à la coopération et à la performance dans les institutions et les entreprises.

Les Analystes Transactionnels du champ Organisation pratiquent une approche systémique "socio psychologique" des phénomènes de groupe. Ils accompagnent toutes formes de changement organisationnel dans des phases de développement et de crise.

A travers une démarche contractuelle, le plus souvent simple et rapide, allant d'un jour à quelques semaines de coaching par exemple, un manager se trouve en mesure de comprendre les mécanismes qui freinent ou favorisent un développement sain de sa structure.

Rendus conscients des enjeux humains, les décideurs comme les collaborateurs, peuvent envisager des options pour la correction des écarts. Les formations ou les démarches adéquates, répondant aux objectifs fixés, peuvent alors être mises en place. Dans la plupart des cas, poser le diagnostic suffit. Le problème étant mis à jour, la solution en découle.

*) Anne Bonvin, M.A.
Analyste Transactionnelle, CTA E
Présidente ASAT-SR

Article paru dans le guide "Ressource"
10ème édition – 2005
swissfirm.ch