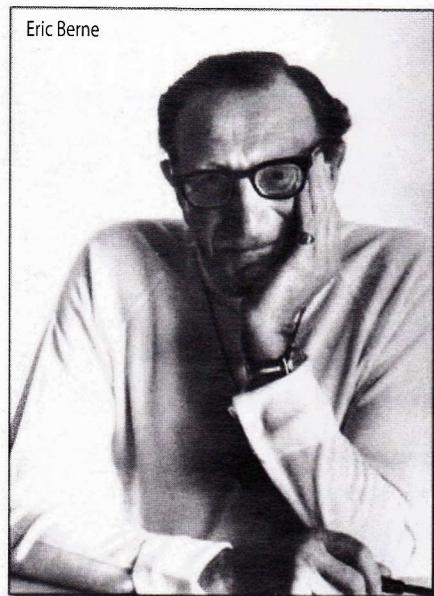


L'Analyse Transactionnelle

Créée dans les années 1950 par le neuropsychiatre américain Eric Berne, l'Analyse Transactionnelle offre une voie de psychothérapie intégrative et structurée. Cette approche humaniste vise à faciliter le changement et à reprendre la barre de sa vie. Pour croître en toute autonomie.



Eric Berne

un cursus long et rigoureux, l'Analyse Transactionnelle peut constituer un réel levier d'évolution et de croissance dans les différents domaines où la réussite dépend en grande partie de la qualité des relations humaines. Une spécificité de l'Analyse Transactionnelle est que ce modèle de psychothérapie s'est étendu à la guidance (coaching), à l'éducation et à l'organisation (monde de l'entreprise), souligne Isabelle Taquin.

Un outil transactionnel

Cette approche transactionnelle, comme l'indique son nom, va aider la personne à prendre conscience de la manière dont elle entre en communication. On va construire avec elle sa carte 'géographique' d'entrée en relation ; avec elle-même, avec les autres. En diagnostiquant ses problématiques, on peut l'aider à changer et optimiser son fonctionnement relationnel, précise Isabelle Taquin. L'Analyse Transactionnelle est un outil stratégique qui va être mis en œuvre dans un but constructif. Soit un modèle de relation basé sur le principe « gagnant-gagnant » : je suis OK – tu es OK. On ne tombe pas pour autant dans la simplification : un univers où tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil. Il s'agit plutôt d'une démarche de responsabilisation exigeant une implication et favorisant une attitude d'ouverture à soi et aux autres qui permet une rencontre optimale, consciente, spontanée et personnalisée.

Un jour, c'est une évidence, nous sommes tous nés... Or, en venant au monde, l'être humain s'intègre dans un environnement. Ainsi construit-on une image de soi à travers le contexte personnel. L'Analyse Transactionnelle postule que nos façons d'être et de vivre actuelles résultent de situations vécues et de décisions prises dans l'enfance. Dès lors, chacun va prendre des décisions de vie pour vivre au mieux, ou du moins le moins mal possible, en fonction de son histoire et de son environnement. Si un enfant comprend que maman est triste quand il s'éloigne, il peut décider de ne pas s'éloigner. Et s'il n'y a pas 'redécision', à l'âge adulte il peut continuer à se couper du monde, éclaire Isabelle Taquin, Analyste Transactionnelle certifiée*.

L'Analyse Transactionnelle vise le changement et l'accession à l'autonomie pour pouvoir agir, sans subir le passé.

Une coconstruction

L'Analyse Transactionnelle ne se positionne pas comme « la personne qui sait ». C'est une coconstruction : il y aura un partage des concepts et des outils - simples, mais jamais simplistes - avec le patient. On va lui expliquer la théorie, comme les états du moi (parent/adulte/enfant)... Un vocabulaire sur lequel on va pouvoir échanger, comprendre et changer ce qui devrait être changé, dixit Isabelle Taquin. La notion de « contrat » avec le client/patient est également fondamentale : il s'agit de cerner le plus spécifiquement possible ce que la personne vient chercher. Le praticien, quant à lui, s'engage à l'accompagner dans la recherche de ses ressources personnelles et l'atteinte de ses objectifs, le but visé étant l'autonomie et la liberté d'action. L'Analyse Transactionnelle reste au service des attentes et objectifs du patient, sans venir plaquer ses objectifs d'intervenant. Cela répond à une notion de base : le respect mutuel. Dans ce contrat, le professionnel dûment formé (et supervisé) pointera les objectifs irréalistes. Sinon, cela risque d'augmenter le mal-être de la personne, au lieu d'aller vers un mieux. Au fur et à mesure que l'Analyse Transactionnelle se développe, elle évolue... tout comme la société



Isabelle Taquin

et ses problématiques. Divers courants cohabitent, différentes approches viennent enrichir le tronc commun (notamment psychocorporelles) et les praticiens sont en formation continue. Une école en cohérence avec le chemin - de changement et d'évolution - qu'elle propose à ceux et celles qui font appel à elle.

Carine Anselme

* Formatrice & superviseuse (en contrat), Psychothérapeute, ex-Présidente de l'Association Belge d'AT (francophone), Présidente du comité éthique européen de l'Association Européenne d'Analyse Transactionnelle, mère de famille et grand-mère.

En pratique : Infos, annuaire des praticiens certifiés, formations en Analyse Transactionnelle, voir www.assobat.be (site de l'Association Belge pour l'Analyse Transactionnelle) - info@assobat.be - 0497 76 29 18. Un colloque ouvert à tous aura lieu le 12/11/2011 à Louvain-La-Neuve, sur le thème : « Quel sens ça a d'être Analyste Transactionnel ? » (En lien avec l'Association Française d'AT). Renseignements : Assobat (voir ci-dessus).

UN FILM POUR MIEUX COMPRENDRE

« Oui, mais... », écrit et réalisé par Yves Lavandier (2001), met en scène une adolescente de 17 ans (Émilie Dequeune) qui, pour se libérer du poids de son enfance et de ses parents, décide de suivre une thérapie brève en Analyse Transactionnelle avec un psy hors du commun (Gérard Jugnot). À la clé, un changement « grandissant » qui va se répercuter sur son environnement. Je conseille toujours ce film aux personnes qui veulent comprendre ce qu'est l'Analyse Transactionnelle, explique Isabelle Taquin. Disponible en DVD



Tous OK

L'Analyse Transactionnelle s'intègre au courant humaniste en postulant la nature fondamentalement positive de l'homme. D'après Eric Berne, chacun est considéré comme intrinsèquement OK et capable de devenir - ou redevenir - responsable de son existence, poursuit Isabelle Taquin. Cette approche opérante vise le changement et l'accession à l'autonomie pour pouvoir agir, sans subir le passé. Chacun, quels que soient sa race, sa culture, sa religion, son style de vie... peut donc mobiliser son potentiel pour grandir, s'épanouir, se développer. Et se réaliser. Mise en œuvre par des personnes qualifiées, ayant suivi