

”

GÉNÉRALITÉS

1

QU'EST-CE QUE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE ?

L'analyse transactionnelle ou AT, est « une théorie de la personnalité et de l'action sociale ainsi qu'une méthode clinique de psychothérapie¹ ».

En tant que théorie de la personnalité, l'AT s'attache à mettre du sens sur ce qui a contribué à nous construire en tant qu'individu particulier. Nous nous comportons, nous ressentons, nous pensons différemment en fonction des moments, de notre vécu interne, des personnes que nous rencontrons... Non que nous ne soyons pas les mêmes, mais nous mettons en avant des parts de nous différentes selon les moments. En AT on parle d'états du moi. L'analyse des « états du moi », des « croyances », du « scénario de vie »... permet de comprendre nos manières d'être et d'agir qui forment ce système cohérent et singulier qu'est notre personnalité.

L'AT est aussi une théorie de l'action sociale, de la communication interpersonnelle. Elle s'applique à comprendre et agir sur nos manières d'échanger avec les autres et avec nous-mêmes. Grâce à l'analyse des « transactions », des « positions de vie », des « jeux psychologiques »... elle permet une compréhension des processus en jeu dans la communication. Dans nos échanges, nous mettons en avant certaines facettes de notre personnalité. Quand nos rapports deviennent fragiles ou conflictuels, l'AT permet de visualiser nos interactions, de comprendre comment nous les avons mis en place et de les améliorer si nécessaire.

L'analyse transactionnelle est aussi une méthode de psychothérapie. D'abord éprouvée comme thérapie de groupe, elle s'est ouverte à la thérapie individuelle, de couple et familiale. Elle est devenue une méthode de psychothérapie relationnelle active.

Elle s'est également développée dans l'éducation, l'entreprise et le soutien. C'est une théorie jeune, humaniste et dynamique, dotée d'une capacité d'intégration interculturelle et atemporelle. L'AT bénéficie de racines solides, organisées en plusieurs courants et domaines d'application. Se déployant comme les branches d'un arbre, elle sait se mettre à jour et s'ouvrir aux différentes connaissances qui se développent dans le domaine de la psychologie.

Né au Canada en 1910, Éric Léonard Bernstein poursuit ses études de médecine à l'Université McGill de Montréal et termine son internat aux États-Unis. Il prend alors la nationalité américaine et change son nom en Éric Berne. À la fin de ses études, il obtient un poste en psychiatrie à l'hôpital Mt Zion de New York. Se formant à la psychanalyse, il mène dans les années 40 des thérapies de groupe dans l'armée américaine. Analysant² de Paul Federn, puis Erikson, il anime des séminaires de réflexion clinique en plus de sa pratique privée et de son métier de psychiatre hospitalier dans l'armée.

Souhaitant obtenir le titre de psychanalyste, il commence à manier les concepts et à en concevoir de nouveaux. Il développe le concept d'État du moi. L'Institut Psychanalytique de New York n'apprécie guère la remise en question de certains aspects de la psychanalyse par le jeune Éric Berne et lui refuse le statut de membre. Éric continue, malgré tout, sa réflexion clinique et développe les concepts de jeux psychologiques et de scénario de vie, tout en proposant dans sa pratique que le thérapeute tienne « le patient informé de ce qui lui arrive au cours de son traitement³ ». C'est ainsi que les débriefings concernant les patients sont transparents aux yeux de ceux-ci et des membres du groupe ou que le thérapeute apporte et partage une connaissance théorique sur le processus vécu par le patient au cours des séances de thérapie. Il fonde ainsi l'Analyse transactionnelle au cours des années 50.

Jusqu'à sa mort, en juillet 1970, il animera des séminaires de réflexion autour de la thérapie et de l'Analyse transactionnelle. En 1962, il crée le *Transactional Analysis Bulletin* où seront publiés la plupart des articles concernant l'AT. En 1964, sera créée l'ITAA (Association Internationale d'Analyse transactionnelle), dont le but sera de mettre en réseau tous les développements de l'Analyse transactionnelle à travers le monde, d'offrir un statut réglementé et un code de déontologie à la pratique de l'AT dans ses différents champs, d'encadrer la formation et la certification de ses membres et d'animer des conférences et des séminaires.

Si on parle de Freud comme le père de la psychanalyse, on peut parler d'Éric Berne comme le père de l'AT. Un père qui a mis en œuvre avant sa mort, l'espace suffisant pour que ses « enfants » développent après lui une théorie dynamique et humaniste qui peut être remise en question et évoluer, comme toute science.

“

3

POURQUOI CETTE THÉORIE PARAÎT SIMPLISTE ?

Le développement de nouvelles théories ou méthodes implique souvent de trouver de nouveaux mots afin de décrire des phénomènes particuliers. Devant la complexité d'une telle tâche, par esprit de comparaison et de partage des connaissances, des termes issus de la chimie, des mathématiques et d'autres sciences dites « exactes », se voient attribués à des phénomènes psychiques. L'AT se voulant accessible à tous utilise un certain nombre de mots issus du langage courant pour décrire des processus psychiques et interpersonnels. Son regard humaniste n'y est probablement pas pour rien, de même que sa volonté d'associer le patient à son propre traitement.

Freud voulait déjà rendre accessible la psychanalyse, mais être juif à Vienne au début du XX^e siècle tout en développant une nouvelle théorie du fonctionnement psychique diffère avec la liberté que peut prendre Berne, juif canadien immigré aux États-Unis dans les années 50.

Il reste encore un grand nombre d'intellectuels qui n'aiment pas trop qu'on vienne s'asseoir sur leurs chaises en rendant simple ce qu'ils s'évertuent à rendre compliqué, gardant comme un secret la recette de la connaissance, laissant de côté des milliers de personnes qui croient que le savoir leur est inaccessible ou réservé. L'AT connaît alors quelques critiques, tout comme d'autres contemporains. Oui, mais quand même ! Baser une théorie sur les trois mots : Parent, Adulte et Enfant, n'est-il pas une fumisterie ? C'est faire là un résumé précaire de l'analyse transactionnelle. Comme si la mécanique se

résumait à changer une roue. Choisir de diffuser et d'exprimer la complexité du fonctionnement psychique de façon épurée et non élitiste n'a pas le vent en poupe dans le domaine du savoir. La peur du charlatan, de l'idéologie sectaire, la confiance déchirée par deux guerres et la diffusion épurée de l'information n'aident pas. Pourtant, l'AT se développe à travers le monde. Finalement, ça à l'air de fonctionner ! On finit timidement, dans les couloirs de l'Université et dans les cercles restreints de quelques doctorants, par tendre l'oreille en s'étonnant de découvrir une théorie dense et subtile cachée derrière des mots si « simples ». L'AT se pratique dans le monde entier, dans différentes cultures. Toujours avec un fond d'humanisme, sans vouloir paraître, les analystes transactionnels travaillent d'abord à rendre au fonctionnement psychique une accessibilité universelle. Peut-être qu'Éric Berne n'a rien inventé, tout comme Einstein a souvent repris les travaux de Newton. Mais, il a eu le talent d'ouvrir un savoir au plus grand nombre et d'amorcer de nouvelles voies de réflexions et une nouvelle méthode de psychothérapie. Issue de la culture américaine des années 60, elle contraste inévitablement avec les grandes théories européennes du début du siècle. Elle n'en reste pas moins une théorie de la communication et une méthode de psychothérapie délicate et dense.

POURQUOI ELLE NE L'EST PAS... SIMPLISTE ?

4

Quand Boris Cyrulnik décrit la résilience, il ne fait que reprendre le sens chimique de ce terme pour l'attribuer au fonctionnement psychique. Quand Freud utilise le terme de pulsion, il utilise l'étymologie du mot pour décrire une poussée qui n'est plus celle de Newton, mais celle qui émane en nous au-delà de notre volonté. Éric Berne et ses successeurs ne font rien de plus ou de moins.

Les années 60 et la libération sexuelle ouvrent la porte au mouvement néo-humaniste. Mouvement d'abord né au XVI^e siècle puis réédité. L'humaniste positionne l'individu et la dignité humaine au cœur de sa philosophie. Ces principes reposent sur la culture, la tolérance,

l'autonomie, la sortie des dogmes, la libération de l'être humain de sa souffrance en le rendant acteur de son développement. Éric Berne est convaincu que l'on peut résoudre, guérir ou plutôt se réaliser soi-même. Pour cela, il postule que la personne peut et doit connaître son fonctionnement. Elle participe elle-même à se libérer de ses maux en s'engageant activement à son propre changement. Il devient donc nécessaire que le savoir soit accessible à tous et non réservé à une élite. Pour cela, il faut donc démocratiser le langage et utiliser des mots plus simples que le non-initié peut saisir immédiatement. Ce vocabulaire abordable permet une utilisation quotidienne pour une meilleure compréhension de soi et une plus grande liberté intérieure. Berne s'interroge rapidement sur les potentialités de la personne à devenir « responsable » de sa propre avancée thérapeutique. Pour cela, il lui faut des clefs, un savoir particulier et rapidement compréhensible qu'elle peut appréhender quel que soit son niveau d'étude, culturel, social... Si le thérapeute peut parler directement à l'enfant intérieur, il accède avec une plus grande aisance aux conflits psychiques fixés aux tréfonds de soi. Éric Berne ne s'encombre pas d'un vocabulaire pompeux. Il veut saisir avec finesse ce qui encombre le patient, cherchant avec lui le sens précis de ses maux. Mettant l'accent sur une transparence vis-à-vis de l'objectif thérapeutique, il met à jour un fonctionnement logique et complexe. Il distingue la forme, le fond et le processus. Le vocabulaire traite de la forme. Plus il est précis et épuré, plus il est aiguisé. L'inconvénient de ce vocabulaire familier est de se confronter à la croyance répandue que si c'est simple ce n'est pas très sérieux. Les intellectuels et les chercheurs universitaires du vieux continent se méfient de l'AT pendant que paradoxalement le grand public va en dévorer les ouvrages. Une fois le livre fermé, beaucoup diront qu'ils se sont enfin compris pendant que d'autres s'écrieront qu'ils veulent en savoir plus, parce qu'à y regarder de plus près, il ne suffit pas de connaître PAE pour faire de l'AT.

QU'EST-CE QUE LE PRIX ÉRIC BERNE ?

5

L'Analyse transactionnelle est une discipline jeune, née il y a une soixantaine d'années. Issue de la culture américaine, critiquée pour son vocabulaire « grand public », elle n'en reste pas moins une théorie complexe et dense. De nombreux professionnels de tout bord et de toutes nationalités se sont attachés à l'enrichir à travers le monde.

Comme dans toute discipline scientifique, la nécessité de partager ses recherches et ses découvertes a engendré la création de revues comme celle des AAT (Actualités en Analyse transactionnelle) ou du T.A.J (*Transactional Analysis Journal*).

Les contributions internationales les plus fertiles sont récompensées annuellement par le « Eric Berne Memorial Award in Transactional Analysis » (le prix Éric Berne). En ce qui concerne les articles francophones, les AAT ont créé en 1987, le prix Raymond Hostie (fondateur de la revue).

Stephen Karpman (USA) remporte le prix Éric Berne en 1972 en développant le concept de « triangle dramatique » dans son article *Contes de fée et analyse dramatique du scénario*⁴. Un concept clef dans la compréhension des conflits interindividuels.

Gloria Noriega Gayol (Mexique) remporte le même prix en 2008 pour son apport concernant les mécanismes de transmission du scénario transgénérationnel.

Beaucoup plus près de nous, Laurie Hawkes (France) remporte le prix Raymond Hostie en 2013 pour son travail sur la mentalisation notamment pour l'article « Une pensée qui contient : AT et mentalisation »⁵.

Les meilleures contributions sont innovantes ou s'intéressent à approfondir des sujets et valider ou remettre à jour les connaissances des divers champs de l'AT. La diffusion des différents travaux à travers le monde permet à d'autres d'aller plus loin dans la recherche, formant ainsi des réseaux de recherche et d'étude telle que SOCRAT (Société francophone de recherche et d'étude en analyse transactionnelle) fondée en France en 2010.

6**L'IFAT ?**

L'Institut français d'Analyse transactionnelle (IFAT) est une association de loi 1901. Créé en 1975, son objectif est de « développer l'information et la communication en direction de ses adhérents et du grand public⁶ ».

Elle diffuse les informations nécessaires au développement de l'AT en annonçant les congrès, les formations, les manifestations... organisées en France. Elle a repris dernièrement à sa charge le développement et la diffusion des articles de la revue des AAT. Si elle n'intervient pas directement dans la formation de ses membres, elle n'en reste pas moins un lien fondamental avec les associations européennes et internationales pour le processus de certification des analystes transactionnels. Elle informe, réunit et favorise la recherche et le développement de l'AT. Elle participe à informer le grand public et à représenter les analystes transactionnels auprès des différentes institutions nationales, européennes et internationales. Elle est, un référent éthique, moral et institutionnel pour ses membres. Son fonctionnement et ses buts suivent ceux de l'EATA et de l'ITAA.

7**ITAA ET L'EATA ?**

L'ITAA est l'institution internationale d'Analyse transactionnelle, fondée par Éric Berne en 1964. Elle est en quelque sorte la haute instance de l'AT. De tradition humaniste, elle vise à la communication et au libre-échange de l'AT dans le monde, dans le respect, l'égalité et la liberté des peuples et des individus. Ces échanges permettant de faire avancer la recherche, le développement de la théorie, des méthodes et des pratiques de l'analyse transactionnelle. C'est elle qui établit les normes de formation et de certifications des analystes