

Permission, Protection, Puissance... Punition, Présence Permanence LES 6P

Dans cet article, je reprends la théorie des 3P, bien connue en analyse transactionnelle, et j'y ajoute 3P complémentaires. Mes réflexions s'appuient sur plusieurs années de pratique d'accompagnement en conseil et supervision, ainsi que sur mes observations en tant que participante à des groupes de formation, supervision et psychothérapie. J'image mes propos avec deux exemples tirés de ma pratique. J'espère que vous apprécierez cette lecture et qu'elle enrichira vos réflexions. Appartenant au champ conseil, j'utilise le terme de « conseiller » pour nommer l'accompagnant, mais je pourrais aussi l'appeler thérapeute, coach, éducateur, consultant...

Les concepts de Permission et Protection sont des concepts majeurs dans l'esprit du conseiller en analyse transactionnelle lorsqu'il accompagne ses clients dans un processus de changement.

La Permission se rapporte au scénario (Patricia Crossman, CAT 2, pp.81-83). Le conseiller donne au client la Permission d'effectuer des changements dans son scénario, c'est-à-dire d'accéder à davantage d'autonomie et de liberté, en prenant de nouvelles décisions et en osant de nouveaux comportements. Selon mon expérience, le client ose prendre ce risque lorsque sa sécurité intérieure est suffisamment construite, lorsqu'il peut s'appuyer sur un Adulte relativement solide, et qu'il sent qu'il peut compter sur le professionnel qui le soutient et lui faire confiance. A ce moment seulement, il peut prendre la Permission de désobéir aux directives de son Parent interne, introjecté dans P2 ou P1. Il n'y a pas de Permission sans Protection. Pour oser ces changements, l'Enfant du client a besoin de se sentir protégé par une personne stable et fiable, ainsi que par lui-même (comme je l'ai dit précédemment, par un Adulte suffisamment actif). S'il ne sent pas la Protection suffisante, il ne changera pas.

Plus tard, un 3^e P a été rajouté : la Puissance. Le client doit sentir la Puissance du conseiller pour oser accéder à sa propre Puissance. Il l'a retenue ou inhibée depuis de nombreuses années, souvent depuis l'enfance. Il a donc besoin d'être soutenu, encouragé, protégé par une personne stable, fiable et sécurisée, sur laquelle il peut s'appuyer pour oser les changements ; quelqu'un de solide, qui lui ouvre un chemin qu'il a lui-même déjà traversé, qu'il connaît. Ainsi, bien guidé et rassuré, le client peut prendre les nouvelles décisions qu'il souhaite et changer son scénario.

Mais parfois, le client n'ose pas effectuer certains changements. Pourtant, il le souhaite vraiment, mais n'y parvient pas. Il s'empêche l'accès à sa Puissance, en se sabotant par exemple. **Il a peur...**

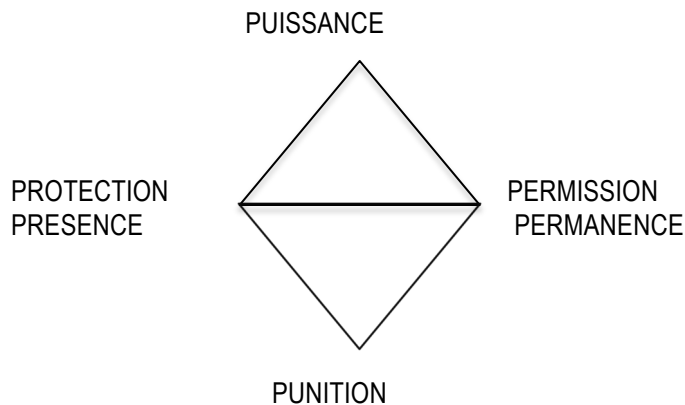
Mais peur de quoi ? **Je pense alors au 4^e P : la Punition** (concept tiré des enseignements de Carlo Moiso et de Richard Erskine). Son Enfant a peur de la Punition de son Parent interne (appelé aussi saboteur interne). La question que je pose au client à ce moment est la suivante : « **Quelle aurait été la Punition si, enfant, vous vous étiez affirmé avec force, dans toute votre Puissance ?** » Les réponses qui me sont données sont : le rejet, la critique, les coups, les humiliations, le mépris ou l'indifférence. « **Et qui aurait réagi ainsi ?** » Les réponses sont fréquemment les parents, les grands-parents, un frère, une sœur ou un enseignant. Le client connaît la Punition à laquelle il aurait eu droit s'il s'était permis de désobéir à une figure parentale en s'affirmant. Même si elle n'est pas complètement consciente, il peut la retrouver rapidement. Il est nécessaire d'aller explorer cette Punition avec lui, ou plutôt les diverses Punitions possibles, selon l'âge et l'environnement. Dans un travail d'accompagnement au changement, le client va se retrouver à un moment nez à nez avec cette Punition. Elle va réapparaître sous forme de fantasmes ou de manière somatique, comme un malaise qu'il ne va pas comprendre, ni expliquer. Il va par conséquent refuser inconsciemment de transgresser l'interdit pour éviter à son Enfant de vivre le malaise de la Punition. Si l'Enfant ose quand-même désobéir à son Parent, ose affirmer sa Puissance (grâce à la mise en place des 3P) et lâcher ainsi sa loyauté parentale, il est possible que dans les minutes ou les jours qui suivent la désobéissance, il soit submergé par un Parent qui l'attaque violemment, le critique, dans le but de le remettre à sa « juste place ». Ceci génère à l'intérieur de l'Enfant du client un malaise qui peut être extrêmement difficile à soutenir, voir même insupportable. L'intensité de la réaction du Parent à son égard est souvent proportionnelle à l'interdit. **Plus l'interdit est fort, plus la Punition est violente.** Ceci au point d'insécuriser le client, de le faire basculer dans son Enfant affolé et terrorisé, dominé par un très fort sentiment de peur (de la Punition). Il va chercher à s'en protéger en contactant un sentiment de honte ou/et de culpabilité. Comme l'explique Richard Erskine (« Honte et attitude sans reproche : perspectives transactionnelles et interventions cliniques », AAT 76, pp.163-182), « la honte est la première protection que se met un enfant pour

éviter de sentir les affects résultant de l'humiliation et de la vulnérabilité à la perte de contact relationnel avec autrui ». **Ces affects évités sont la colère (de ne pas être traité avec respect), la tristesse (de ne pas être accepté tel qu'il est) et la peur (d'être abandonné dans la relation car il est qui il est).** Ainsi, l'enfant tente de reprendre le contrôle de la situation, en prenant sur lui la responsabilité du problème. La honte lui permet de maintenir le lien avec ses figures parentales, « **le problème c'est moi et pas eux** ». Elles restent ainsi un élément de référence et l'enfant va chercher à se changer lui-même pour ne plus être un problème. C'est le début de la construction du scénario. Si cette Punition n'est pas verbalisée et qu'elle est vécue dans le silence et la solitude, elle peut enlever au client toute envie de recommencer. (Un client ne parle pas spontanément de sa honte ni de sa voix critique interne, il les vit solitairement, dans le plus grand secret).

A ce moment, il doit pouvoir compter sur la Présence compréhensive et soutenante du conseiller. **Voici donc le 5^e P : la Présence.** Le client a besoin de s'appuyer sur un professionnel confiant, solide, rassurant, qui va lui permettre de traverser cette tempête intérieure avec le moins d'anxiété possible. Lorsque je vois un client commencer à oser s'affirmer dans sa vie avec davantage de Puissance, je l'avertis que son Parent peut se réveiller, ne pas être d'accord avec ces changements et le lui dire de façon parfois violente. Ce qui pourra générer un fort malaise chez lui, de la peur, de la honte ou de la culpabilité. Je lui dis que c'est normal, que cela fait partie du processus, et qu'il n'y a rien de grave. Je mobilise ainsi son Adulte pour traverser ce qui peut être pour lui une tempête émotionnelle. Le client, ainsi prévenu, est moins surpris, moins déstabilisé par cette réaction intérieure. Cependant, il n'est pas toujours possible de le prévenir. Dans ce cas, si le client me rapporte qu'il a osé des comportements différents (s'affirmer, par exemple) ou sentir des émotions interdites (en lâchant son driver sois fort), je prends l'initiative de le questionner pour savoir comment il a vécu « l'après ». Ainsi, si son Parent s'est manifesté, je lui donne la possibilité de le verbaliser et je peux normaliser sa réaction intérieure et le rassurer par mon écoute et mes explications.

La Présence rassurée et rassurante du conseiller, ainsi que **sa Permanence (6^e P)** vont permettre au client d'oser répéter ces changements et les maintenir dans la durée. Elles vont lui permettre de persévérer. J'entends par Permanence l'accueil inconditionnel du client, à ne pas confondre avec gentillesse, ou empathie exagérée, qui seraient alors une forme de surprotection en aucun cas thérapeutique. Si le client sent que, quoi qu'il fasse, quelles que soient ses réactions, quel que soit son rythme, quels que soient ses blocages, quel que soit le temps nécessaire pour accomplir les changements, il reçoit de l'intérêt, il pourra, au fil du temps, quitter les processus de suradaptation qu'il a appris dans son enfance (dus à un accueil conditionnel de son entourage), et accéder à sa Puissance d'affirmation. Cette Permanence est parfois difficile à maintenir, et le conseiller peut à certains moments être tenté de la lâcher. Surtout si lui-même ne l'a pas reçue, n'a pas pu sentir cet accueil inconditionnel « pour lui » en profondeur. Elle est cependant nécessaire pour permettre au client d'apprendre à s'accepter inconditionnellement, de retrouver le prince en lui (Eric Berne, Que dites-vous après avoir dit bonjour ?), prince qui peut avoir disparu au fil du temps suite aux échecs relationnels successifs.

Je fais partie de ces personnes qui n'ont pas reçu cet accueil inconditionnel, cette Permanence, en suffisance dans leur enfance, et qui ont développé la croyance « Il y a quelque chose qui cloche en moi », associée à un fort sentiment de honte (Richard Erskine, op. cit.). En vivant cette Permanence dans la relation avec certains superviseurs et thérapeutes, en la ressentant pleinement à l'intérieur de moi durant plusieurs années, j'ai pu l'intégrer, me sentir « de plus en plus » profondément ok et ainsi la transmettre à mes clients avec tout mon être. Ceci sans jouer un rôle, sans mettre un masque de professionnel, mais avec authenticité. Quand parfois il m'arrive de la perdre, la Présence et la Permanence de mon superviseur me permet de la retrouver rapidement.



Voici un premier exemple pour imaginer mes propos :

Un soir, dans un de mes groupes, Nadine, une participante, a perçu une de mes paroles à son égard comme une obligation. Elle s'est sentie coincée, contrôlée, et s'est mise très en colère contre moi. Ceci devant cinq autres témoins. Elle a exprimé sa colère de manière spontanée, sans se contrôler. Ses paroles sont sorties toutes seules, sans réfléchir, ce qui est inhabituel chez elle. En général, elle est dans un contrôle permanent de ce qu'elle dit et de la manière dont elle le dit et ne s'autorise pas à exprimer sa colère ainsi. Je la connais depuis cinq ans et cette réaction spontanée est l'aboutissement d'un long travail de construction de sa sécurité intérieure (3P) qui lui a permis d'oser s'affirmer face à moi devant le groupe sans censure. **La colère saine d'affirmation est l'énergie de vie d'une personne, la force qui dit « je suis, j'existe », souvent réprimée par l'éducation. Y accéder est difficile et particulièrement risqué pour de nombreux clients. La Punition fait peur. La colère saine d'affirmation se vit dans la relation, les yeux dans les yeux. Elle est au service de la relation et nécessite d'être prise au sérieux par la personne qui la reçoit. Si, au cours du développement de l'enfant, la colère est punie plutôt qu'écoutée, elle sera réprimée par celui-ci et pourra ressurgir sous forme de racket, comme la violence ou la révolte. Avec comme conséquence le rejet de l'autre et la rupture relationnelle.**

Voyant la forte réaction de Nadine, je me suis en premier lieu centrée sur elle et son vécu. Je l'ai écoutée et j'ai pris au sérieux sa colère contre moi. Je l'ai questionnée afin de comprendre ce qu'elle avait vécu. J'ai donné toute la place à sa colère, ce qui lui a permis de s'apaiser. Une fois calmée, je lui ai dit combien je regrettais qu'elle ait vécu mes paroles de cette manière. Je me suis excusée d'avoir été maladroite. J'ai pris ma responsabilité face à elle, même si j'avais la conviction de ne pas avoir été à ce moment précis dans un Parent Normatif négatif. J'ai estimé que prendre au sérieux ses ressentis était plus important que lui dire ma réalité. Puis, nous avons exploré qui elle aurait pu projeter sur moi, et elle trouva tout de suite : sa mère, directive et contrôlante ! A cet instant, j'ai estimé qu'elle était prête à entendre mon vécu interne et mon intention, qui ne correspondaient absolument pas au vécu qu'elle avait eu de moi. Je les ai partagés et elle a été très touchée, n'imaginant pas que mon intention pouvait être bienveillante. Le seul état du moi Parent qu'elle avait connu dans son histoire était le Parent Normatif négatif (son père, sa mère, l'école catholique), autoritaire, violent ou contrôlant. Nous avons mis en lumière les souvenirs émotionnels qui avaient été réveillés en elle dans l'interaction avec moi. Je l'ai félicitée d'avoir osé exprimer ainsi sa colère à mon égard et je l'ai encouragée à le refaire à chaque fois qu'elle en aurait besoin (Permission). Elle était contente, remplie d'une énergie positive qui circulait à l'intérieur d'elle (Puissance). En voyant cette forte énergie en elle, ainsi que sa joie d'avoir « osé », j'ai pensé à la Punition qui pourrait suivre, dont l'intensité est directement proportionnelle à l'énergie positive et le plaisir que le client ressent en vivant sa Puissance.

La semaine d'après, j'ai revu Nadine en séance individuelle. Elle ne m'a rapporté aucune conséquence interne désagréable. Me rappelant du 4^e P, la Punition, j'ai pris l'initiative de la questionner. « As-tu ressenti des choses particulières cette semaine ? » Elle m'a répondu : « Oui, j'ai commencé à me critiquer, à me trouver ridicule en pensant à la réaction que j'avais eue vis-à-vis de toi mardi passé. Je me suis trouvée égoïste et j'ai été envahie par la culpabilité et la honte ». Elle ne m'en aurait pas parlé si je ne l'avais pas questionnée. **Un client ne raconte que rarement la honte qu'il ressent, ni toutes les critiques qu'il peut se faire. Il les garde secrètement à l'intérieur de lui, tel un fardeau honteux, et par conséquent impossible à partager sans y être encouragé.** Mon hypothèse et qu'après s'être affirmée dans sa Puissance face à moi, spontanément et

sans retenue, elle a probablement ressenti dans son Enfant la peur du rejet (Punition qui lui était infligée par le passé si elle osait s'affirmer). Comme l'idée de perdre le lien avec sa figure parentale est insupportable pour un enfant, Nadine a instantanément contacté un sentiment de honte, qui la protégeait de cette émotion douloureuse de peur et lui permettait de reprendre le contrôle de la situation en retrouvant un comportement adapté et acceptable (« si le problème c'est moi, je peux faire quelque chose pour changer la situation »). Pour Nadine, ressentir la honte d'avoir été égoïste lui permettait de retourner dans un comportement connu de retenue, de contrôle et d'inhibition. La honte la ramenait dans son scénario, connu, stable et prévisible. J'ai partagé mes pensées avec Nadine et j'ai normalisé son expérience. « Les voix que tu as entendues cette semaine sont des voix du passé, qui t'ont protégée auparavant, qui t'ont permis de t'adapter à l'environnement dans lequel tu vivais, qui ont été nécessaires à ta survie (elle vivait dans un milieu avec beaucoup de violence). Même si elles n'ont plus d'utilité maintenant, elles ressurgissent dans ton vécu intrapsychique quand tu désobéis à ton Parent, c'est normal. Il n'y a rien de grave à cela, c'est juste déstabilisant ». Notre échange lui a permis de reprendre contact avec son Adulte, de dédramatiser ce qui lui était arrivé et, ainsi, de ne pas sombrer dans une honte silencieuse et solitaire qui l'aurait à coup sûr empêchée de recommencer à s'exprimer spontanément. Au travers d'une Présence puissante, soutenante et permanente, j'ai accueilli son vécu interne, je lui ai donné du sens et je l'ai aidée ainsi à persévérer dans sa démarche d'affirmation de soi. **Souvent, les clients mettent un certain temps pour parvenir à exécuter les changements qu'ils souhaitent, surtout ceux qui ont vécu des abus, des maltraitements ou des négligences importantes. Rappelez-vous, Nadine vient chez moi depuis cinq ans. Pendant la période (parfois longue) où ils n'y parviennent pas, il est important que le conseiller se décentre de l'objectif et se centre sur l'intériorité du client, ce qu'il vit, ses émotions, ses croyances, ses doutes, ses espoirs, ses désespoirs, ses ambivalences... Ainsi, il lui fait passer le message suivant : « Je t'accepte tel que tu es, et tu m'intéresses indépendamment de tes résultats. Je te donne mon soutien inconditionnel quel que soit ton rythme. » Il lui donne ainsi sa Permanence, son accueil inconditionnel. Cette Permanence permettra au client d'aller petit à petit à la découverte de son vrai soi, sans masque, et d'oser le montrer, comme Nadine.**

Deuxième exemple :

Sabine appartient depuis plusieurs années à un groupe de supervision que j'anime. Les membres de ce groupe se connaissent bien, les participants sont avancés et la sécurité y est importante. Sabine est quelqu'un qui a appris à se contrôler et à calculer ses interventions pour être sûre qu'elles soient bien ajustées et surtout pas blessantes. Elle a toujours peur que ses paroles puissent se retourner contre elle, à la manière d'un boomerang. Cette peur plane telle une épée de Damoclès sur sa tête et empêche toute spontanéité. Enfant, elle a dû renoncer à sa spontanéité, à son authenticité et à son plaisir. Sa vitalité a été cassée par une éducation froide, autoritaire et souvent méprisante. Un jour, lors de l'une de nos rencontres en groupe, Sabine a osé faire un commentaire très spontané à un participant, avec un grand enthousiasme. Ses paroles sont sorties toutes seules. Elle ne s'est pas retenue, elle n'a pas calculé, elle s'est laissée être vraie et puissante (elle a ainsi désobéi à sa mère intérieure, introjectée dans son P2). En la regardant intervenir, j'ai vu la joie et l'énergie sur son visage, j'ai vu l'élan dans tout son corps. Elle habitait pleinement son intervention, elle était vraie. Immédiatement après, dans son vécu intrapsychique, la Punition parentale est intervenue. Personne ne l'a remarqué, tout s'est passé à l'intérieur d'elle, dans le plus grand secret, elle n'a rien laissé transparaître. Rappelez-vous, la Punition se passe souvent de manière silencieuse et solitaire.

Une heure plus tard, juste avant la pause de midi, Sabine nous a raconté ce qu'elle avait ressenti peu après son intervention. Elle ne voulait pas garder ce fardeau pour elle seule, il était trop insupportable et l'aurait parasitée tout le reste de la journée. Elle avait besoin de le partager avec nous. Elle avait besoin de notre Présence. Elle nous a expliqué qu'à la suite de ses paroles, elle a commencé à se critiquer, ce qui a généré, dans son Enfant, un ressenti de honte. Elle s'est trouvée nulle, ridicule. C'était une intervention de son Parent interne pour la remettre à sa place, sur le chemin du silence et de l'inhibition. Elle a alors imaginé que les autres participants l'avaient trouvée « chiant » et a craint que son intervention n'ait pu blesser le participant auquel elle s'était adressée. Plutôt que de rester seule dans la honte, comme elle aurait pu le faire par le passé, pouvant s'appuyer sur moi (ma Présence et ma Permanence depuis de nombreuses années), sur sa propre sécurité intérieure construite au fil du temps, un état du moi Adulte de plus en plus solide et sur la confiance dans le groupe, Sabine a décidé d'interroger directement le participant en question afin de vérifier si ses fantasmes représentaient la réalité ou s'ils n'étaient qu'une réactivation des voix du passé. Elle a décidé de confronter ses fantasmes avec la réalité. Je lui ai alors proposé d'aller un peu plus loin, en osant l'exercice suivant : demander à chaque

participant, s'ils la trouvaient « chiante » comme elle était, avec ses émotions, sa spontanéité, ses interventions... (mots utilisés par son Parent interne). Ils ont répondu l'un après l'autre, honnêtement, les yeux dans les yeux. Les réponses authentiques des autres participants dans une relation directe, leur Présence, ont permis à Sabine de quitter le monde du passé (monde dans lequel sa vitalité était réellement désapprouvée), de revenir dans la réalité de l'ici et maintenant (où sa vitalité est très appréciée par ses collègues) et l'ont aidée à se sentir à nouveau bien. Notre Présence soutenante lui a permis de faire taire « pour un moment » ses voix du passé. Parce que la mauvaise nouvelle, c'est qu'elles reviennent de nombreuses fois avant de pouvoir être réellement apaisées. C'est la Permanence de son thérapeute, son accueil inconditionnel dans la durée, ainsi que les nouvelles expériences que Sabine fera, différentes de celles du passé, qui lui permettront de faire taire ses voix intérieures et de croire en la belle personne qu'elle est. Quand un client, comme l'a fait Sabine, accepte de renoncer à ses croyances scénariques en les confrontant à la réalité, souvent très différente, c'est qu'il peut déjà compter sur un Adulte bien présent.

Merci pour votre lecture

Valérie Perret, 2016