

LA LETTRE DE L'ÉCOLE

Ecole d'Analyse Transactionnelle - Lyon ☎ 18 place Tabareau - 69004 LYON

☎ 04 78 28 28 18 ☎ 04 78 28 74 45 E-mail : eat-lyon@eat-lyon.com Site : http://www.eat-lyon.com



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

Décembre 2006
Numéro 8

Editorial

De la réaction à l'action,

Tout stimulus, qu'il soit auditif, visuel, gustatif, olfactif ou tactile, a un impact chez celui qui le reçoit: c'est l'essence même d'une transaction.

Que se passe-t-il pour celui qui reçoit ? Certains vont avoir une réaction interne émotionnelle, d'autres vont se sentir mis en mouvement (faire quelque chose), d'autres vont avoir une pensée automatique – je dis automatique parce qu'elle surgit sans passer par une réflexion. Il fait beau dehors, le soleil luit, certains vont réagir en fermant les volets, d'autres en sentant de la joie et d'autres en pensant à la sécheresse.

Chacun de ces types de réactions est le résultat d'un maillage entre notre potentiel inné et notre environnement. Chacune de ces réactions est en quelque sorte instinctive – c'est à dire ne passant pas par un état de pensée. Cela ne préjuge absolument rien sur la qualité de la réaction : je dirai même qu'il est heureux que nous soyons réactifs, c'est la manifestation d'être vivant.

Mais cela ne suffit pas. Par exemple, une personne est inconfortable dans sa vie et sa réaction est de se plaindre. Aussi longtemps qu'elle ne fait que se plaindre elle est dans une position réactive (comportement parasitaire), et elle laisse à la charge de son entourage de faire quelque chose pour elle (principe du comportement de passivité), ce qui ne fait que renforcer le comportement de plainte.

De même, combien d'entre nous ont été témoins de gens qui râlaient (réactivité à une situation qui signifie « je ne suis pas content ») et qui en restait là. Ce qui pourrait les aider à passer de la réactivité à l'activité, c'est d'analyser la situation, de faire des propositions et de contribuer à leur mise en œuvre.

Nous allons dans les mois qui viennent être hyper sollicités, hyper stimulés par l'élection présidentielle. Il est facile, je dis bien facile, pour un communicateur de savoir susciter chez ceux qui l'écoute de la peur pour stimuler des demandes sécuritaires, de la confiance pour stimuler un renoncement à une pensée critique, etc...

Je crois qu'il est important de ne pas se démettre de son pouvoir, de garder ses capacités d'analyse, de pensée, de créativité pour être actif, un citoyen actif.

Tous mes meilleures vœux pour 2007.

Elyane Alleysson



6 et 7 janvier 2007

Sylvie Nay

Imaginez un instant de vivre sans émotion !...

Les émotions sont de magnifiques signaux de vie. Elles nous donnent de l'information sur le lien avec nous-même, avec l'autre et avec notre environnement. Même méconnues, elles sont à la base de nos interprétations et de nos motivations.

☎ Tarif particulier : 232 €

Renseignements au : 04 78 28 28 18

Le pouvoir
des émotions

CETTE ANNÉE, C'EST DÉCIDÉ...

Sylvie Nay

Bientôt le 1^{er} janvier et son cortège de bonnes résolutions ; « cette fois, c'est sûr je vais m'y tenir ! ». Quand une personne prend une bonne résolution, elle est persuadée qu'elle va la tenir. Pour quelles raisons certaines de ces résolutions ont-elles plus de chances d'être mises en œuvre que d'autres ?

Déjà émerge une première question : cette décision, est-elle prise pour autrui ou pour soi ? En d'autres termes, cette promesse, est-elle faite sous l'influence de

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

l'état du moi Parent* ? ou correspond-elle à un désir de l'état du moi Enfant* ?

RENDEZ-VOUS

- La Journée Lyonnaise

17 mars 2007

☎ 06 87 13 32 07

Dans le premier cas, même si par son caractère absolu ou sa recherche de perfection, elle flatte le Parent*, il y a grand risque que cette résolution ne passe pas le 10 janvier. Un bon moyen de la repérer est que, dans une tentative d'atteinte d'une image idéale de soi, elle est souvent formulée négativement : « cette année, je ne me mettrai plus en colère pour un oui ou un non ! », et que la personne pense, à l'instar de certaines de ses figures parentales introjectées ou de ses proches, que c'est une simple question de volonté, de contrôle.

Dans le deuxième cas, la résolution répond à un désir propre en relation avec une recherche de plaisir et de joie. Elle est souvent formulée de manière positive : « cette année, je prends du temps pour me détendre ». Cependant, même si cette résolution est sous-tendue par une aspiration profonde de l'état du moi Enfant*, elle peut se révéler fragile. Si ce comportement nouveau auquel la personne aspire fait l'objet d'une résolution, c'est qu'elle n'a pu le mettre en œuvre jusque là. Peut être est-ce la manifestation d'une difficulté à désobéir à des prescriptions Scénariques*.

Une autre circonstance dans laquelle les bonnes résolutions ne tiennent pas dans le temps, c'est quand elles sont dictées par le seul Petit Professeur* qui, bien qu'au service de la vie, est une partie archaïque de notre personnalité qui s'est construite au temps où régnait la pensée magique ; ce temps où les marraines fées et autres bons génies exaucent les vœux.

C'est pour toutes ces raisons que même lorsqu'une résolution correspond à un désir profond, elle nécessite néanmoins de se mettre énergiquement et courageusement au travail, chose difficile s'il en est.

La résolution qui légitime un désir propre tout en demandant à l'état du moi Adulte* de prendre la place des marraines fées et des bons génies a toutes les chances d'être mise en œuvre et d'aboutir. Une fois fait le deuil de la baguette magique toute puissante qu'elle n'aura jamais, une fois dépassée la tentation de se vivre impuissante si elle n'est pas toute puissante, la personne pourra alors exploiter les ressources et les capacités réelles qui sont en elle pour se mettre en marche de façon dynamique vers ce qui lui tient à cœur.

A propos de baguette magique et de toute puissance, comme le début d'année est aussi la période des vœux, me vient un souhait pour 2007 : que les promesses des candidats aux élections ne soient pas du type de ces bonnes résolutions non tenues ou si vite oubliées.

Je vous souhaite, pour 2007 de belles et bonnes résolutions.

* Chaque fois qu'un nom commun est écrit avec une majuscule cela réfère à la théorie de l'Analyse Transactionnelle.

FLATTERIE

Elyane Alleysson

Il est des signes de reconnaissance dont l'objectif est d'endormir la convoitise sans le demander. Ils ne sont donc pas authentiques bien que la partie archaïque de soi en est surstimulée : une sorte de ressenti d'absence. Pour illustrer cela, j'ai choisi de commenter une fable de La Fontaine.

*Maître corbeau, sur un arbre perché,
Tenait en son bec un fromage.
Maître renard, par l'odeur alléché,
Lui tint à peu près ce langage :*

*« Hé ! bonjour, Monsieur du Corbeau.
Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
Se rapporte à votre plumage,
Vous êtes le phénix des hôtes de ces bois. »*

*A ces mots le Corbeau ne se sent plus de joie ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.*

*Le renard s'en saisit, et dit : « Mon bon Monsieur,
Apprenez que tout flatteur
Vit aux dépens de celui qui l'écoute :
Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute. »*

*Le corbeau, honteux et confus,
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.*

La symbolique corporelle

3 et 4 mars 2007

Michèle Raulin

Permettre aux participants d'initier un dialogue avec leurs propres manifestations corporelles : aborder leur corps comme un lieu de langage, acquérir des mots-clés de ce langage, acquérir des éléments de grammaire.

☎ Tarif particulier : 256 €
Renseignement au : 04 78 28 28 18



... la conscience vigilante de l'interlocuteur et ainsi de lui faire lâcher ce que l'autre en qu'ils soient dit avec un tel accent de sincérité, que l'on s'y laisse prendre car une le béatitude : « J'obtiens enfin ce dont j'ai toujours rêvé ».

...aine *Le Corbeau et le Renard*.

Voici la situation posée : un corbeau perché sur un arbre et s'étant procuré un fromage. Ce fromage représente ce quelque chose qui le rend séduisant, désirable, enviable... ce quelque chose qui fait que le renard va lui prêter attention.

Pour ce qui est du renard, on apprend qu'il s'approche car il a été stimulé par l'odeur du fromage et qu'il a, en sus de l'odeur du fromage, flairé la piste de quelqu'un qui pouvait accrocher à ses flatteries.

Le renard est rusé et il joue sa partition : qui est de donner des signes de reconnaissance à celui dont il a saisi intuitivement qu'il va se sentir immensément reconnu, alors qu'il n'est que flatté, au point d'en perdre tout sens pratique et toute pensée.

Rien n'est sincère dans ce que dit le renard : il manipule, il a une stratégie consciente ayant comme objectif d'escroquer l'autre. Celui qui reçoit la flatterie n'est pas conscient de ce qui se joue, il se laisse abuser car il reçoit les caresses comme une authentique déclaration d'admiration.

Il en est ainsi car le corbeau a sûrement un point faible aux signes de reconnaissance sur sa beauté, et sur sa voix, sinon cela ne marcherait pas. Point faible qui a ses racines dans une souffrance narcissique du corbeau (souffrir d'être laid et de croasser, au lieu de chanter).

Le flatteur n'a d'impact que parce qu'il touche le point faible de l'autre.

Le corbeau fait ce qui lui a été suggéré de manière implicite par le renard. Il est poussé, en quelque sorte à réagir à la stimulation du renard parce que cette stimulation a activé, à un niveau inconscient, un désir refoulé du corbeau d'être beau et d'avoir une belle voie : son rêve enfin réalisé !!!

Si le corbeau se mettait à penser, il saurait bien que les paroles du renard n'ont pas changé sa manière de chanter. Mais voilà, à cet instant il ne le sait plus, il a tellement envie que sa souffrance soit résolue. Alors il « ouvre un large bec ».

Le véritable objectif du renard est ici révélé. Il ne s'est jamais intéressé au corbeau, il s'intéressait seulement à ce qu'il pouvait obtenir du corbeau par la ruse. Et ça a marché.

Il est tout de même magnanime, en donnant « cette leçon » au corbeau, car d'habitude le flatteur s'en va une fois qu'il a obtenu ce qu'il cherchait.

Le corbeau se rend compte qu'il s'est fait avoir. Est-ce la première fois ? Sûrement pas.

Jurer « qu'on ne l'y prendrait plus » : c'est généralement ce que la personne se dit quand elle se rend compte qu'elle a accroché à la flatterie, et fait des choses qu'elle n'aurait pas voulu faire.

Mais il ne suffit pas de jurer, pour qu'il n'y ait pas de répétition. Le corbeau a nécessairement à devenir conscient du mouvement inconscient qui le rend sensible aux flatteries et les lui fait prendre pour vraies : sa blessure narcissique, un vécu de "manque fondamental" et l'avidité à certains types de signes de reconnaissances comme tentative de réparation.

Une fois ceci devenu conscient, il aura à accepter le plumage qui est le sien et la voix qui est la sienne, et faire le deuil d'être le « phénix des hôtes de ce bois ». Peut-être se dire : « Je ne suis que ça, mais je suis moi. »

5 et 6 mai 2007

Gérard Nay

Identifier sa logique de décision, les enjeux personnels qui pèsent dans une prise de décision et acquérir des outils d'analyse pour confronter les logiques différentes qui interviennent avant une décision pour pouvoir prendre celle-ci en toute responsabilité.

Tarif particulier : 256 €

Renseignements au : 04 78 28 28 18

La décision

Décider avec logique...
oui, mais laquelle?

Dialogue avec Souris Verte

BRAVO JOSIANE

Sylvie Nay

Souris Verte est un petit personnage dessiné par quelques farceurs lors de l'inauguration de nos nouveaux locaux de formation en 1998. Infatigable curieuse, elle nous rend visite chaque année à l'occasion de La Lettre de l'Ecole.

Quand j'ai vu arriver Souris Verte avec sa veille malle en cuir, habillée comme une Lady anglaise d'un autre siècle, j'ai réalisé que cela faisait plusieurs jours que je ne l'avais aperçue.

(Suite page 4)

Lectures recommandées
par Souvis Verte

« AT : retour aux sources »
Carlo Moïso et Michele Novellino

« Structure et dynamique
des organisations et des groupes »
Eric Berne

« Principes de traitement psychothé-
rapeutique en groupe »
Eric Berne

« A.T. : une perspective relationnelle »
Helena Hargaden et Charlotte Sills

Pour commander :

Editions d'A.T. ☎ 04 78 27 18 50

Nouvelle adresse :

14 rue Perrod—69004 LYON

(Suite de la page 3)

- Toi, Souris verte, tu étais partie en voyage !?...
- Hé oui ! C'est vrai que je n'aime pas quitter ma colline de la Croix Rousse. C'est la dixième fois : quand un élève de l'Ecole passe sa certification, je ne manquerai pas l'évènement pour une roue de gruyère.
- Alors, tu étais à Montpellier avec Josiane Vanel... Raconte-moi comment ça s'est passé.
- Figure-toi que la terre est bien petite, j'ai rencontré là bas des arrière-arrière-je ne sais plus combien-petits neveux. Dans les générations de souris, on s'y perd vite, tu sais. Dis-moi donc comment tu me trouves ? J'ai eu l'impression que ces galopins se moquaient un peu de moi.
- Souris Verte, tu es très belle ! peut-être un peu...

- C'est vrai, j'adore mon chapeau à voilette.
- Allez, Souris Verte, dis-moi vite, pour Josiane...
- Josiane, je t'ai fait languir, hein ?
- Coquine...
- Tu sais ça m'a fait comme à chaque fois : j'étais sûre que Josiane allait réussir, Elyane dit d'ailleurs qu'elle est excellente psychothérapeute, et pourtant j'étais tendue comme le ressort d'une tapette à souris. A ton avis, est-ce normal ?
- Souris Verte, s'il te plait...
- Bien sûr qu'elle a réussi ! Elyane était tellement contente qu'elle m'a fait un bisou sur le bout du nez. De quoi avais-je l'air ? Une vieille dame comme moi !

Vous l'auriez vu, notre Souris Verte, elle était craquante avec sa petite patte devant sa bouche et ses yeux brillants de joie et de malice.

Comptabilité et Gestion
spéciales professions libérales

Nouvelle programmation

11 janvier 2007

Sylvie Nay

Accompagner et faciliter la mise en place de la comptabilité de l'entreprise, la mise en œuvre des déclarations fiscales et la gestion de la trésorerie.

1,5 jours de formation + 1 séance individuelle

Tarif particulier : 358 €

Renseignement au : 04 78 28 28 18

Impact de la fratrie dans le scénario

23 et 24 février 2007

Anne Noé

Les décisions précoces de l'enfant sont aussi fonction du rang, de la place, du rôle qu'il a occupé dans sa fratrie. Cela laisse une empreinte qui va colorer ses relations futures, même pour l'enfant unique, et ce dans de nombreuses manifestations de sa vie.

Tarif particulier : 256 €

Renseignements au : 04 78 28 28 18

L'Analyse Transactionnelle

FORMATIONS GENERALES PROCHAINES SESSIONS

COURS 101 (2 jours)

☞ 13/14 janvier 2007 *Gérard Vallat*

☞ 31 mars et 1^{er} avril 2007 *Sylvie Nay*

THEORIE DE BASE EN A.T.

• 1^{ère} ANNEE (9 jours) *Sylvie Nay*

☞ 3/4 février, 10/11 mars, 21/22 avril et 11/13/14 mai 2007

☞ 4/5/6 mai, 1/2/3 juin et 6/7/8 juillet 2007

• 2^{ème} ANNEE (11 jours) *E. Alleysson ou S. Nay ou F. Langiano*

☞ 12/13/14 février, 2/3/4 avril et 25/26/27/28/29 juin 2007

S.I.V.A.A.T (3 jours) *E. Alleysson et S. Nay*
Du 28 au 31 août 2007

Tarifs se renseigner au : 04 78 28 28 18

dans tous ses états !!!

Formations spécialisées

☞ psychothérapeutes ou futurs psychothérapeutes

• **La dynamique de groupe** ... C.M. Dupin et J. Maquet
☞ 26/27/28 janvier 2007

• **La thérapie de couple** J.M. Henry
☞ 6/7 mars 2007

Se renseigner au 04 78 28 28 18

Meilleurs vœux

SECRETARIAT

☞ **Lundi, mardi et jeudi**
de 9h00 à 12h00 et de 12h30 à 16h00

☞ **Vendredi**
de 9h00 à 12h00 et de 12h30 à 14h30

☞ Vous pouvez contacter **Chantal**
18 place Tabareau - 69004 LYON
☎ 04 78 28 28 18 ☎ 04 78 28 74 45