

## **Le recadrage : redécision et reparentage**

### **Le contexte général**

En tant que didacticien provisoire, j'ai eu la chance d'avoir pour sponsors à la fois Jacqui Schiff et Bob et Mary Goulding. Cette position unique m'a permis un contact approfondi avec la théorie et la pratique des deux écoles du reparentage et de la redécision. Contrairement à l'opinion générale, j'ai été de plus en plus frappé par la cohérence entre les deux optiques et, surtout, par leur complémentarité. S'il me semblait rencontrer une lacune, ou si je sentais le besoin d'un accent plus fort ou plus modéré, je trouvais ce dont j'avais besoin dans l'autre approche. C'est ainsi que, tout naturellement, je me suis mis à utiliser les deux systèmes dans mon travail. Le « recadrage », que je présente ici, est le résultat de cette synthèse. Il se base, d'une part, sur la concept de cadre de référence<sup>1</sup>, et, d'autre part, sur ma conception d'un travail thérapeutique complet. Je le crois utilisable avec de nombreuses méthodes. Dans cet article, néanmoins, je me limiterai à la mise en œuvre séparée et conjuguée des méthodes de redécision et de reparentage.

### **Un choix superflu**

Il est dommage que, actuellement, les analystes transactionnels soient davantage encore convaincus de la

nécessité de choisir entre les deux écoles. Ils ont entendu dire et, parfois, on leur a enseigné, qu'il est impossible ou contre-indiqué de conjuguer les deux orientations. Mon expérience me dit qu'un tel choix est superflu. Je sais bien que, séparément, chacune me permet d'aider les personnes à changer leur cadre de référence, mais je sais aussi que beaucoup n'y parviendront pas avec une seule série de techniques. Choisir l'une et rejeter l'autre entraîne donc, pour beaucoup de clients, une diminution d'efficacité thérapeutique.

Ma conviction de l'importance capitale de ce point et, dans de nombreux cas, de la nécessité fondamentale des deux orientations pour accomplir un recadrage, me pousse à en développer la comparaison avant de décrire la procédure de recadrage que j'ai mise au point.

### **La redécision**

Selon Bob et Mary Goulding<sup>2</sup>, le processus de redécision comporte quatre étapes : 1) le contrat ; 2) la clarification de l'impasse ; 3) la redécision ; 4) le renforcement de la redécision.

A la première étape, le travail s'attache à déterminer un objectif de changement. La deuxième étape met à jour les décisions anciennes, les injonctions, les sentiments-parasites, les jeux, les

schémas de caresses et les impasses du premier, deuxième et troisième degré qui ont un rapport avec l'accomplissement du contrat. La clarification des impasses comporte la mise à jour d'expériences anciennes ou imaginaires, ainsi que le choix d'une méthode permettant de les revivre et de les résoudre. A la troisième étape, les impasses sont résolues par les redécisions désirables pour défaire des décisions anciennes et limitatives pour la personne. A la dernière étape, celle-ci reçoit des autres un renforcement pour le changement, principalement des caresses positives, et elle est encouragée à trouver des moyens pour le faire elle-même, tout en prenant conscience et en gérant les impulsions qui pourraient la ramener à ses anciens schémas.

Ici, les techniques classiques sont les chaises multiples dans le style de la Gestalt, la désensibilisation dans l'imaginaire et le travail sur les rêves, ainsi que des méthodes inspirées des thérapies comportementales pour renforcer les réactions désirées, spécialement par des caresses positives à l'Enfant. La grande partie du travail du thérapeute se fait à partir de l'Enfant et de l'Adulte. Le « pouvoir du patient » est fortement mis en lumière. Une grande valeur est attachée à l'apport d'informations cognitives en termes théoriques d'A.T. On recherche un environnement nourricier et protecteur. On attache de l'importance au modèle donné par le thérapeute, que l'on invite à être bref et efficace.

La personne prend une redécision lorsqu'elle ressent son impasse « dans les tripes » et que, l'abordant à l'aide de son information et de son expérience actuelles, elle réalise la valeur du changement sur un plan expérientiel, et non simplement cognitif. Le processus est complet lorsque les changements désirés ont été accomplis et maintenus.

## **Le reparentage**

Tel qu'on le pratiquait au Cathexis Institute au moment où j'y étais en formation<sup>3</sup>, que Russell Osnes, le décrit<sup>4</sup> et

que je le pratique moi-même, le reparentage comporte également quatre étapes : 1) le contrat ; 2) l'évaluation par rapport au développement ; 3) le reparentage proprement dit ; 4) l'adaptation.

Le contenu concret des étapes varie suivant les objectifs et les procédures. Le reparentage prend une orientation générale, par exemple, lorsqu'on envisage de remplacer la majeure partie de l'ancien Parent, spécialement par la régression complète. S'il s'agit d'un problème très particulier pour lequel on envisage des techniques régressives à court terme, l'orientation peut être spécifique. Je me limiterai ici à ce dernier cas, bien que beaucoup de points soient également valables pour un reparentage « intégral ».

A la première étape, le problème de la personne est clarifié et son objectif de changement précisé. Le but de la deuxième étape est d'identifier et de préciser les messages parentaux nécessaires à la solution du problème. Ces messages sont précisés en les référant au développement génétique : quelles situations infantiles ont amené les difficultés de la personne, et quelles situations sont à recréer ici et maintenant pour stimuler, en connaissance de cause, d'autres réactions « parentales » de la part de ceux qui prennent soin d'elle. Ensuite, l'âge auquel se fait le travail régressif est spécifié, de même que la durée prévue. Pendant la troisième étape, la personne enclenche son Enfant à l'âge convenu, et reçoit les réactions et les soins appropriés. Pendant le temps où elle « est petite », elle fait dans son Enfant l'expérience des problèmes non résolus, stimule une réaction « parentale » et incorpore celle-ci comme élément de solution pour les problèmes de l'Enfant. La résolution comprend une décision explicite d'agir en conformité avec le nouveau parentage et le nouveau comportement qu'elle vient d'expérimenter. Les résultats sont évalués lorsque la personne est redevenue « grande » : c'est la quatrième étape. On envisage le besoin éventuel d'un autre travail et, si on l'estime utile, l'usage sélectif de caresses aussi bien

positives que négatives pour soutenir la mise en œuvre ultérieure de l'expérience.

En général, les techniques employées comportent du parentage qui se centre, ici et maintenant, sur la compréhension limitée qu'a l'Enfant des réalités externes et internes. Tout ce qui va dans le sens d'un parentage efficace est valable. Les états du moi mis en œuvre par les « parents » varient selon les problèmes auxquels les « Enfants » les confrontent. La tendance générale est de travailler à partir du Parent et de l'Adulte, surtout si les « Enfants » sont très perturbés. On insiste sur la clarté et la pertinence des messages parentaux à donner. Le parentage est orienté vers la résolution des problèmes avec lesquels l'Enfant est confronté. Cette résolution doit être vécue et comprise par l'Enfant. De plus, il y a lieu de créer un entourage permissif et sécurisant, grâce à la responsabilité des « parents » de prendre soin et de mettre des limites. Ceux-ci sont encouragés à fournir aux « Enfants » un modèle. On attache un grand prix aux comportements adéquats, assumés avec responsabilité personnelle. En fin de processus, on encourage l'intégration de l'expérience au sein de la conscience et de l'expérience adultes.

Le reparentage est terminé lorsque le nouveau parentage a été mis à l'épreuve et ressenti comme approprié par l'Enfant et que la personne, dans son Enfant, a pris la décision d'y recourir par la suite. Le parentage est alors incorporé.

### **Les points pratiques communs**

Les points communs des deux écoles sont l'insistance sur le contrat, l'orientation primordiale vers le changement, la résolution des problèmes (sentiments-parasites, jeux, scénarios) qui ont conduit aux difficultés actuelles, la nécessité de revivre les problèmes pour les résoudre, la valeur attachée à l'information et aux structures cognitives, l'importance de l'environnement pour favoriser le changement, le rôle de modèle conféré aux thérapeutes,

et la Puissance de la personne de décider par elle-même.

Les deux écoles se réfèrent largement au développement de la personnalité. En s'attachant à ce point, on peut harmoniser intégralement la théorie des impasses avec celle du développement de l'enfant<sup>5</sup>. Des deux côtés, on est sensible au fait que la résolution de problèmes à un âge donné peut révéler le besoin d'en résoudre d'autres, similaires ou connexes, à d'autres âges. Des deux côtés, on encourage et on met en pratique l'usage de techniques empruntées à d'autres écoles, qu'elles soient transactionnelles ou qu'elles ne le soient pas.

### **Des idées inexactes, mais répandues**

En Australie, en Angleterre et aux Etats-Unis se sont répandues un certain nombre d'idées fausses, qui perpétuent le refus de reconnaître et d'accepter les points communs aux deux orientations.

La première n'est nullement propre à l'A.T. Elle affirme que, si une école a raison, l'autre a tort et que, par conséquent, elles doivent comporter des différences. Celles-ci existent certainement, et certaines sont fondamentales. Sans cela, aucun enrichissement mutuel ne serait possible ! Néanmoins, il y a d'autres possibilités. Elles peuvent être différentes et avoir raison toutes deux. A mes yeux, c'est le cas ici. Elles peuvent être différentes et avoir raison dans l'ensemble, même si elles ont tort sur des points particuliers. Ceux-ci ne me semblent pas nombreux. Plutôt que de les opposer et de m'obnubiler sur les différences, je préfère m'attacher à ce que l'une et l'autre apporte à mon efficacité thérapeutique.

Deuxième idée inexacte : le Parent n'intervient pas dans le travail de redécision. Il est vrai que les Goulding déconseillent de mettre en œuvre le Parent en travaillant<sup>6</sup>. Ils le font surtout pour éviter le transfert. Néanmoins, dans beaucoup d'interventions, les positions du Parent à propos de ce qui est valable, OK et réel sont présentes impli-

citement dans pas mal d'interventions faites à partir de l'Adulte et/ou de l'Enfant. En voici des exemples :

1. *Message du Parent* : « C'est OK de sentir. »

*Expression* : « Veux-tu faire l'expérience de dire à un tel ce que tu ressens ? » ; « Es-tu d'accord de dire à un tel ce que tu ressens ? ».

2. *Message du Parent* : « Tu es responsable de ce que tu fais ».

*Expression* : « C'est une échappatoire » ; « Tilt ! » ; « Tu dis que tu as 'essayé' ? ».

3. *Message du Parent* : « Parle clairement ».

*Expression* : « Je ne t'entends pas » ; « Je ne veux pas travailler avec toi si tu parles trop bas pour que je t'entende ».

4. *Message du Parent* : « Tu es OK ».

*Expression* : « Formidable ! » ; « Je t'aime ».

On ne peut conclure, du fait que le Parent n'est pas mis en œuvre dans l'expression du message, qu'il n'a rien à voir dans le processus. Par ailleurs, il est actif dans la formulation des règles du groupe et des moyens de Protection.

La troisième idée fautive est que le reparentage se fait à partir du Parent du thérapeute, et que la personne n'incorpore que son Parent. C'est là une assomption complètement erronée. Dans le reparentage, le « parent » est encouragé à mettre en œuvre ses trois états du moi durant le processus, tant pour éviter de réinstaurer une symbiose malsaine<sup>7</sup> que pour résoudre celles qui s'établissent. Le Parent, l'Adulte et l'Enfant sont donc tous trois enclenchés réellement, pas pour « faire semblant ». Sans cela, l'absence d'Adulte et/ou d'Enfant serait incorporée, comme dans n'importe quelle relation parent-enfant.

Les personnes qui partagent les deux dernières idées fausses imaginent donc les pratiques des deux écoles sur un mode symbiotique (fig. 1) :

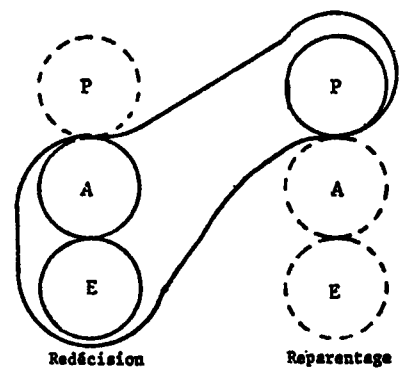


Fig 1 - Conception erronée des états du moi actifs du thérapeute dans le travail de redécision et de reparentage

À mon avis, là pourrait se trouver la source de la conception « ou bien ... ou bien » dont nous avons parlé en premier lieu.

Mon expérience avec les praticiens expérimentés des deux écoles va dans un sens complètement opposé : ils ont à tout moment conscience de leurs trois états du moi, et ils se servent de chacun dès qu'ils estiment son usage approprié.

Quatrième idée fautive : dans le reparentage, les personnes sont des Victimes sur lesquelles des opérations sont effectuées sans qu'elles en aient le contrôle ou qu'elles puissent refuser. D'aucuns y voient même un contraste tranché avec le processus de redécision, où le « pouvoir du patient » est affirmé et son expression encouragée. J'ai parlé de l'importance qu'attachent les deux écoles à la responsabilité personnelle et au développement de l'autonomie et de la capacité de décision de la personne. Aucune n'encourage les thérapeutes à persécuter ou à violer celle-ci. Dans la réalité, j'ai été témoin d'autant d'abus de ce genre dans une école que dans l'autre. Ma conclusion n'est pas que l'école est mauvaise, mais que le thérapeute a du travail personnel à faire.

**Le mode d'emploi des deux méthodes**

Au vu de tous ces éléments communs, je n'ai aucune difficulté à me servir des

deux approches simultanément. En fait, ce sont leurs différences qui font leur valeur. Pour décider laquelle mettre en œuvre, j'applique quelques principes généraux.

1. Utilisez les techniques de redécision avec les personnes qui ont été « surparentées », et le reparentage avec celles qui ont été « sous-parentées ». Habituellement, une personne « surparentée » peut avoir besoin de n'importe quoi, sauf d'un parentage supplémentaire. Pour elle, l'idéal est d'être encouragée à entrer dans son Enfant par les réactions d'un Adulte, ou d'y être entraînée par l'Enfant du thérapeute : « Cela en vaut la peine ! » ; « Viens, prends le risque : c'est amusant ! ». Réciproquement, la dernière chose dont a besoin une personne « sous-parentée » est d'être invitée ou encouragée à ressentir des sentiments et des besoins avec plus d'intensité que ce n'est déjà le cas d'ordinaire. Au contraire, elle a besoin d'apprendre à faire face en recevant des messages clairement énoncés à partir du Parent, accompagnés d'informations adéquates et d'encouragements à expérimenter leur mise en œuvre : « Calme-toi. Quand tu t'excites comme cela, tu ne parais plus m'écouter. OK... Maintenant, réfléchis à ce que je dis et dis-moi tes réactions »<sup>8</sup>.

2. Si les impasses en jeu impliquent des scènes anciennes précises, surtout si leur impact est lourd, il est d'habitude préférable d'avoir recours aux techniques de redécision. Si, au contraire, les impasses se sont développées dans l'enfance au long d'expériences répétitives, dans une chaîne apparemment sans fin, le parentage est souvent plus efficace, si la personne enclenche un Enfant de l'âge correspondant. Le parentage est susceptible d'une « mise au point » beaucoup plus diffuse, et cela semble mieux correspondre aux besoins des personnes qui ont eu ce dernier type d'expériences.

Un exemple : André est un « bourreau de travail », comme tous les membres de sa famille. Au début, les techniques de redécision lui paraissent sans impact et inefficaces. Par contre, il trouve le

travail du parentage régressif impliquant et libérateur. Il aime se prélasser dans « la félicité de ne rien faire quand les autres travaillent », ce qu'il décrit comme « une expérience radicalement neuve ». Au cours du processus, il a rejoint des scènes particulières qui ont joué un rôle central dans la constitution de ses impasses du deuxième degré : il y avait l'air heureux et faisait plaisir aux autres au lieu de se sentir en colère et déprimé. Les techniques de redécision l'ont aidé à aborder ces scènes en très peu de temps.

3. Les techniques de parentage s'avèrent bien souvent utiles si la personne résiste aux techniques de redécision en fonction d'un désespoir sur leur efficacité : « De toute façon, cela n'y changera rien ! ». Dans ce cas, le reparentage a pour objectif qu'elle fasse une expérience positive à propos des problèmes en question. Après coup, elle peut s'en servir en vue d'un travail ultérieur de redécision.

Un exemple : la naissance d'Hector a été très longue et traumatisante. Il en a gardé, outre des maux d'estomac chroniques, une vision de lui-même comme fondamentalement mauvais. Chaque fois qu'il entame à ce propos un travail de redécision, il se « gèle » et se bloque. Pour résoudre son impasse à propos de sa venue au monde, il met en scène une nouvelle naissance, style Leboyer, à son propre rythme et dans une atmosphère chaleureuse et acceptante. Ensuite, il fait fond sur cette expérience pour se donner la confiance nécessaire à revivre ses propres réactions à ce moment. C'est ainsi qu'il a pu prendre une redécision.

4. Lorsque les personnes résistent à l'incorporation de messages parentaux importants, c'est souvent en fonction d'une décision ancienne de ne tenir aucun compte de Maman ou de Papa, soit en ne les écoutant pas, soit en leur obéissant. Pour ces personnes, les techniques de redécision sont souvent le moyen le plus direct d'ouvrir la voie au parentage dont elles ont besoin.

Exemple : Simon est très destructeur vis-à-vis de lui-même. Il résiste pied à

pied à incorporer des messages du genre : « Ne te fais pas de mal à toi-même », ou « C'est à toi de prendre soin de toi-même ». Il rejoint une scène où son père le fouette parce qu'il a juré. Il a décidé alors : « Plus jamais je ne lui ferai confiance (plus jamais je ne ferai confiance aux hommes) ». Dans son travail, il remplace cette décision par cette autre : « Je réfléchirai à ce que l'on me dit et je me formerai un avis ». A ce moment, il est prêt pour le parentage qu'on lui propose. Cette démarche devient pour lui pleine de sens, et il incorpore, « étant petit », les messages désirés.

5. Si la personne se bloque d'un côté, passez de l'autre. Le changement d'approche suffit souvent par lui-même à l'aider à se remettre en marche. Dans les groupes de longue durée, en particulier, certaines personnes sont expertes à donner l'impression de travailler sans rien changer en réalité. Un changement de style de travail les met en présence de quelque chose d'inédit. Pendant qu'elles s'y adaptent, du travail s'accomplit.

6. Au sein d'un même travail, les directives précédentes peuvent être utilisées pour choisir entre parentage et redécision. Beaucoup de travail peut être accompli à l'aide d'une approche intégrée où, à propos de sa manière d'aborder ses besoins, ses sentiments, ses désirs ou les situations extérieures, la personne incorpore les messages nécessaires, reçoit l'information appropriée et prend de nouvelles décisions.

NB : Ces règles générales sont des orientations, non des prescriptions à prendre au pied de la lettre.

A présent, parlons du recadrage.

## **Le cadre de référence**

En A.T., le cadre de référence a été défini tout d'abord<sup>9</sup> comme l'ensemble des liens structuraux et le degré d'intégration fonctionnelle entre le Parent, l'Adulte et l'Enfant. C'est une caractéristique de la personne prise comme un tout. En termes plus simples,

c'est la manière dont les personnes réagissent à partir de leurs trois états du moi en tant qu'ensemble dynamique, ou encore : les réactions combinées des trois états du moi. C'est là une notion précieuse lorsqu'il s'agit de réfléchir et de traiter les problèmes centraux du changement global de la personnalité<sup>10</sup>, parce qu'elle renvoie à la structure et aux schémas d'ensemble des réactions de la personne.

La notion de « cadre de référence spécifique » en est un dérivé. Elle désigne la structure et les schémas des réactions de la personne concernant tel ou tel domaine ou, autrement dit : les liens structuraux entre les réactions du Parent, de l'Adulte et de l'Enfant concernant un domaine particulier. Ces cadres de référence sont présents chez tout un chacun. En voici un exemple.

*« Nom de la personne : Willy*

*Domaine : violence*

### *a. Structure*

*Parent du père : « A mort les salauds ! »*

*Parent de la mère : « Sois gentil, mon chéri, ne fais pas de mal aux autres. »*

*Parent du père et de la mère : « Fais ce qu'on te dit ! »*

*Adulte : « Parfois, les gens violents obtiennent ce qu'ils veulent. Les autres ont peur. Parfois, ce sont les autres qui leur font mal. » (absence quasi complète d'informations sur la manière de gérer les impulsions violentes)*

*Enfant : « Je n'écouterai pas tant qu'il ne m'y forcera pas » (décision d'exclure partiellement le père) ; « Je fais de mon mieux, Maman » (décision de faire plaisir à sa mère) ; « Si j'ai peur, je n'arrive pas à m'arrêter » (décision déformante d'incapacitation).*

### *b. Fonctionnement*

Willy est la plupart du temps sujet à des impulsions violentes. Il tente de les ignorer en cherchant ingénûment à faire plaisir aux autres. Néanmoins, il est spécialement violent dans ses conflits avec son patron, sa femme, ou d'autres personnalités autoritaires. Il s'incite à la

violence en mettant en œuvre son Parent paternel et se justifie à l'aide de sa décision déformante de l'Enfant. Il passe beaucoup de temps à se sentir blessé ou à avoir peur d'être blessé. »

## Le recadrage

Le recadrage est un moyen d'aider la personne à changer son cadre de référence spécifique de telle sorte que, dans le domaine considéré, les trois états du moi soient concordants et intégrés structurellement et fonctionnellement. Les nouveaux cadres de référence doivent comprendre les moyens de résoudre ces problèmes ; en outre, ils doivent se maintenir et se régénérer eux-mêmes. Sans cela, le processus n'est pas terminé. Les trois états du moi doivent être changés. Voici, à titre d'exemple, l'aboutissement du recadrage de Willy.

### « a. Structure :

*Parent* : « Ne sois pas violent ; gère ta colère sans faire mal aux autres » ; « Affirme-toi et dis 'Non' quand tu as besoin de le faire » ; « Fais ce qu'on te dit quand tu as pour cela de bonnes raisons ».

*Adulte* : l'information ancienne a été équilibrée par des données sur la manière de gérer les impulsions violentes, de résoudre les problèmes avec les autres lorsque les personnes sont perturbées, et d'agir de manière adéquate quelle que soit la peur que l'on ressent.

*Enfant* : « J'écouterai ce que dit Papa, et je réfléchirai à d'autres manières de résoudre le problème ; j'utiliserai son énergie pour me motiver » ; redécision de réfléchir à propos de « faire plaisir aux autres », et de décider quand et jusqu'où le faire ; « Quelle que soit la peur, la colère, etc . . . , que je ressens, j'ai le contrôle de ce que je fais » (redécision d'assumer la responsabilité de son comportement).

### b. Fonctionnement

Willy n'a plus ses impulsions violentes qui étaient fréquentes à la fin de son

travail. Il recherche et assimile l'information dont il a besoin, et forme ses propres jugements sur ce qu'il doit faire. Face à des personnes dominatrices, il est à l'aise et efficace : entre autres choses, il ne s'arrange plus pour qu'elles aient prise sur lui et lui donnent des coups au passage. »

## Le processus

Le recadrage comporte quatre étapes distinctes : 1) le contrat ; 2) l'exploration du cadre de référence ; 3) le recadrage, qui comporte redécision et reparentage ; 4) la mise en concordance et l'intégration. Chaque étape est importante dans le processus global. L'ordre ci-dessus est l'ordre habituel mais, tout comme pour la redécision et le reparentage, il ne doit pas être conçu rigide.

A la fin de la première étape, on obtient un énoncé du problème et de la solution visée : l'objectif est défini. Le contrat est conclu selon la procédure habituelle<sup>11</sup>.

La deuxième étape fournit une compréhension claire du cadre de référence de la personne dans le domaine concerné. Elle doit être suffisamment claire pour que le changement puisse se produire. Les méthodes sont nombreuses : citons, entre autres, l'analyse des états du moi, des transactions, des sentiments-parasites, des jeux, des relations et des scénarios<sup>12</sup>, la clarification des impasses selon l'école de la redécision<sup>13</sup>, ou selon ma propre approche<sup>14</sup>, et l'identification précise des problèmes de développement et des réactions passées face à eux, comme le fait l'école du reparentage<sup>15</sup>.

Au terme de la troisième étape, d'anciennes réactions du Parent sont renforcées ou modifiées et, si nécessaire, de nouvelles sont acquises. L'Adulte a assimilé de l'information et une manière de penser plus adéquates à propos du problème, et il sait les mettre en œuvre. L'Enfant a pris les redécisions nécessaires pour abandonner ou modifier des réactions anciennes et, éventuel-

lement, pour en adopter d'autres. Ce travail demande la mise en œuvre sélective et intégrée d'un grand nombre de techniques diverses. A l'intérieur de l'A.T., deux écoles, ensemble, fournissent selon moi le fondement le plus complet du recadrage : celle de la redécision et celle du reparentage.

Lors de la quatrième étape, les éléments anciens, modifiés et récemment acquis sont mis en concordance et intégrés de telle sorte que, dans le domaine concerné, le nouveau cadre de référence se maintienne et se régénère lui-même. Pour ce faire, une technique très utile consiste à aider la personne à établir des contrats entre les différentes parties d'elle-même par un travail de chaises multiples<sup>16</sup>. L'objectif est d'obtenir une coopération et un soutien mutuel internes entre ces parties.

### « Guérir »

Pour moi, « guérir », c'est résoudre les problèmes qui amènent les personnes à chercher de l'aide. La « guérison » est donc accomplie lorsqu'elles les ont résolus complètement, ou lorsqu'elles les ont résolus de manière provisoire et qu'elles peuvent le refaire sans l'aide d'un professionnel s'ils resurgissent, ou les deux ensemble. Pour cela, il faut que leur Parent, leur Adulte et leur Enfant reconnaissent chacun les problèmes en question, sachent que faire à ce propos, le fassent lorsque c'est indiqué, se soutiennent mutuellement dans ce processus, et soient disponibles si une croissance ou des changements ultérieurs s'avéraient indispensables ou utiles. En d'autres termes, « guérir », c'est mettre en place, en rapport avec les problèmes considérés, un cadre de référence qui se maintient et se régénère lui-même<sup>17</sup>.

Fondamentalement, mon orientation est éducationnelle. J'aide les personnes à apprendre, à réapprendre et à désapprendre. Dans cette perspective, je considère comme terminés les changements auxquels je participe activement, lorsque le contrat conclu au début du travail a été accompli. Je négocie ces contrats dans un esprit de

recadrage. Ainsi, je n'accepte pas d'ordinaire un contrat portant sur un changement isolé, qu'il s'agisse de redécision, de parentage ou d'autre chose, sans avoir au préalable examiné avec la personne l'utilité du recadrage, et m'être assuré que ce qu'elle propose aboutira à un système qui se maintient et se régénère lui-même.

J'ai constaté que les thérapeutes accomplis de la plupart des écoles ne considèrent pas leur travail comme achevé s'il n'y a pas eu recadrage, quelles que soient par ailleurs les techniques qu'ils utilisent. Ils sont conscients de la nécessité de résoudre, dans les domaines importants, les conflits internes destructeurs de la personne, et de travailler jusqu'à ce que celle-ci les ait résolus, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'elle ait mis en concordance et intégré ses trois états du moi à propos des problèmes pour lesquels elle est venue en thérapie.

Voici des exemples courants de cas où le recadrage n'est pas terminé.

1) La personne prend une redécision d'exclure le Parent : « Je ne t'écouterai plus jamais » ; une interview du Parent attentive aux valeurs qui y sont déjà présentes et à l'incorporation d'autres messages peut en obtenir le soutien et rendre inutile la décision de l'exclure<sup>18</sup>.

2) La personne prend une redécision d'abandonner des sentiments-parasites, alors que ressentir ceux-ci est nécessaire à la résolution d'une impasse de degré plus élevé. Souvent, la résolution des impasses du deuxième ou du troisième degré demande l'enclenchement d'un Enfant plus jeune et un travail sur les sentiments plus profond et, bien souvent, plus long qu'on ne s'autorise à le faire d'habitude.

3) La personne peut en parenter d'autres et se sentir en confiance dans son Parent et son Adulte lorsqu'elle met en œuvre de nouveaux messages parentaux, mais les signes de réactions correspondantes dans son Enfant sont rares ou inexistantes. Elle a alors souvent besoin d'un travail régressif, de parentage ou de redécision, pour ressentir dans



son Enfant la valeur des nouveaux messages et s'y engager sur une base vécue.

4) Des problèmes archaïques sont résolus, mais il n'y a pas eu d'intégration aux stades ultérieurs du développement. Pour terminer cette intégration, il faut davantage de travail régressif à des âges plus récents, et/ou davantage d'exercices ici et maintenant.

Le travail personnel sur un problème est terminé, et les personnes sont « guéries », lorsqu'elles ont résolu la situation actuelle et qu'elles ont à leur disposition des méthodes pour résoudre le problème dans l'avenir. J'ai décrit plus haut ce que j'entends par « résoudre ».

Traduit du *Transactional Analysis Journal*, X, 3, juillet 1980, pp. 204-212 : « Reframing and the Integrated Use of Redeciding and Reparenting ». (C) I.T.A.A.

## NOTES ET REFERENCES

1. SCHIFF, J., e.a., *Cathexis Reader. Transactional Analysis Treatment of Psychosis*, New York, Harper & Row, 1975, pp. 49-54.
2. GOULDING, R. et M., *The Power Is in the Patient : A T.A.-Gestalt Approach to Psychotherapy*, San Francisco, T.A.-Press, 1978.
3. SCHIFF, J., e.a. *op.cit.*
4. OSNES, R., Sport Reparenting. In : *T.A.J.*, IV, 3, 1974, pp. 40-46. Trad. fr. dans ce numéro, pp. 15-21.
5. MELLOR, K., Impasses : A Developmental and Structural Understanding. In : *T.A.J.*, X, 3, 1980, pp. 213-221. Trad. fr. dans ce numéro, pp. 47-54.
6. GOULDING, R. et M., *op.cit.*
7. SCHIFF, J., e.a., *op.cit.*
8. Pour des indications plus développées sur le moment où il convient de parenter, cfr. MELLOR, K. et ANDREWARTHA, G., Reparenting the Parent in Support of Redecisions. In : *T.A.J.*, X, 3, 1980, pp. 197-203. Trad. fr. dans ce numéro, pp. 28-34.
9. SCHIFF, J., e.a., *op.cit.*
10. Voir les exemples, *ibid.*, chap. 6.
11. Cfr STEINER C., *Scripts People Live*, New York, Grove Press, 1974. MELLOR, K., *Taking Charge : Task Analysis, Option Development, Problem Solving*, Melbourne, P.I.T. Press, 1980.
12. BERNE, E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York, Grove Press, 1961. Trad. fr. : *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, Paris, Payot, 1978.  
ENGLISH, F., The Substitution Factor : Rackets and Real Feelings, Part I. In : *T.A.J.*, I, 4, 1971, pp. 27-32. Trad. fr. : *A.A.T.*, II, 7, pp. 108-113. ENGLISH, F., idem, Part II. In : *T.A.J.*, II, 1, 1972, pp. 23-25. ENGLISH, F., Racketeering. In : *T.A.J.*, VI, 1, 1976, pp. 78-81. Trad. fr. : *A.A.T.*, II, 7, pp. 119-121. ERSKINE, R., et ZALCMAN, M., The Racket System. In : *T.A.J.*, IX, 1, 1979, pp. 51-59. Trad. fr. : *A.A.T.*, III, 12, pp. 148-156. HOLTBY, M., Interlocking Racket Systems. In : *T.A.J.*, IX, 2, 1979, pp. 131-135. Trad. fr. : *A.A.T.*, III, 12, pp. 157-161.
13. GOULDING, R. et M., *op.cit.*
14. MELLOR, K., Impasses, *op.cit.*
15. SCHIFF, J., e.a., *op.cit.* SCHIFF, J., *All my Children*, New York, Pyramid Books, 1970.
16. MELLOR, K., Suicide, Being Killed, Killing and Dying. In : *T.A.J.*, IX, 3, 1979, pp. 182-188. Trad. fr. : *A.A.T.*, IV, 13, pp. 10-16. MELLOR, K., et ANDREWARTHA, G., *op.cit.*
17. Pour un exposé plus détaillé, cfr MELLOR, K., *Taking Charge*, *op.cit.* chap. 26 et sect. 7.
18. McNEEL, J., The Parent Interview. In : *T.A.J.*, VI, 1, 1976, pp. 61-68. Trad. fr. : *A.A.T.*, II, 6, pp. 78-85. MELLOR, K., et ANDREWARTHA, G., *op.cit.*