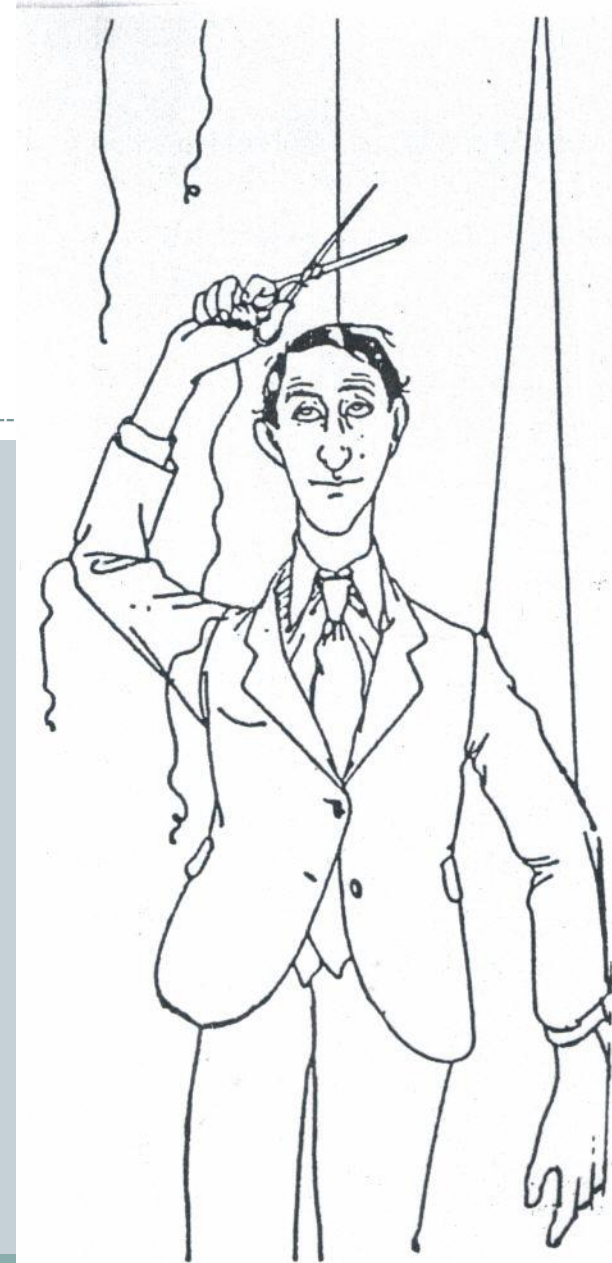


Une vision transactionnelle de l'autonomie

DANIEL CHERNET
ANALYSTE
TRANSACTIONNEL
TSTA-O



Daniel Chernet



- Consultant en responsabilité sociétale des organisations
- Consultant en management
- Coach
- Formateur et superviseur en Analyse Transactionnelle dans le champ organisation
- Psychothérapeute intégratif et narratif

Autonomie



- 4 Propositions à partager :
 - Il existe plusieurs manières de concevoir l'autonomie (en général et dans le cadre de l'analyse transactionnelle),
 - La manière dont nous concevons l'autonomie d'une personne nous guide dans notre travail de coach,
 - Nous sommes autonomes selon les circonstances,
 - Il est possible de concevoir l'autonomie à travers une approche centrée sur les rôles sociaux et cette approche nous propose une autre vision de l'autonomie.

Liminaires



- L'AT est multiple, plusieurs approches possibles, plusieurs manières d'exprimer les mêmes choses, plusieurs écoles...
- Ma présentation sera donc une manière de voir les choses avec l'AT, pas une doctrine de l'AT par rapport à l'autonomie.
- L'analyse transactionnelle est une technique d'intervention contractuelle : accompagner une personne (formation / coaching ...) dans le champ organisation c'est dans la plupart des cas l'aider à développer son autonomie professionnelle.

Un petit temps d'échange entre vous



- Quelle est votre propre définition de l'autonomie ?
- Qu'est-ce que ça veut dire qu'un coach est devenu autonome dans son activité professionnelle ?
 - Quelques exemples seulement !

Définition de l'autonomie (Wikipedia)



- En philosophie morale, l'**autonomie** est la faculté d'agir par soi-même en se donnant ses propres règles de conduite ou en quelque sorte sa propre loi ; l'autonomie permet une liberté intérieure, dépend d'une capacité à choisir de son propre chef sans se laisser dominer par certaines tendances naturelles ou collectives, ni se laisser dominer de façon servile par une autorité extérieure.

Autonomie : vision bernienne



- Eric Berne – le fondateur de l'analyse transactionnelle
- L'autonomie : c'est la capacité d'une personne à utiliser / recouvrer / libérer trois facultés particulières :
 - Conscience
 - Spontanéité
 - Intimité.

Conscience



- Conscience : Implique le fait d'exister ici et maintenant, non dans l'ailleurs, le passé, ni l'avenir (E Berne)
 - ✦ Conscience de nous même, de nos compétences, de nos capacités, de nos limites, de nos valeurs, de nos pensées, de nos comportements, de nos désirs...
 - ✦ Conscience des modes relationnels que nous mettons en œuvre,
 - ✦ Conscience du résultat de nos actes sur les personnes avec qui nous sommes en relation,
 - ✦ Conscience des capacités de l'autre, de ses besoins, désirs, émotions...
 - ✦ Conscience de nous même comme d'un être unique, différent des autres et en lien, et non plus comme notre environnement nous demande de nous voir.
 - ✦ Conscience des circonstances qui nous font agir, des enjeux...

Conscience



- La conscience est en lien directe avec les cartes de représentation du monde que nous utilisons, si nous accompagnons un client à développer sa conscience, nous partageons sans doute un cadre de référence commun.

Conscience



"I didn't have any choice — she was raising her consciousness."

Spontanéité



- Spontanéité : choix, liberté de choisir (mes sentiments, mes pensées, mes comportements) ; liberté d'exprimer mes pensées, mes sentiments, mes comportements.
 - Capacité à utiliser le mode relationnel le plus en lien avec la situation, les objectifs de la relation, la personne concernée.
 - Capacité à utiliser tous les EDM, dans leur versant positif : adapté à la situation.
 - ✦ Inverse de la réactivité → libération



© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



Search ID: jhan586

“Popping a button on your shirt does not constitute being spontaneous.”

Intimité



- Intimité : sincérité spontanée, hors du jeu psychologique ; « vivre en toute naïveté dans l'ici et maintenant » (E Berne)

Capacité à nous positionner dans la relation sans masque, à laisser apparaître, (lorsque c'est acceptable dans l'environnement et utile pour la relation), nos émotions, nos désirs, notre façon de voir le monde. Nécessite la confiance en soi et en l'autre.



Autonomie : vision bernienne



- Rappel, pour Eric Berne : L'autonomie : c'est la capacité d'une personne à utiliser / recouvrer / libérer trois facultés particulières :
 - Conscience
 - Spontanéité
 - Intimité.
- Il s'agit ici d'une définition centrée sur soi (conscience / spontanéité / capacité à être intime partent de soi), mais s'expriment dans une forme de relation définie comme intime – sans masque, sans jeux de pouvoir, avec une expression directe des émotions).
- Carlo Moiso rajoute « Ethique »

Un temps de réflexion



- Conscience ?
- Spontanéité ?
- Intimité ? Pour un coach, dans sa pratique
 - Prenez une situation avec un de vos clients ; est-ce qu'il y a quelquechose que vous ne lui avez pas dit, que vous auriez souhaiter lui dire ?
 - Pourquoi ne l'avez-vous pas fait ?
 - Liens avec Conscience ? Spontanéité ? Intimité ?

Un autre temps de réflexion



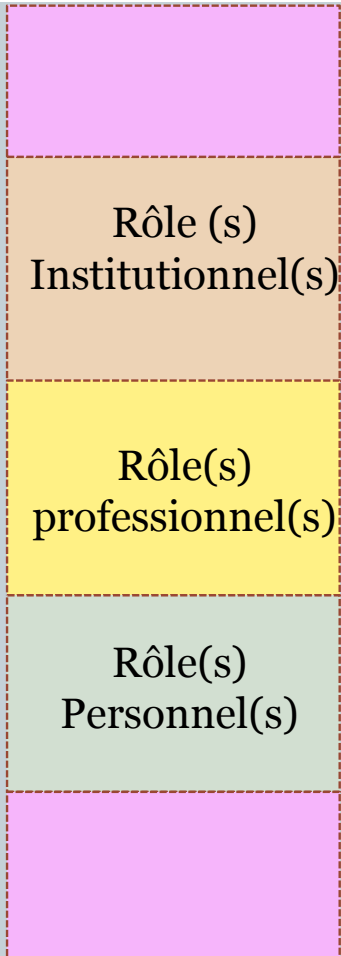
- Comment cette définition de l'autonomie guide t-elle mon travail avec un client ?

Une définition relationnelle



- « Capacité d'aimer et de coopérer avec les autres pour résoudre des problèmes »
 - Eric Berne : des jeux et des hommes
- Ce qui permet de vivre en groupe, en couple, en communauté, en réseau...

Personnalité et modèle des rôles



- Bernd Schmid ; Prix Eric Berne 2008
- Principes :
 - Nous avons au moins trois rôles dans la vie
 - Un/des rôles personnels (fils/épouse/mère...)
 - Un/des rôles professionnels (coach/formateur/médecin généraliste)
 - Un/des rôles institutionnels
 - Des rôles dans d'autres domaines ?
- Un rôle est un système cohérent d'attitudes, de sentiments, de comportements, de vision de la réalité et de relations qui les accompagnent.

Rôles et personnalité



- Points clés

- Les relations (relationship) que nous lions (leur forme / modalités...) sont liées aux rôles, aux attentes de rôles et à notre vision de notre rôle.
- Sur le plan institutionnel le titre lié au rôle est important
- Quand plusieurs rôles sont stimulés → négociation ?
- Les rôles sont en interférences → si humiliation dans mon rôle professionnel ou social ; souffrance dans mon rôle personnel
- Rôles institués : l'autonomie c'est la capacité à remplir nos différents rôles et à gérer les interactions entre ces rôles.

Un exercice



- Identifiez sur des quart de feuilles de papier vos différents rôles, ne cherchez pas à être exhaustifs
 - Placez les devant vous à votre guise
 - En lisant chaque titre laissez vos pensées, vos émotions affleurer
 - Notez un mot clé qui va vous guider sur chaque fiche
-
- Reprenez la fiche qui vous amène le plus de tensions
– que pouvez-vous faire pour améliorer la situation ?

Partage



- A plusieurs partagez ce qui vous apparaît le plus intéressant, au niveau social
 - Vous sentez vous autonome dans chacun de vos rôles ?
 - Quelles sont les interférences principales ?
 - Avez-vous identifié une piste pour vous ?

Autonomie sociale



- Dans ce cadre de référence l'autonomie est sociale et contextuelle. (Elle dépend du rôle dans lequel je suis).
- J'ai à comprendre quels sont mes rôles divers et variés, comment ils interfèrent, ce qui est attendu de moi par l'environnement dans chaque rôle, ce que je suis prêt à accepter, quels sont les bénéfices positifs à remplir tel ou tel rôle.
- La négociation entre les rôles nécessite l'imperfection, le changement, la dynamique permanente.



It is incredible how much spam mail I receive. Even management's mail goes into the spam folder.

Impact professionnel



- Qu'est ce que cette vision de l'autonomie vous évoque dans votre métier ?
- Qu'est ce qui pourrait être différent dans une relation de coaching ?

Autonomie ?



- Prenez le temps d'échanger avec votre voisin :
 - Quelle est votre histoire préférée d'autonomie ?
- Un chemin ?
- Des étapes ?
- Du plaisir ?

D'autres manières de voir l'autonomie :



- Comme un processus de croissance, un accès à des modes relationnels jugés plus performants, plus agréables, plus éthiques :
 - ✦ Positions de vie
 - ✦ Cycle de la dépendance (cycle de l'autonomie)

LE COACH M'AVAIT DIT
"NE VOUS INQUIÉTEZ PAS,
LES RÉPONSES VIENDRONT
AVEC LE TEMPS!"



D'ACCORD DÉDÉ,
MAIS C'ÉTAIT Y'A DIX ANS!
TU DEVAIS PEUT-ÊTRE
LE RAPPELER?

Autonomies et Positions de vie



VOUS OK

Opération sociale :

Fuir les autres

Position : Non Ok ; Ok

Opération sociale :

Aller de l'avant ensemble

Position : Ok, Ok

MOI Non ok

MOI OK

Opération sociale :

Etre dans l'impasse

Position : Non Ok, Non Ok

Opération sociale :

Se débarrasser de l'autre

Position : Ok, Non Ok

VOUS
NON OK

Autonomie et positions de vie



- Autonomie comme capacité à atteindre une position Ok Ok dans la plupart des situations (Ernst : 90 % du temps) : capacité à aller de l'avant ensemble.





MON COACH PENSE
QUE JE N'AI AUCUNE
CHANCE DE M'EN SORTIR!

QUE COMPTES-TU
FAIRE ?



J'E VAIS CHANGER
DE COACH.



Autonomie et états du moi



- **PAE** : décontamination des préjugés et des illusions, renforcement des frontières de l'Adulte, capacité à brancher l'Adulte dans la plupart des situations vécues.
- **Richard Erskine**
 - Analyste transactionnel américain
 - Autonomir comme capacité à intégrer nos expériences
 - Adulte intégré : l'autonomie s'acquiert par la capacité à intégrer nos différentes expériences dans l'Adulte.

Autonomie et émotions



- Autonomie comme capacité à ressentir et exprimer des émotions authentiques



joie



dégoût



surprise



tristesse



colère



peur

Autonomie en négatif ?



- Capacité à éviter les jeux psychologiques
- Capacité à éviter la symbiose
- Capacité à éviter les rackets
- Capacité à éviter les timbres psychologiques
- Capacité à 'sortir' de son scénario
- NB : certaines personnes reprochent à l'AT d'être centré sur les dysfonctionnements, oui, dans la mesure où les dysfonctionnements sont nommés, expliqués pour la thérapie et par les thérapeutes, mais on peut aussi bâtir toute une théorie des ressources et du développement / croissance avec l'AT, sans être centré sur les dysfonctionnements : C'est une question d'attitude.

Autonomie et relation



- **Autonomie** comme capacité à :
 - Créer des liens
 - Faire des demandes directes
 - Proposer de l'aide
 - Dire non, Dire Oui...
 - Faire part de ses sentiments
 - Définir des projets communs
 - Négocier
 - Créer de la collaboration



Autonomie du coach



- Pour permettre l'accompagnement d'un client vers son autonomie :
 - Le coach a déjà progressé dans sa propre autonomie.
 - Il a déjà vécu le lien de dépendance avec un accompagnant.
 - Il a conscience de ce qui se passe dans la relation, de ses propres émotions, limites, désirs, besoins.
 - Il connaît ses besoins archaïques (qui vont se traduire dans les invitations symbiotiques, les jeux psychologiques).
 - Il est capable de se faire superviser.

