

# Autonomie, responsabilité et Éthique

## L'Autonomie

En Analyse Transactionnelle (AT), l'**autonomie** est le but ultime du développement personnel. C'est l'état où une personne se libère des scénarios de vie dictés par son passé et des "jeux psychologiques".

Berne a décomposé l'autonomie en trois éléments : la conscience, la spontanéité et la capacité d'intimité.

### I - La Théorie de l'Autonomie selon Eric Berne (1972)

Berne définit l'autonomie par la récupération de trois capacités innées :

- **La Conscience Claire (Awareness) :**
- **La Spontanéité :**
- **L'Intimité :**

#### a) La conscience

- La capacité de voir, entendre et ressentir le monde directement, ici et maintenant, sans le filtre des préjugés parentaux ou des peurs du passé.
- La conscience est la capacité à évaluer une situation telle qu'elle est. Lorsque vous êtes conscient, vous vous trouvez dans votre état du moi « Adulte ».
- Les décisions que vous prenez dans une situation donnée sont fondées sur la réalité du moment présent, telle que vous la vivez.
- Dans vos états du moi « Enfant » et « Parent », vos évaluations seront influencées par votre passé. L'histoire s'immisce dans le présent. Vous

apportez donc une réponse ancrée dans le passé à une situation du moment présent et vous réagissez en conséquence.

- Lorsque vous êtes conscient, vous n'êtes pas influencé par ce passé, ce qui vous permet de réagir. (Par exemple, Bob se sent toujours nerveux lorsqu'il est convoqué dans le bureau de sa patronne, même si celle-ci est une femme raisonnable qui ne s'est jamais mal comportée envers lui. On pourrait dire que Bob vit un transfert envers sa patronne et qu'il ressuscite des expériences passées où il avait des problèmes à l'école, qu'il revit lorsqu'il est convoqué dans le bureau de sa patronne. S'il parvient à passer dans son état du moi « Adulte » et à voir sa patronne telle qu'elle est, c'est-à-dire une femme raisonnable et non son ancien directeur d'école, alors il est susceptible d'être plus performant au travail et de trouver sa vie plus épanouissante.)

### b) La spontanéité

- La liberté de choisir et d'exprimer ses pensées et sentiments à partir de n'importe quel état du Moi (Parent, Adulte ou Enfant), au lieu de réagir de manière préprogrammée
- Une fois encore, il s'agit de pouvoir faire les choses qui vous passionnent vraiment dans la vie sans être freiné par le passé. Susannah Temple, créatrice du concept de « Functional Fluency », décrit cela comme :  
« Le plaisir, la satisfaction et un regain d'énergie tirés de l'expression et de l'utilisation de votre singularité en tant qu'individu. » Ça a l'air génial, n'est-ce pas ? Et je suis presque sûr que vous avez déjà vécu cela. C'est ce sentiment que l'on éprouve quand on est vraiment dans le feu de l'action. On se sent pleinement présent. Le temps semble passer sans qu'on s'en rende compte.

### c) L'intimité

- La capacité d'être authentique et honnête avec autrui, dans une relation sans "jeux" ni manipulation.
- Ce dont tous les êtres humains ont soif, ce que nous attendons le plus de la vie, c'est l'intimité. Berne a défini l'intimité comme une relation franche, sans jeu, où l'on donne et reçoit librement, sans exploitation

## II - Compléments de Ken Mellor (2008)

- **Intégrité** = la capacité à se comporter avec intégrité envers les autres et le monde. En introduisant l'intégrité comme quatrième élément essentiel d'un mode de vie holistique. Cet ajout fait passer l'autonomie d'un objectif purement

psychologique à un objectif qui aligne les individus sur une « énergie vitale » naturelle, ou physis, favorisant ainsi une plus grande plénitude et un ancrage éthique.

- **Sens** = la capacité à donner une place à ce qui se passe dans sa vie, à l'accepter et à en atténuer la douleur. Donner un sens à ses expériences
- **Intégration spirituelle** : Les travaux de Mellor (souvent qualifiés d'« analyse transactionnelle spirituelle ») suggèrent que l'autonomie n'est pas seulement un objectif psychologique, mais un chemin vers la découverte du « transcendant » dans la vie quotidienne.
- **Le « virus de l'autonomie »** : Mellor a décrit de manière célèbre sa découverte du concept d'Éric Berne comme une « infection par le virus de l'autonomie », qui l'a poussé à chercher toute sa vie à comprendre ce que signifie être une « personne entière ».
- **Ancrage** : Il a introduit des techniques d'« ancrage » comme moyen pratique d'atteindre l'équilibre physique et émotionnel nécessaire à une vie autonome.
- **Dévalorisation et résolution de problèmes** : En collaboration avec Eric Sigmund, Mellor a développé la Matrice de méconnaissance, un outil de diagnostic qui aide les individus à identifier les moments où ils « dévalorisent » (ignorent) la réalité, ce qui constitue un obstacle majeur à l'atteinte de l'autonomie

### III - La Théorie de l'Autonomie selon Julie Hay (2019)

Julie Hay a modernisé ce concept avec la **Matrice d'Autonomie**, plus adaptée au monde du travail et au coaching : elle a ajouté l'authenticité et responsabilité

- **Authenticité** : La capacité d'être vrai avec soi-même et les autres. Hay désigne le fait « d'être soi-même, avec ses qualités et ses défauts ». Cela implique de bien se connaître et d'être sincère, même lorsque l'on a des imperfections.
- **Responsabilité (Accountability)** : Assumer pleinement les conséquences de ses choix. Elle met l'accent sur la responsabilité personnelle vis-à-vis de ses choix et de leur impact sur les autres

## L'Éthique :

*« Nous croyons que chaque personne est capable d'autodétermination : chacun est libre de décider de son propre avenir dans le respect des lois nationales de son pays et en tenant dûment compte de ses propres besoins et de ceux des autres. »*

### Selon A. De Graaf et J. Levy (2011)

- Un débat sur l'éthique ne s'achève jamais, mais se poursuit sans cesse. Il s'agit d'une quête permanente de ce qui est juste.
- Le but d'un débat sur l'éthique n'est pas de déterminer ce qui est bien ou mal. Il s'agit plutôt de sensibiliser les gens aux choix qu'ils font.

### Ligne directrice d'une pratique éthique : (EATA)

Tant l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle) que l'ITAA (Association Internationale d'Analyse Transactionnelle) disposent d'un code éthique qui s'applique à toutes les associations nationales d'AT dans le monde. Au lieu d'un code avec un ensemble de règles de conduite éthique, l'EATA a choisi d'appliquer les valeurs fondamentales suivantes :

### Extrait de la charte éthique de l'EATA

#### Valeurs :

##### Dignité

telle que décrite dans la Déclaration universelle des droits de l'homme (1948)

##### Auto- détermination

(chacun est libre de décider de son futur, permission de faire ses expérimentation, d'apprendre de ses propres erreurs, de décider de sa vie, ...

dans les limites de la loi de son pays, et en tenant compte de ses besoins personnels et de ceux des autres.)

### Santé

( chaque personne a le droit à la stabilité physique et mentale, et ce droit doit être activement protégé.)

### Sécurité

(interdépendance dans le confort de chacun)

### Réciprocité

Chaque personne vit dans un monde avec d'autres personnes et est donc impliquée mutuellement dans le bien-être des autres.

### Principes :

- Respect de chaque personne, quelles que soient ses caractéristiques ou qualités
- Puissance
- Protection (sécuriser l'environnement, contractualiser)
- Responsabilité (contrat, vigilance sur ses actions)
- Engagement dans la relation (développer un intérêt sincère pour le bien-être du client )

### Bibliographie :

de Graaf, Thunnissen, Cornell, Newton (2016) – *Into TA* - Karnac

Joines & Stewart (200) : *TA today* - Lifespace

Ken Mellor : *Autonomy with integrity* – TAJ p 182-199 – 28/12/2017

Julie Hay *The autonomy matrix* – Speech 2019 – UKATA

Les Sites de l'EATA, ITAA et IFAT