

## Institut Rhônealpin d'Analyse Transactionnelle et approches pluridisciplinaires

Newsletter N° 9- Mars 2014

Bonjour,

Dés les premiers jours de notre vie nous sommes animés par une curiosité de chaque instant, nous avons un besoin irrépressible d'explorer, de découvrir, d'abord notre corps, puis le monde qui nous entoure.

Plus tard beaucoup d'entre nous choisiront de poursuivre cette quête vers l'exploration de notre inconscient, de notre « être intérieur » poussés par cette question existentielle : « qui suis-je ? ».

Cette curiosité insatiable est sûrement dans nos gènes, transmise par nos lointains ancêtres Homo Sapiens partis de la vallée du Grand Rift il y a au moins 60 000 ans pour se lancer à la découverte de la Terre. C'est peut être également ces mêmes gènes qui font que beaucoup ont cette soif d'apprendre toujours et encore. Personnellement je me considère plus comme un « apprenant » que comme un « sachant », apprendre est pour moi une passion que j'aime partager.

En même temps je mesure à chaque fois que j'anime une formation, un atelier un groupe de supervision ou didactique, combien je ressors souvent de ces expériences avec plus de savoir, de compétence, comment j'apprends là encore dans cette posture de formateur.

Ce travail d'enseignement me permet aussi parfois de me sentir tout simplement à ma place, ce que Mihály Csíkszentmihályi appelle le « flow ». L'état de flow est :

« un état optimal de motivation intrinsèque, où l'individu est entièrement immergé dans son activité. C'est un sentiment que chacun peut éprouver, caractérisé par une grande impression de liberté, de joie, d'accomplissement et de compétence, et durant laquelle le temps semble disparaître. ».

Cette expérience que nous connaissons tous dans nos vie, est pour Mihály Csíkszentmihályi, un des indicateurs que nous sommes simplement en train d'utiliser nos compétences, ce qu'il appelle « nos forces. »

Qu'est-ce qu'une force pour Mihály Csíkszentmihályi ? Une prédisposition à penser, ressentir et agir de façon authentique et énergisante qui entraîne nos meilleures performances. Pour lui, nous gagnons 100 fois plus à les cultiver plutôt que de corriger nos défauts.

Lorsque nous connaissons nos forces, en les activant, nous créons les conditions de notre épanouissement :

- se considérer positivement sans modestie ni vantardise,
- ne pas se concentrer sur ses défauts,
- trouver de l'énergie,
- s'apprendre à s'encourager

Alors je vous souhaite avec l'arrivée du printemps de rencontrer et d'utiliser vos « forces ».

Eric Rolland  
Directeur de l'institut

### Ateliers et formations :

**Il reste encore quelques places pour les ateliers de Bill Cornell et de Mick Landaiche.**

Début de ces deux nouveaux cycles : mai 2014. Ensuite il faudra attendre 2017 pour s'inscrire à une nouvelle formation.

**Groupe A** : animé par Bill Cornell et de Mick Landaiche. Cette formation 2014/2016 est de 3 ans, à raison de 3 jours par an.

Eric Berne était médecin psychiatre et psychanalyste de formation, même si il n'a jamais eu le titre de psychanalyste. Ces origines expliquent le modèle Bernien de prise en charge psychologique et thérapeutique qui était le sien. Modèle où la notion de « guérison » avait une place centrale.

Aujourd'hui, l'Analyse Transactionnelle est plus orientée vers un modèle qui encourage, soutien, favorise l'apprentissage et la croissance plutôt que la guérison.

La croissance est un phénomène qui concerne à la fois le corps et l'esprit. Le corps qui ressent, le corps qui sait avant l'esprit. L'esprit qui analyse, qui imagine, qui pense, qui donne sens et relie les différents niveaux d'expériences. L'intégration de ces différentes façons nous permet d'apprendre à nous engager plus pleinement et plus profondément dans ce que la vie nous apporte et nous offre à vivre.

Mais la croissance n'est pas toujours facile à vivre et à soutenir. La croissance est souvent déstabilisante et source d'anxiété, elle nous fait vivre des sentiments ambigus et antagonistes d'excitation et de honte, de compétence et d'ignorance. La croissance peut être aussi difficile à vivre pour l'enseignant que pour l'élève, pour le thérapeute que pour le client.

Durant cette série de trois séminaires nous explorerons dans quelles conditions le soutien affectif et les relations interpersonnelles instaurées dans l'espace thérapeutique favorisent l'apprentissage et la croissance de nos clients.

Nous apprendrons à analyser à quels endroits se situent les problèmes de nos clients, au niveau du protocole, du caractère ou du scénario. A partir de cette analyse, nous apprendrons les différents modes d'interventions les plus efficaces.

Nous allons également explorer et expérimenter les notions de jeu, d'espace thérapeutique, du travail de l'imaginaire et du fantasme. Nous approfondirons la notion de transfert et de contre transfert. Nous verrons également comment le travail corporel permet l'intégration et la réunification du corps et de l'esprit.

**Groupe « B » :** animé par Bill Cornell et Éric Rolland. Cette formation 2014/2016 est de 3 ans, à raison de 2 jours par an.

Cette formation est ouverte à toute personne quelque soit son niveau d'expérience professionnelle. Cette formation est du champ de la psychothérapie, mais nous accueillons avec plaisir des personnes des autres champs de l'AT.

Nous étudierons le protocole de scénario, les structures caractérielles néo-reichiennes :

Quand l'existence et les besoins de l'enfant sont vécus comme des menaces par l'environnement familial : les structures caractérielles autistiques, schizoïdes et antisociales.

Quand les besoins de dépendre des autres, de s'exprimer, de ressentir du plaisir, de la joie sont vécu comme anormal par l'environnement familial : les structures caractérielles orales et masochistes.

Quand le corps, le genre, la singularité de l'enfant engendre de l'anxiété pour l'environnement familial : les structures caractérielles hystériques, narcissiques et obsessionnelles.

Pour les renseignements pratiques et les modalités d'inscription, je vous invite à consulter notre site directement rubrique « [travail corporel néo-Reichien et AT](#) ».

**Le 27 mai Mick Landaiche et Martine Mainenti animeront un atelier : " De la difficulté d'accompagner les organisations ".**

Pour plus d'information, nous vous invitons à vous rendre sur le site de REFLECT : [www.reflect-lyon.org](http://www.reflect-lyon.org)

**« Le masochisme », animé par Corinne Bernard, psychologue clinicienne, le samedi 05 et dimanche 06 avril 2014.**

Cet atelier s'adresse à des professionnels chargés d'accompagner des personnes ayant des traits ou une structure masochiste. La dynamique masochiste n'est pas toujours apparente. Elle peut apparaître lors de processus transférentiels et/ou contre transférentiels. Le travail de thérapie se révèle lent, chargé de sentiments d'impuissance, de colère et de culpabilité de part et d'autre.

Nous parlerons des enjeux de survie et de mort propre aux masochismes, notamment dans les dimensions psychique, intersubjective, groupale et sociétale.

**« L'interview du Parent », animé par Hélène Ghiringhelli le 21 mai 2014**

L'interview du Parent a pour but d'aider à prendre conscience de la problématique parentale introjectée au cours de l'enfance et d'aider à s'en séparer. L'interview du parent facilite la résolution de l'impasse émotionnelle décrite par Richard Erskine. Il facilite aussi l'enregistrement de nouvelles permissions et protections utiles au développement d'une personne.

**Atelier de préparation aux certifications internationales niveau CTA, TEW et TSTA les 13 et 14 juin 2014 animé par Hélène Ghiringhelli, Psychologue Clinicienne,**

**TSTA-P, et Jean-Luc Bazin, TSTA-O.**Objectifs

1. Préparer des candidats aux certifications internationales dans les champs d'application de l'AT. (Education - Psychothérapie - Guidance - Organisation).
2. Acquérir les compétences suivantes :
  - Présenter des concepts d'AT,
  - Réfléchir sur les principes déontologiques et éthiques de la profession,
  - S'entraîner à différencier les processus et les contenus,
  - S'entraîner à la supervision et à l'enseignement.

Méthode

Simulations d'examens 1 et 2 et mises en situation d'enseignement et de supervision.

Évaluation

Sous les formes d'évaluation contractuelle suivantes :

- évaluation à partir de grilles AT de références,
- autoévaluation,
- évaluation par des pairs.

De plus cette année, vous pouvez participer à cet atelier en tant que « public ». Vous pouvez assister à l'ensemble des processus d'examen, entendre les feed backs et les recommandations des animateurs, acquérir une compréhension des processus en jeu lors des différents examens en AT. Vous pouvez également être sollicité comme public participant à l'examen TSTA durant l'épreuve d'enseignement. C'est une expérience qui peut vous aider dans votre réflexion pour passer un contrat en vue d'une certification future, ou vous donner l'envie de passer l'examen si vous êtes déjà en contrat. Le coût de cet atelier en tant que « public » est différent de celui d'une participation classique.

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les modalités exactes.

**Du côté des livres :**

**Vivre la psychologie du bonheur de Mihaly Csikszentmihalyi**, chez Pocket éditeur.

Voici, enfin traduit en français, l'un des grands classiques de la psychologie du XXe siècle, salué comme un ouvrage fondateur dès sa parution aux Etats-Unis.

Pour la première fois, grâce à la méthode originale mise au point par Mihaly Csikszentmihalyi, la question du bonheur reçoit une réponse factuelle, dépassant les débats philosophiques. Que nous dit-il ? Pour l'essentiel, que les moments de joie et de satisfaction dans notre vie ne sont pas associés à de simples « loisirs », mais à un certain état psychologique, un sentiment de fluidité mentale et d'intense concentration sur des tâches qui mobilisent toutes nos compétences. Et il nous explique comment atteindre cette « expérience optimale » et la généraliser. Car « maîtriser son expérience intérieure, c'est devenir capable de choisir la qualité de ce que l'on veut vivre. Si ce n'est pas le bonheur, cela y ressemble ».

**Amis, travail, famille, améliorez vos relations et vivez mieux ! D'Agnès Le Guernic** chez Ixelles éditions

Voici ce qu'écrit Agnès au sujet de son livre :

« Il porte sur le scénario de vie et le développement personnel, tels qu'on peut en observer les effets sur la vie des gens. Il décrit comment se construisent nos relations à partir de nos expériences d'enfance dans notre famille d'origine et comment elles se maintiennent ensuite sur un mode automatique avec des phases d'apprentissage au fur et à mesure que nous évoluons d'un groupe humain à un autre : celui des amis, celui du monde du travail, de la vie en famille avec ou sans enfants et celui de l'investissement dans la cité.

Chacun de ces mondes a ses usages et ses règles. Le scénario de vie de l'A.T. et les concepts qui lui sont reliés nous donnent des clés pour mieux comprendre comment nous fonctionnons avec les autres et comment augmenter nos choix pour être plus heureux.

Ce livre étant une commande destinée à un public élargi, j'ai essayé de traduire tout cela avec les mots de tous les jours tout en accompagnant les lecteurs dans leur exploration de leurs relations avec les autres et en leur indiquant quelques pistes de développement personnel. »

« **Looking for trouble in groups developing the professional's capacity** » de **N. Michel Landaiche III**, paru dernièrement dans le volume 43 du TAJ (Transactional Analysis Journal)

Cet article met en lumière les différents enjeux et dynamiques d'un groupe de formation qui a pour objectif de développer les compétences professionnelles.

Dans cet article Mick développe sa vision sur les obstacles à la croissance, le renforcement des capacités de chacun au sein du groupe. Il nous invite à réfléchir à ces deux questions :

- Qu'est-ce qu'il est important pour chacun d'entre nous d'apprendre ?
- Comment pouvons-nous chacun, utiliser cette expérience dans le groupe, pour nourrir cet apprentissage ?

Dans le courant du travail « émotionnel-relationnel » de W. Cornell, Mick nous décrit comment il écoute en tant que formateur le groupe avec son corps, il cite Berne :

« L'Adulte (de l'auditeur) écoute le contenu de ce que dit le patient, tandis que son Enfant (petit professeur) écoute la façon dont (le patient) le dit ».

En conclusion de cet article qui est uniquement en anglais actuellement, Mick écrit ce message:

"The author would like to express his deep thanks to the transactional analysis community near Lyon, France, whose learning in groups first provoked the insights that eventually led to this paper and whose patience over many years offered the incubator he needed to figure out these words."

---

Pour toutes informations pratiques et inscription à ces ateliers ou formations, nous vous invitons à vous rendre directement sur notre site [www.institut-rhonalpin-at.fr](http://www.institut-rhonalpin-at.fr) ou à nous contacter à l'adresse suivante : [institut.at@gmail.com](mailto:institut.at@gmail.com)

**Eric Rolland, directeur de l'Institut.**