

## Les contrats et processus contractuels

« C'est un engagement bilatéral explicite en vue d'une action bien définie ». Berne

Différent du contrat d'affaires, définissant des conditions matérielles.

« Un contrat est un engagement adulte envers soi-même ou quelqu'un d'autre pour mener à bien un changement. » James et Jongeward.

- Les 4 conditions de Steiner

1. Consentement mutuel (réalisable ou pas-négociation)
2. Juste rétribution ;
3. Compétence réciproque ;
4. Objectif légal (respect du code de déontologie pour les thérapeutes).

- Contrat et objectif

L'objectif : « où je veux aller »

Le contrat : « comment je vais y aller »

} Un seul objectif, plusieurs contrats

- Les deux sont une dynamique : je vais....
- Les deux sont passés avec l'Adulte qui intègre l'Enfant (envies – besoins) et le Parent (permission et protection).
- Les deux sont compréhensibles par un enfant de 7 ans.
- Les deux sont exprimés en terme positif.
- Les deux doivent être réalisables et pour soi-même.
- Les deux doivent être précis et observables,
- L'objectif du contrat doit être vérifiables (il y a des verbes non vérifiables) et atteignable. attention à la formulation :
  - « essayer » = « fais des efforts », quand on fait des efforts, ce n'est pas pour réussir.
  - « Je veux bien » = Enfant adapté soumis.
- Les deux doivent être sans danger.
- Les deux impliquent toujours un certain prix à payer que ce soit en termes d'argent, d'engagement, de bouleversement, d'adieu ou de peur de changement.
- Il y a un engagement à une action déterminée ;
- « qu'est-ce que je vais changer, faire, pour atteindre mon objectif et mes contrats ;
- Quels sabotages, résistances, je vais avoir, mettre en place pour n'atteindre ni mon objectif, ni mes contrats ;
- Mes critères de vérification.

La philosophie du contrat s'est de résoudre un problème à deux et non à un.

### Différents types de contrat professionnel :

- D'autonomie
- De prise en charge
- De changement relationnel
- De contrôle social

Un contrat est :

- Contextualisé
- Temporaire
- Modifiable
- Egalitaire (chacun doit y gagner et chacun y contribue)

Dans l'analyse Transactionnelle néo-Bernienne, le contrat de séance n'existe pas, pour Berne il y a un contrat de but et un contrat de relation : dans les séances le contrat est de montrer des échantillons de son comportement social habituel dans le groupe, et le thérapeute s'engage pour travailler sur ce qui se passe dans le groupe pour aider le client à atteindre son contrat .

### Etablissement pratique d'un contrat en individuel

1. Qu'est-ce que tu veux changer ?
2. En quoi consiste le changement que tu veux faire ?
3. En quoi puis-je t'être utile pour ce changement ?
4. A quoi saurons-nous que tu as atteint ton but ?
5. Comment d'habitude t'empêches- tu de tenir tes décisions ?

### Bilan

1. Qu'est-ce que j'ai acquis par rapport à mon contrat ?
2. Qu'est-ce que j'ai acquis en dehors ?
3. Qu'est-ce qui me reste à faire ?
4. Ressources.
5. Que dirais mon thérapeute ?

Gisa Jaoui souligne que « l'importance du contrat réside dans le processus plus que dans le contenu »<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Gisa Jaoui, séminaire privé « Diagnostic et plan de travail ».

#### d) Contrat (selon le modèle de Carlo Moïso<sup>2</sup>)

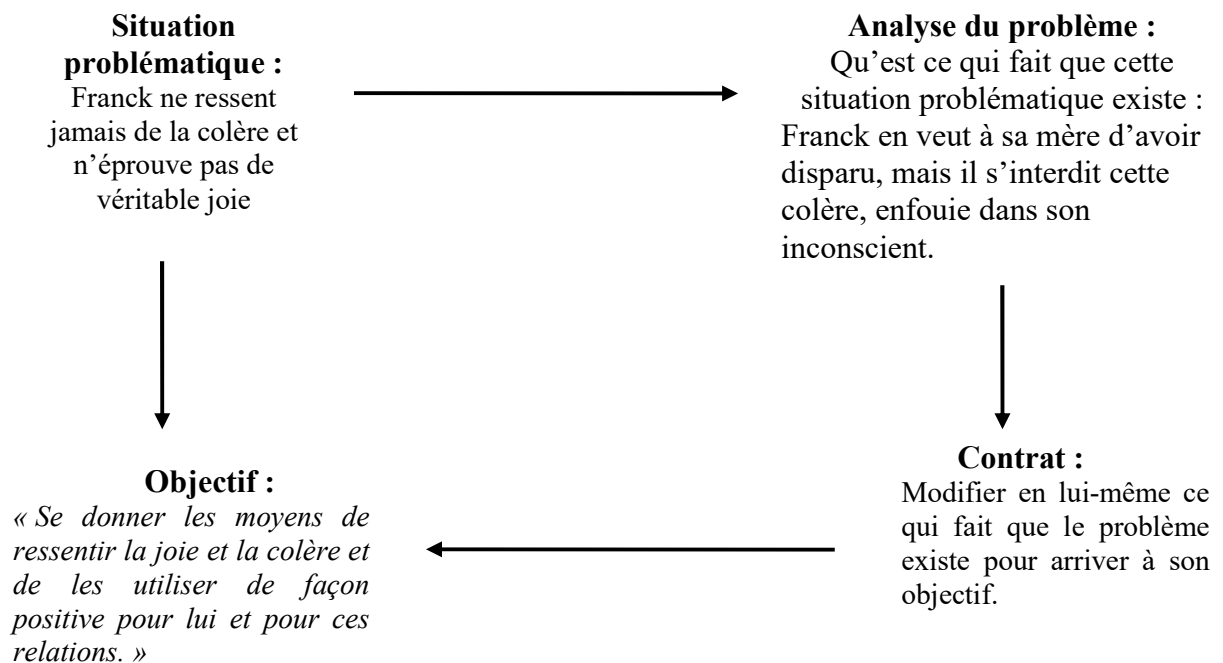
Nous définissons ensemble **la situation problématique** :

Franck ne ressent jamais de la colère et n'éprouve pas de véritable joie, même lors des moments passés avec Elisabeth. Il admet aujourd'hui que « *ce n'est pas normal* ».

Franck se fixe comme **objectif** de « *se donner les moyens de ressentir la joie et la colère et de les utiliser de façon positive pour lui et pour ses relations.* »

A partir de cela nous décidons de faire **l'analyse du problème** en travaillant sur ce qui fait que cette situation problématique existe.

**Le contrat** sera alors pour Franck de modifier en lui-même ce qui fait que le problème existe pour arriver à son objectif.



Attention au cadre : éviter que le patient se comporte sans référence à un cadre protecteur :

Salomon Nasielski<sup>3</sup> écrit : « *inviter la personne à limiter strictement tous ses repositionnements à l'égard des membres de sa famille à des repositionnements émotionnels..... Ne rien changer aux habitudes..... Cela veut dire, en pratique : n'exprimer des sentiments négatifs et des rejets qu'à l'égard des figures parentales introjectées et projetées dans le lieu de la psychothérapie..... Et de ne jamais les traduire en action vis-à-vis des personnes physiques, réelles de son entourage familial. Il s'agit de différer tous les actes sociaux du changement au moment de la phase finale de la thérapie.* ».....

<sup>2</sup> Carlo Moïso, « observation de thérapie de groupe Bernien », DVD de l'ITAA, novembre 2003.

<sup>3</sup> Salomon Nasielski : Acte du XXIV<sup>ème</sup> congrès de l'I.F.A.T., Lyon, les 8 et 9 novembre 2003.

Un des outils thérapeutique favorisant « le changement thérapeutique », propre à l'Analyse Transactionnelle est **le contrat**. Il me semble évident que le deuxième élément qui va dans ce sens est le travail sur **le scénario**.

## A- le contrat

Pour Jongewars<sup>4</sup> « un contrat est un engagement Adulte envers soi-même ou quelqu'un d'autre pour mener à bien un changement ».

Classiquement, on va parler :

- De **contrat de contrôle social**, qui va permettre de changer un comportement (exemple : trouver un travail).
- De **contrat de changement relationnel**, qui consiste par exemple arrêter un jeu psychologique ou en abaisser le degré.
- De **contrat d'autonomie**, lorsque l'on change de scénario.

Quelque soit le contrat que j'ai avec mon patient, je vérifie toujours qu'il ait un **objectif clair**, qu'il soit **légal**. Un contrat doit être également **temporaire** et **modifiable**. L'objectif du contrat doit être **vérifiable** (il y a des verbes non vérifiables comme se sentir bien) et **atteignable**.

Groder ajoute que « la « guérison » est facilitée par la conclusion d'un **contrat mutuel** ».<sup>5</sup>

Le contrat mutuel vérifiable m'a permis de remédier à mon message contraignant « sois parfait » : normalement un contrat thérapeutique approprié n'exige pas l'accomplissement « parfait » d'un comportement nouveau.

J'ai appris à accepter que le degré de changement varie d'une personne à une autre. Si une personne est satisfaite du chemin parcouru même avec une réalisation partielle, elle me suffit aussi. Cela va pour moi dans le sens de l'autonomie.

J'utilise différents modèles de contrat selon mon ressenti par rapport à mon patient, mais ils reprennent tous le même type de questions, qui ont pour objectif de favoriser la finalisation du contrat.

### Etablissement pratique d'un contrat :

1. Qu'est-ce que tu veux changer ?
2. En quoi consiste le changement que tu veux faire ?
3. En quoi puis-je t'être utile pour ce changement ?
4. A quoi saurons-nous que tu as atteint ton but ?

Pour terminer ce travail d'élaboration, je pose une 5ème question à mon patient :

5. Comment d'habitude t'empêches-tu de tenir tes décisions ?

---

<sup>4</sup> **Jongewars Dorothy** : « que faites vous après avoir accompli votre scénario ? ». A.A.T. N°9. Pages 45/48.

<sup>5</sup> **Groder M.** Editorial in : T.A.J., VI, 4, 1976, page 366.

Mais je le fais plus tard, d'une façon qui ne risque pas d'invalider la démarche positive qui vient d'être engagée.

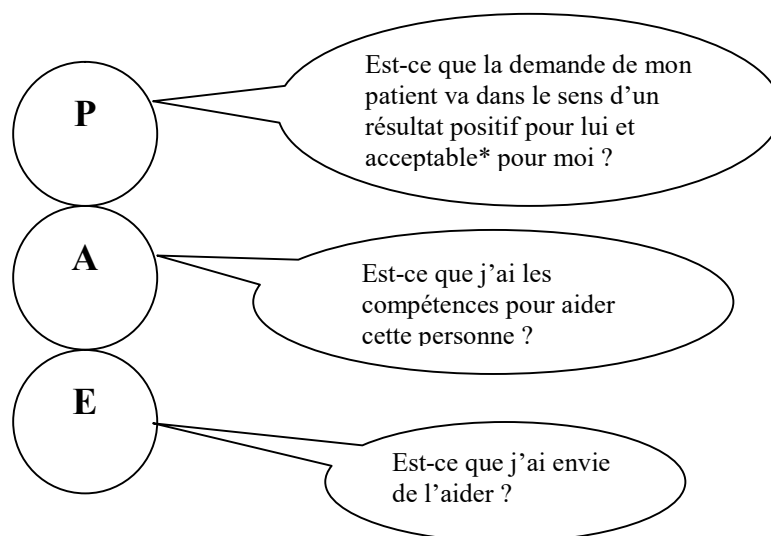
J'observe l'attitude mon patient lorsqu'il énonce à haute voix son contrat : à l'aise et réjoui, ou tendu et préoccupé. Cela me donne une indication sur l'état du Moi qui a été investi et la validation de ce contrat ou pas.

Un contrat est valide quand il est pris avec :

- **L'Etat du Moi Parent Nourricier Positif** pour avoir **la permission**.
- **L'Etat du Moi Parent Normatif Positif** pour avoir **la protection**.
- **L'Etat du moi enfant Libre** pour avoir **la puissance**.

C'est ce que l'on nomme **le triangle d'autonomie**, à cela il faut y joindre **l'Etat du Moi Adulte** pour préciser les objectifs, prendre des décisions, évaluer les résultats dans « l'ici et maintenant » afin de respecter les critères de vérifiabilité et prendre un contrat réaliste.

Lorsque je passe un contrat avec un patient, j'active mes trois Etats du Moi pour me pose les questions suivantes :



**Acceptable** : veut dire que cette demande n'est pas nuisible à mon patient en aucune manière ; cela ne veut pas dire que je le souhaiterais ou le désirerais pour moi. Exemple d'un patient qui afficherait des convictions religieuses qui ne seraient pas les miennes.

C'est seulement si j'ai répondu par l'affirmatif à ces trois questions que le contrat est recevable pour moi.

Pertinence du contrat, Jean Pierre Noé (AAT N°111, juillet 2004)

Le contrat pose d'emblée le cadre de la responsabilité, il est le référent qui réduit les processus symbiotiques et il permet de visualiser, d'emblée, la responsabilité de changement, en termes de comportements observables.

Voici quelques réflexions :

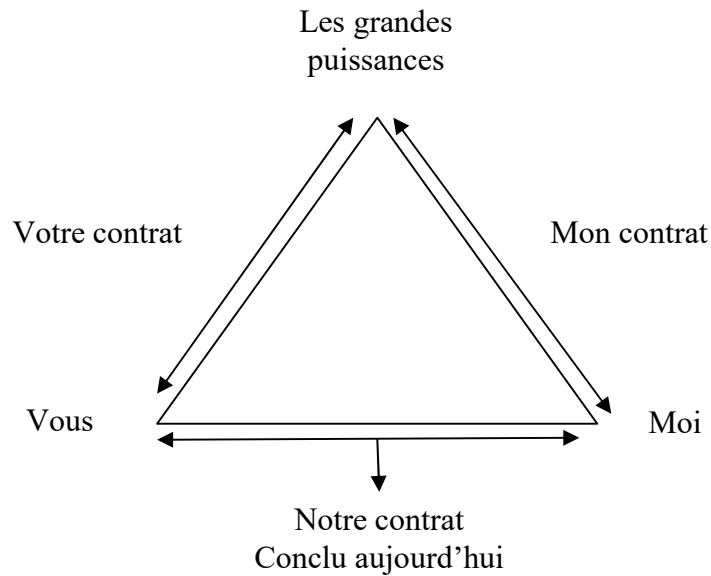
- La demande du client, pour la plupart du temps, vient plus de l'Enfant Adapté que de l'Enfant Libre, et par définition, les résistances inconscientes sont très souvent plus fortes que le désir conscient de changement. Par exemple, lorsque ponctuellement, je refais le point sur les contrats, il arrive souvent que plusieurs clients l'aient oublié.
- L'idée même de changement peut induire que le thérapeute accepte l'idée que le client est non OK, tel qu'il est.
- Le contrat interpelle le client sur son désir alors que, justement, le problème (au moins du névrosé) est celui de l'angoisse à le reconnaître, dans sa dimension œdipienne.
- En ce qui concerne les problématiques préverbales, c'est encore plus difficile, puisque par définition, elles n'ont pas encore accès au désir symbolisé dans le langage.
- A un niveau transférentiel, le croisement E-P, A-A, risque de créer une rupture de communication et représente du coup, une menace pour l'alliance thérapeutique avec l'Enfant.
- Il peut accentuer les défenses obsessionnelles pour les personnes contrôlantes, en les invitant à être plus dans le registre du faire que de l'être.
- Il est passé à un moment où la personne n'a pas encore les permissions et les protections nécessaires pour désobéir aux injonctions et il peut, de ce fait, renforcer les impasses.
- En ce qui concerne les contrats de fermetures des issues dramatiques, il peut être posé plus pour une protection du thérapeute que de celle du client et renforcer, ses défenses s'il a vécu l'adaptation au désir parental.
- Les personnalités rebelles peuvent y voir un projet du thérapeute.

#### Le contrat triangulaire de Fanita English (AAT N°8, 1978)

« Lorsqu'il s'agit d'offrir un service (comme un atelier) pour une organisation qui amène des participants comme clients, il ne suffit pas de vérifier le contrat entre soi et l'organisation. Il est également important d'être bien informé des contrats entre l'organisation et les futurs participants. »

« Je commence les ateliers pour lesquels un tiers a conclu le contrat par ce que j'appelle le « contrat triangulaire » :

- je dessine un triangle : Les organisateurs au sommet supérieur, les participants et moi-même aux deux autres angles.
- Je rappelle que chacun d'entre nous a d'ores et déjà un contrat avec les organisateurs, que je nomme « les grandes puissances », mais que nous n'avons pas encore vraiment de contrat explicite les uns avec les autres. Nous sommes pourtant réunis : un contrat qui soit vraiment le notre est donc nécessaire pour les heures qui vont suivre.



- J'énonce le but de ma présence, tel que je l'ai compris et je vérifie avec les participants ce pour quoi, selon eux, ils sont venus. Parfois, je trace 2 colonnes séparées au tableau : d'un côté, leurs attentes réalistes et, de l'autre, leurs attentes imaginaires. Dans ce cas, j'encourage particulièrement l'expression d'attentes imaginaires : cela me permet de clarifier ce qui ne sera pas fait. Souvent, nous dressons, avec humour, une liste des ennuis possibles tout au début comme si l'atelier était déjà terminé.
- Ensuite, nous discutons le contrat en analyse transactionnelle et souvent, nous passons au triangle de Karpman, en montrant comment le contrat triangulaire peut nous faire endosser toute une série de rôles et nous amener finalement tous en position de Victime. Nous établissons par contrat que cela n'arrivera pas et nous déterminons comment le faire sans aboutir pour autant en position de persécuteur, même si nous découvrons que, au départ, les « grandes puissances » ont manqué de réalisme.

On constate que des problèmes apparaissent souvent, non seulement lorsqu'on néglige des aspects de son propre contrat, mais aussi lorsqu'on omet de s'informer exactement sur les contrats existants entre les tierces parties du contrat triangulaire. **A cela j'ajoute qu'on a souvent plusieurs contrats triangulaires qui se relie, sont noués entre eux.**

