

## **ANALYSE TRANSACTIONNELLE ET APPROCHE SYSTÉMIQUE**

### **Antagonisme ?**

Si, aujourd'hui, nul ne peut se passer de faire référence à l'approche systémique (en oubliant souvent au passage ce qui en fait l'essentiel – cf. ci-dessous), l'Analyse Transactionnelle (A.T.) est mal (re)connue par la plupart des systémiciens.

Cela peut sans doute être mis sur le compte du côté très centré sur l'individu de l'analyse transactionnelle, et sur son côté « normatif » lié à un objectif de développement personnel construit sur de « bonnes » transactions, un état OK, une sortie des jeux psychologiques et une libération de son scénario névrotique et de tout lien symbiotique.

L'approche systémique (A.S.) n'a pas d'idée préconçue sur le « bon » fonctionnement d'un système, mais affirme qu'on ne peut pas penser le bien-être d'une personne sans tenir compte de ses environnements. La vie est faite d'échanges (donc de réciprocité équilibrée) et pas seulement de transactions (sur le mode financier égoïste).

En somme, l'A.T. propose, à l'américaine, une réalisation « self-made man » centrée sur l'autonomie alors que l'A.S. part de l'idée qu'on ne peut que se construire que dans des processus d'échanges qui doivent être équilibrés pour tous les partenaires de ces échanges. D'un côté, en caricaturant, le « moi d'abord », de l'autre « tous pour un, un pour tous ». Soit donc deux postures difficilement conciliables.

### **Complémentarité ?**

Ainsi l'A.S. remet-elle profondément en question le postulat individualiste de l'A.T. Pourtant cette dernière peut apporter beaucoup aux systémiciens. Son désir de mettre à la disposition de tous, dans un langage accessible, une description concrète des comportements et des dynamiques intra et interpersonnelles peut aider à se repérer face aux échanges complexes d'une famille que l'on découvre.

Si on utilise l'A.T. comme outil descriptif, et non comme outil normatif, elle devient alors un premier pas rassurant et clarifiant vers une vision relationnelle enrichie. Ainsi les notions de positions de vie (regardées dans leurs dynamiques), ou de « jeux » psychologiques (pour leur partie descriptive et d'aboutissement prévisible), ou encore de contrat (pour aider à l'élaboration de la partie cadre explicite) peuvent aider à se repérer dans le monde rapide et opaque de la complexité relationnelle.

### **Une occasion de faire coopérer ces deux approches**

Martine MAINENTI et moi-même proposons, aux coachs et aux psychothérapeutes, début juillet prochain un stage de 5 jours pour regarder de plus près comment AT & AS peuvent s'enrichir et se questionner réciproquement. Un 101 en AT est un prérequis nécessaire pour y participer. Pas de connaissances particulières en AS nécessaires... mais il faut se préparer à ce que quelques-uns de nos présupposés habituels soient remis en cause !...

Plus de renseignements sur <https://reflect-lyon.org/prestations/analyse-transactionnelle-approche-systemique/> ou sur <http://www.frbalta.fr/formations/>