

Références des outils utilisés

Communication créative, analyse transactionnelle, écoute active, entretien motivationnel: à quoi servent-ils et quelle est leur histoire?

Communication Créative (ou process communication) de Taibi Kahler

Dans les années 1970, le psychologue américain Taibi Kahler étudie les interactions entre individus. Il s'efforce de comprendre pourquoi certaines génèrent des issues positives (motivation renforcée, stimulation à l'action et à l'atteinte de résultats, etc.) et d'autres aboutissent à des issues négatives (démotivation, immobilisme, agressivité, dépression, etc.). En s'appuyant sur les concepts de l'analyse transactionnelle, il constate plusieurs phénomènes:

- Chaque individu emploie des schémas comportementaux récurrents appelés "scénarios". Ceci parce qu'il cherche en permanence à satisfaire ses besoins selon des stratégies souvent apprises de longue date et qu'il reproduit en permanence. Il s'agit des 6 scénarios élaborés par Éric Berne dans son livre "Que dites vous après avoir dit bonjour" (page 177). Les besoins psychologiques (faims ou appétits) sont issues du livre d'Eric Berne "Amour, Sexe et Relations" (pages 204 et 205).
- D'un individu à l'autre, les schémas comportementaux diffèrent.

- Les difficultés de communication sont d'autant plus importantes que les individus ont des schémas comportementaux éloignés.

L'analyse transactionnelle

L'analyse transactionnelle (aussi appelée AT) d'Éric Berne, médecin psychiatre américain, dans les années 1950 à 1970, est une théorie de la personnalité et de la communication. Elle postule des «états du Moi» (Parent, Adulte, Enfant) et étudie les phénomènes intrapsychiques à travers les échanges relationnels, appelés «transactions».

L'analyse transactionnelle vise à permettre une prise de conscience ainsi qu'une meilleure compréhension de «ce qui se joue ici et maintenant» dans les relations entre deux personnes et dans les groupes. L'analyse transactionnelle propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes.



Éric Berne, né à Montréal (Canada) le 10 mai 1910, mort le 15 juillet 1970, psychiatre américain, fondateur de l'analyse transactionnelle. Né dans une famille juive émigrée d'Europe de l'Est, il étudie



CARL ROGERS

L'ÉCOUTE ACTIVE



WILLIAM R. MILLER

L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

1902

1910

1947

1952



ÉRIC BERNE

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE



STEPHEN ROLLNICK

L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

la médecine à l'Université McGill, puis la psychiatrie à l'université Yale aux États-Unis, et devient citoyen américain en 1939. Établi en Californie en 1946, il y élève sa famille tout en menant une carrière très chargée en psychiatrie (hôpital, clinique, services conseils pour l'armée et cabinet privé).

Dans les années 1950, Berne est toujours inspiré par Freud, mais prend ses distances par rapport à la psychanalyse. Il cherche à développer un outil thérapeutique efficace et rapide, donc moins coûteux et accessible à tous. Il met au point des concepts originaux dont il fait état dans plusieurs articles scientifiques.

Lors de la parution de son ouvrage "Transactional Analysis and Psychotherapy", en 1961, sa théorie fait déjà parler d'elle dans les milieux psychothérapeutiques et psychiatriques. En 1964, Berne et ses collègues fondent l'*International Transactional Analysis Association* (ITAA), qui existe toujours aujourd'hui.

L'écoute active

L'écoute active est un concept développé à partir des travaux du psychologue américain Carl Rogers. Elle est également nommée écoute bienveillante. Initialement conçue pour l'accompagnement de l'expression des émotions, elle est opérationnelle dans les situations de face-à-face où le professionnel écoute activement l'autre. Elle consiste à mettre en mots les émotions et sentiments exprimés de manière tacite ou implicite par l'interlocuteur. L'écoute active est plus fine que la reformulation en ce qu'elle ne se limite pas à dire autrement ce qu'une personne vient d'exprimer, mais de décoder la dimension affective généralement non verbalisée.



Carl Rogers, né le 8 janvier 1902 à Oak Park (Illinois) et mort le 4 février 1987 à La Jolla (Californie), est un psychologue humaniste nord-américain. Il a principalement œuvré dans les champs de la psychologie clinique, de la relation d'aide (*counseling*) et de l'éducation.

Sa méthode, l'approche centrée sur la personne (ACP), met l'accent sur la qualité de la relation entre le thérapeute et le patient (écoute empathique, authenticité et non-jugement). C'est une élaboration de ce qu'il a d'abord appelé la non-directivité, également connue aujourd'hui sous le terme de *counseling rogerien*. Une étude publiée en 2002 dans la *Review of General Psychology* a classé Carl Rogers parmi les six plus importants psychologues cliniciens du XX^e siècle, deuxième derrière Sigmund Freud.

L'entretien motivationnel

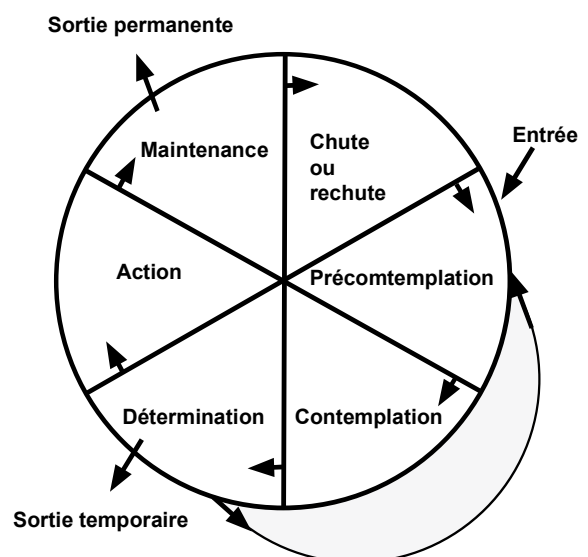
L'entretien motivationnel est une approche de la relation d'aide conceptualisée par William R. Miller et Stephen Rollnick à partir des années 1980.

C'est un style de conversation collaboratif permettant de renforcer la motivation propre d'une personne et son engagement vers le changement.

La méthode propose l'exploration chez la personne aidée de son ambivalence, ses motivations et de ses capacités de changement.

Décrit pour la première fois en 1983 par le psychologue américain William R. Miller, l'entretien motivationnel (EM) a d'abord été une approche d'intervention en addictologie. L'EM a été formalisé dans un premier manuel cosigné par William R. Miller et Stephen Rollnick en 1991, révisé en 2002, puis à nouveau redéfini en 2012. La seconde et la troisième édition ont fait l'objet d'une traduction française.

Miller et Rollnick ont, au début de leur réflexion, emprunté certains concepts au modèle transthéorique de changement de Prochaska et DiClemente, modèle dont ils se sont progressivement séparés depuis. Selon Prochaska et DiClemente, les personnes en prise avec une problématique de dépendance passeraient par une série de stades de changement: précontemplation, contemplation, action, maintien, rechute.



Dans certaines études, les interventions testées d'inspiration motivationnelle (thérapies de renforcement de la motivation) portent sur une à six sessions. L'approche motivationnelle peut s'appliquer tout au long d'une relation d'aide.



Stephen Rollnick est professeur de psychologie clinique à l'Université de Cardiff. Parallèlement à William R. Miller, il a développé un grand nombre des principes fondateurs de l'entretien motivationnel.



William Richard Miller est professeur émérite distingué de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Nouveau-Mexique à Albuquerque. Miller et Stephen Rollnick sont les co-fondateurs de l'entretien motivationnel. Il a été classé comme l'un des scientifiques les plus cités au monde par l'*Institute for Scientific Information*.