

Thème : Illusion ou Espoir ? L'AT est-elle compatible avec une démarche spirituelle ?

Patrice FOSSET PTSTA – O

A chaque instant de notre vie, nous construisons le contenu et la direction de chaque instant de notre vie

Michael ROADS

Considérée comme une vertu dans le christianisme, l'**espérance (espoir)**, est *une disposition de l'esprit humain qui consiste en l'attente d'un futur bon ou meilleur. La foi est la ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas* (selon Paul aux Hébreux). Espérance et foi impliquent la croyance qu'un futur meilleur va arriver. La croyance est une représentation de ce qui constitue notre réel, une construction mentale individuelle et/ou collective. Ce n'est pas la réalité.

J'ai grandi puis œuvré depuis ma tendre enfance dans un contexte religieux aux caractéristiques sectaires. L'AT m'a permis de me libérer de ce système enfermant et aliénant dont je suis sorti il y a plus de 25 ans. L'atelier vise à explorer quelques-unes des questions clés à se poser pour :

- éviter de se nourrir d'espairs illusoires et/ou se libérer de croyances aliénantes (religieuses ou non).
- concilier foi (dimension spirituelle) et autonomie au sens où l'entend l'AT.
- Dès lors qu'il est question d'espérance ou de foi, des interrogations se posent :
- Comment savoir qu'une attente est réaliste ? Jusqu'à quel point mon Adulte est-il contaminé ?
- Le verbe « attendre » n'implique pas de dynamique particulière ni d'engagement dans l'action.

En AT, l'*espérance d'une « guérison »* au sens où l'entendait Eric Berne fait partie des fondamentaux de l'AT. Il partait du postulat que *les gens sont nés OK (chaque être humain a de la valeur, de l'importance et de la dignité. L'humain décide de sa destinée et ses décisions peuvent être changées.* Il n'y a donc pas de fatalité face à notre scénario qui peut être « redécidé ».

Dans les systèmes ou organisations, la notion d'Espérance repose sur la capacité de la zone de leadership à nourrir les trois « soifs » (structure, stimuli et signes de reconnaissance). Concrètement, cela signifie proposer une vision et des objectifs clairs, une organisation efficace, des moyens adaptés et de la reconnaissance.

Selon le concept de *soifs* proposée par E. Berne : *tant que nous avons la conviction (croyance) que nos soifs (de stimuli, de reconnaissance et de structuration) seront assouvies, l'Espérance est nourrie.* Nous œuvrons, consciemment ou non, avec plus ou moins d'efficacité, pour nourrir ces soifs.

Le concept du *Mini Scénario* de Taibi Kalher, rend bien compte de la *dynamique Espérance/Désespérance*. Quand nous ne pouvons pas nourrir nos besoins, le niveau de stress augmente. Nous activons alors nos modèles scénariques depuis une position non OK. *Quand les besoins ne peuvent plus du tout être satisfaits, nous pouvons atteindre un tel niveau de désespérance que sont activées les issues dramatiques du scénario (meurtre, suicide ou folie).*

A partir de mon expérience, j'ai identifié quelques-unes des étapes à franchir pour sortir de l'aliénation à un système enfermant - qu'il soit intrapsychique ou externe :

- Développer notre niveau de conscience (ingrédient clé du chemin vers l'Autonomie)
- Apprendre à identifier nos soifs pour pouvoir apprendre à les satisfaire
- Renforcer les Frontières entre Etats du Moi (et favoriser la décontamination de l'Adulte)
- Mobiliser l'énergie de nos trois Etats du Moi (avec les stimuli d'un tiers professionnel)
- Recevoir puis apprendre à nous donner en conscience : Protections, Permissions et Puissance
- Conscientiser les ingrédients de notre scénario (pour en modifier un à un les éléments)
- Redécider (réécrire son histoire dans l'opportunité de l'ici et maintenant)

Pour les trois niveaux suivants : biologique, psychologique et social, l'AT est clairement opérante. Mais nous avons d'autres besoins, qui relèvent d'autres « niveaux logiques ». L'AT ne donne donc pas toutes les réponses. Nous pourrions considérer à juste titre que ce n'est pas son « objet ».

Alors, voici quelques pistes qui m'ont aidé pour construire mes réponses

- Prendre en compte un *niveau spirituel* auquel sont associés des besoins spécifiques (Cf. les travaux de Marge Reddington sur les différents niveaux de besoins, en particulier celui de se relier à soi, aux autres, au monde dans un processus d'interdépendance, que Marge appelle *partie communicante des âmes*).
- Se donner la *Permission* d'avoir notre propre système de croyances. Les réponses données à nos faims sont individuelles, *la foi est une affaire personnelle*.
- Développer notre niveau de *conscience de ce en quoi nous croyons*. Apprendre et savoir faire la différence entre croyances, faits et opinions. C'est une *Protection* essentielle.
- Se donner la *Permission de penser par soi-même*, associée à l'acceptation que les autres peuvent avoir une pensée et des croyances différentes des nôtres.
- Développer la capacité à mesurer la place et l'impact du système de croyances que nous choisissons : nuisent-elles à notre autonomie ou favorisent-elles notre développement ?
- Intégrer *la dimension énergétique de l'AT* comme clé de transformation.
- Oser s'ouvrir à d'autres possibles, à d'autres réels qui échappent à notre logique rationnelle (cf. les travaux de Berne sur l'intuition, les avancées des neurosciences et des effets de la méditation). L'utilisation de l'énergie ne concerne pas que les trois Etats du Moi. Il s'applique à la majorité des concepts d'AT : l'intra psychique, les transactions, le scénario, les systèmes (les organisations).