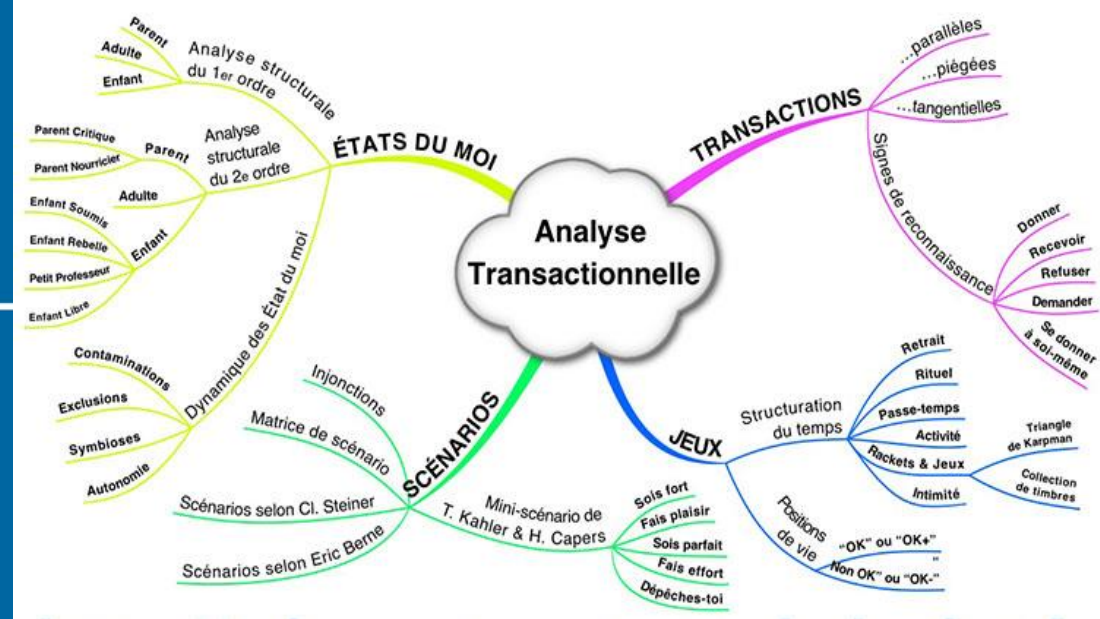


Analyse transactionnelle

Les états du moi
Comment devient-on
Parent, Adulte, Enfant ?

15-11-2018



Malika Saadaoui,

Collaboratrice du GDC Casablanca, IDM



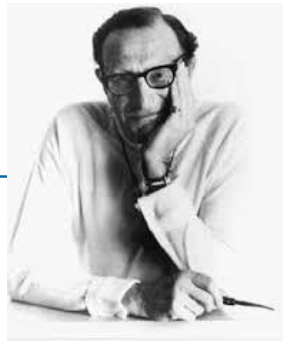
Anne Beaumont,

WellBeing GBU France



Ré-écoutez la conférence ["les clés pour une meilleure communication entre nous : un outil L'Analyse Transactionnelle" \(#1 Vue d'ensemble\)](#)

1. Introduction
2. Les Etats du Moi fonctionnels
3. Les Dysfonctionnements
4. Les Etats du Moi structuraux
5. Développement des Etats du Moi
6. Traitement des Etats du moi
7. Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?



L'Analyse Transactionnelle (appelée AT par la suite) a été créée par Eric Berne (1910-1970). Médecin et psychanalyste de formation, il revendique **une psychanalyse courte, peu onéreuse et accessible.**

Une des particularités de l'AT est qu'elle est accessible à un enfant de 7 ans.

L'AT se base sur un certain nombre de postulats :

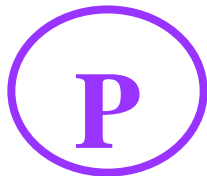
- Tout le monde naît OK et (+,+).
- Nous sommes responsables, au moins en partie, de ce que nous vivons.
- On peut re-décider... en remettant en question les choix et comportements que nous avons faits à certains moments de notre vie.
- La relation entre un Analyste Transactionnelle et son client se base sur un contrat.

L'AT est une approche re-décisionnelle (on peut décider de changer..) et contractuelle

Les Etats du Moi (EdM)

Eric Berne définissait un état du moi comme un ensemble cohérent de pensées et de sentiments directement associé à un ensemble correspondant de comportements

Exteropsyché
APPRIS



Le **Parent** est la partie du "moi" qui s'est constitué dans l'enfance sous l'influence du modèle parental et de l'entourage.

Néopsyché
REFLECHI



L'**Adulte** est la partie du "moi" qui fonctionne ici et maintenant. C'est elle qui observe, comprend, agit décide, analyse ...

Archéopsyché
RESSENTI



L'**Enfant** est l'affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne qui se construisent depuis l'enfance.

Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.



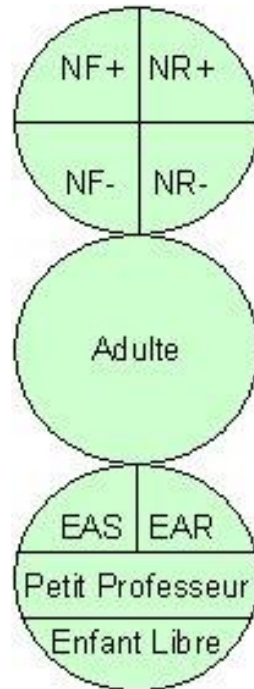
Parent Nourricier

Représente le parent qui encourage et soutient. Il peut être positif (Parent nourricier) s'il accompagne ... ou négatif s'il fait plus de 50% du boulot de celui qu'il accompagne (Parent Sauveur).



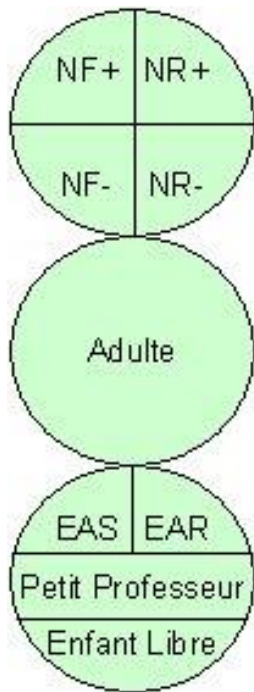
Parent Normatif

Représente le parent dans son rôle d'éducation qui transmet des valeurs, règles et normes. Il peut être Parent protecteur quand il fixe des limites et donne des repères... mais peut être persécuteur quand il en fait trop et contraint la personne



Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.



L'Enfant Adapté Soumis (EAS).

C'est l'enfant qui protège et qui respecte les règles. A l'extrême, ça peut être la sur-adaptation.



L'Enfant Adapté Rebelle (EAR).

C'est l'enfant qui pose des questions et remet les choses en cause. Son côté négatif, c'est qu'il peut dire non à tout, par principe.

Le Petit Professeur (PP). c'est la partie qui permet la création et l'invention. Elle regroupe l'intuition, les automatismes



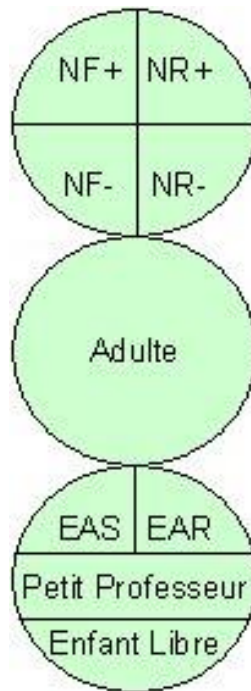
L'Enfant Libre (EL) contient la spontanéité, C'est l'expression des émotions. La coté négatif de quelqu'un qui serait trop dans son Enfant Libre, c'est de n'être que dans le principe de plaisir, et ne pas tenir compte de la réalité en mettant lui-même ou les autres en danger.

Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.

L'Adulte gère la réalité dans 'Ici et Maintenant. Le côté + de l'Adulte, c'est qu'il reçoit les informations.

Par contre, il peut être négatif, alors, il ne laisse pas de place aux émotions



Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.

- « Tu peux toujours courir ! Je le ferai jamais », dit avec défi et beaucoup d'énergie, sur un ton de révolte **EAR**
- « Peux-tu m'aider à rédiger cette partie ? », d'un ton informel **EAS**
- « Oh, c'est super joli ! Je veux le même ! » dit d'une voix joyeuse et enthousiaste, le sourire aux lèvres **EL**
- « C'est inadmissible ! Tu n'as pas intérêt à faire ça ! », le visage rouge de colère, ton haut et volume sonore élevé **PNR**
- « Ce que je vous dis là, c'est pour votre bien », d'un ton amical et réconfortant avec une voix douce **PNO**
- « Les cours commencent à 15h. Ils finissent à 18h », sur un ton neutre **A**
- « Le respect est de mise ici, vous sortez », sur un ton ferme, en désignant la sortie **PC**
- « T'es sûr que je peux ? J'en suis pas sûr, je préfère pas », d'un ton craintif, le visage inquiet **EAS**



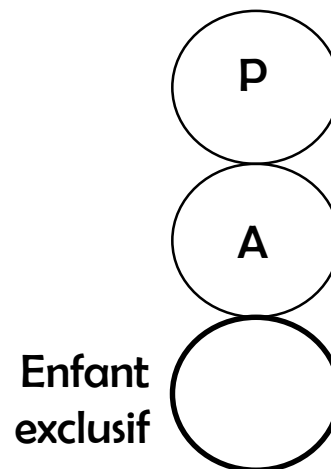
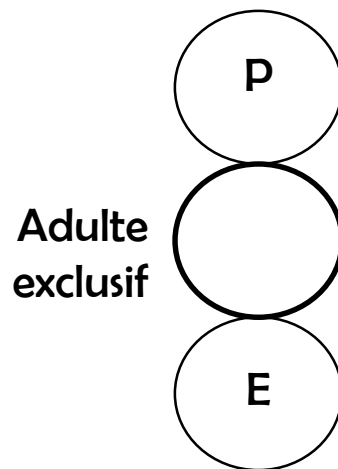
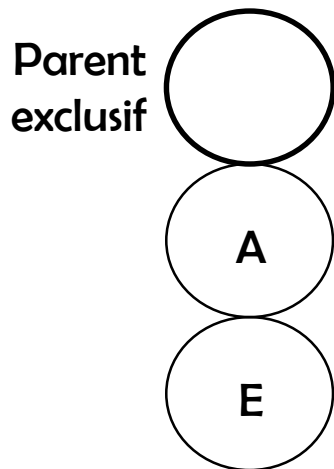
Dysfonctionnement : Exclusions

- Parent exclusif, exemple : La personne fonctionne comme si l'accès aux règles était important. C'est l'intolérant, le rigide, l'intégriste, la «grenouille de bénitier», le «mouton de panurge», ...
- Adulte exclusif, exemple : C'est l'organisateur, le collecteur d'informations.
- Enfant exclusif, exemple : C'est la personne qui vit encore comme si elle était un enfant, « sent » les choses, se montre immature, vit en fonction de ses désirs seuls, ... C'est la femme objet, la femme-enfant 6 .

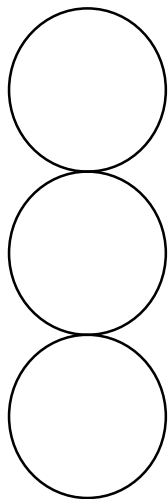


Dysfonctionnement : Exclusions

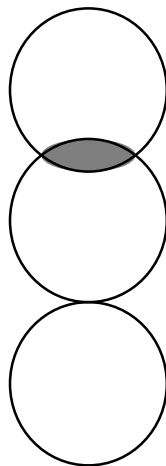
Se manifeste par une attitude stéréotypée et prévisible à laquelle la personne se cramponne le plus longtemps possible lorsqu'une situation menaçante se présente



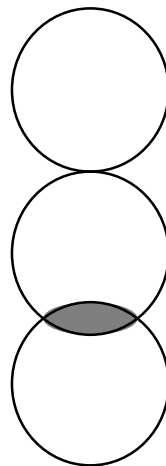
Dysfonctionnement : Contamination



Les femmes ne savent pas conduire,
Les diplômés finissent au chômage

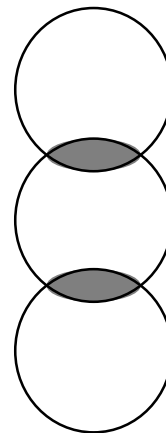


Préjugé



-tout le monde m'en veut
-je suis indispensable

Croyance



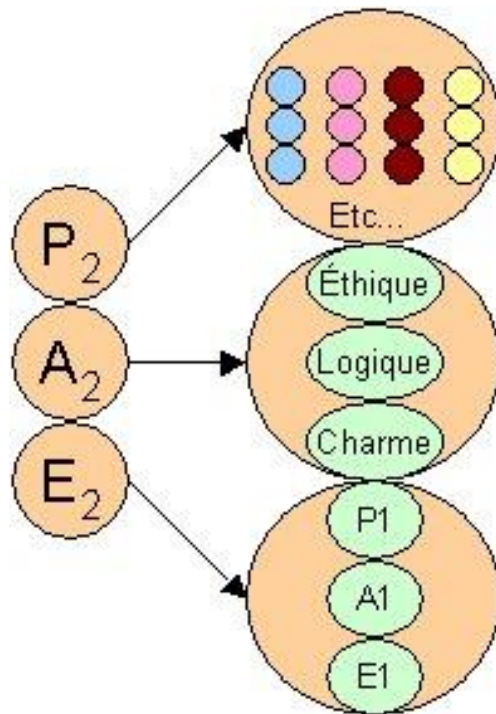
-Si je veux être une secrétaire adéquat(P), je dois être discrète, ne pas déranger(E)...



Les Etats du Moi structureaux

La structure de la personnalité complète englobe les trois systèmes qui déterminent une identité singulière et révèle le cadre de référence de la personne à travers lequel chacun d'entre nous perçoit la réalité.

La personne ressent les émotions et les besoins (E) qui correspondent aux valeurs et aux normes parentales (P) et qui sont cohérents avec le traitement de l'information possible par l'Adulte (A).



Développement des Etats du Moi

0 – 6 Mois – Le pouvoir de l'être

Le besoin de l'enfant :

- le maternage , la nourriture et de stimulation
- établir une symbiose avec sa mère
- de se rendre compte de l'impact qu'il a sur son environnement

Les parents doivent:

- répondre immédiatement à ses peurs
- Le nourrir
- Le caresser
- Vérifier ce qui ne va pas quand il pleure

Les parents ne doivent surtout pas:

- Retenir leur marques d'attention et d'affection
- donner des fessées
- le nourrir à une heure fixes
- le sur couvrir en anticipant ses besoins

Les injonctions qui peuvent apparaître:

- N'existe pas
- Ne ressens pas
- Ne sens pas
- Ne sois pas toi
- N'aie pas de besoins
- N'aie jamais assez
- Ne sois pas OK



Développement des Etats du Moi

6 – 18 Mois Le pouvoir de faire

Le besoin de l'enfant :

- D'explorer et de faire des choses
- De faire des choses en étant soutenu
- de manger avec les doigts
- De recracher ce qui ne lui plait pas

Les parents doivent:

- Le laisser bouger
- Continuer à lui donner des SRI positifs
- Lui donner des protections
- donner tjrs 2 oui pour un Non
- Eviter de dire attend

Les parents ne doivent surtout pas:

- Restreindre sa mobilité
- Le forcer à être propre
- le forcer à manger
- Le frapper

Les injonctions qui peuvent apparaître:

- Ne te fais pas de souci
- Ne prend pas d'initiative
- N'agis pas
- Ne sois pas curieux
- Ne sois pas intuitif

13, 19,26, 38,52,57,65,76,78,91,95 (1/2)



Développement des Etats du Moi

18 – 3 ans Le pouvoir de penser

Le besoin de l'enfant :

- De temps
- D'écoute
- d'informations, de réponses
- De s'opposer, d'être négatif
- De socialisation
- De casser la symbiose

Les parents doivent:

- Apprendre à l'enfant à considérer les autres, leurs besoins et leurs sentiments
- Apprendre à l'enfant à penser en termes de causes et d'effets
- Commencer à instaurer la discipline
- Mettre en place l'apprentissage de la propreté

Les parents ne doivent surtout pas:

- Leur permettre de nous avoir à l'usure
- Etre trop exigeants
- Oublier de faire la discipline
- Donner trop d'explications (les règles)

Les injonctions qui peuvent apparaître:

- Ne pense pas
- Ne fais pas à ta manière
- Ne prend pas d'initiative
- N'agis pas
- Ne me quitte pas
- N'exprime pas ta colère
- Ne désire pas
- N'affronte pas
- Ne sois pas sur de toi

14,21,28,40,41,54,59,67,78,80,97



Développement des Etats du Moi

3 – 6 ans Le pouvoir d'identité

Le besoin de l'enfant :

- De tester ses pouvoirs et de voir ses limites
- de poser des question et de recevoir des informations et des explications
- de s'éloigner des parents, de s'individualiser
- d'identifier les différences
- De fabuler et de s'inventer des monstres

Les parents doivent:

- répondre aux questions, de manière raisonnable
- Mettre des limites et ne pas jouer avec ses limites
- Lui apprendre à commencer à résoudre ses problèmes tout seul
- Lui apprendre d'obtenir de l'attention de manière directe

Les parents ne doivent surtout pas:

- se moquer de l'enfant
- Poser des doubles contraintes:
- Dire NON à quelque choses mais donner inconsciemment le droit de continuer à le faire
- Dire OUI à quelque chose mais en vouloir

Les injonctions qui peuvent apparaître:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| • Ne sois pas puissant | • Ne prends pas ta place |
| • Ne sois pas sain d'esprit | • Ne sache pas ce que tu veux |
| • Ne sois pas loyal | • Ne fais pas |
| • Ne sois pas toi-même | • Ne sois pas aimant |
| • Ne sois pas important | • Ne fais pas confiance |
| • N'aies pas de plaisir | |

17,23,30,42,43,56,61,69,80,82,95,99



Développement des Etats du Moi

6 – 12 ans Le pouvoir de réussir

Le besoin de l'enfant :

- De faire des essais et des erreurs
- De participer à des compétitions saines
- d'apprendre à finir ce qu'il commence
- D'avoir des copains du même sexe
- De trouver ses valeurs
- D'argumenter sur la manière de faire d'avoir des activités scolaires

Les parents doivent:

- Ecouter les raisons de l'enfant
- L'encourager à terminer ce qu'il commence
- Lui apprendre à hiérarchiser les tâches

Les parents ne doivent surtout pas:

- Discuter des règles et des valeurs (expliquer: OUI , discuter: NON
- etre trop rigides sur ces règles et valeurs

Les injonctions qui peuvent apparaître:

- Ne pense pas
- Fais ce qu'on te dit
- N'agis pas
- Ne te structure pas
- Ne discute pas
- Ne fais pas les choses à ta façon
- Ne pose pas de questions
- N'exclues pas
- Ne fais pas d'erreur
- Ne réussis pas

19,25,32,44,45,58,68,71,82,84,96,101



Traitement des Etats du moi

Développer le Parent Normatif interne d'une personne :

Utiliser son propre parent Normatif,
S'impliquer dans la relation et transmettre ses propres valeurs,
Savoir aussi donner des SR conditionnels Négatif avec explication.

Développer le Parent Nourricier interne d'une personne :

Savoir donner des SR conditionnels et inconditionnels positifs,
Eviter des contrat de renforcement de scénario,
Apporter une aide et un soutien réel,
Eventuellement favoriser la symbiose.



Traitement des Etats du moi

Développer L'Adulte interne d'une personne :

- Amener la personne à prendre conscience de ce qu'elle a dit
- Vérifier la bonne compréhension des propos de l'autre
- Inciter et entraîner la personne à la prise de décision
- Etablir des plannings de résolutions des situations
- Arriver à accepter de se tromper et de faire des erreurs



Développer un Enfant libre

- Donner des permissions
- Savoir se faire plaisir, se donner du temps, se recentrer sur soi
- Savoir « ce que vous ne voulez pas ? » pour savoir ensuite ce que l'on veut
- Noter chaque jour une chose de bien qui a eu lieu et/ou ce que l'on a envie
- Apprendre à nommer progressivement ses émotions
- Faire jouer
- Faire du « Comme si »



Pour savoir quel Etat développer ?

- Ergogramme
- Questionnaire des « message contraignant »



Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?

De Parent Persécuteur à Parent normatif positif

- Se protéger,
- Donner des SR+,
- Laisser la personne s'exprimer,
- Ne pas couper la parole,
- Ne pas entrer en compétition,
- Si alliance établit, possibilité d'utiliser l'humour,
- Spécifier par rapport au vécu.



Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?

De Parent sauveur à Parent nourricier positif

- ▶ Ne pas donner des SR+ au comportement sauveur,
- ▶ Confronter le parent sauveur et l'inviter à prendre soin de lui-même,
- ▶ Donner des informations sur l'autonomie,
- ▶ Utiliser les transactions déliées ou indirectes.



Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?

De l'Adulte contaminé à l'Adulte dans son versant positif

- Eviter de traiter les situations qu'avec la partie Ordinateur,
- Apprendre à faire des demandes dans l'ici et maintenant et dire ce qui est ressenti,
- Laisser de la place à la créativité,
- L'intervenant utilise son Enfant Libre,
- Lui parler avec les métaphores.



Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?

De de l'Enfant libre négatif à l'Enfant libre dans son versant positif

- Rappeler le cadre et les règles,
- Formuler des demandes,
- Dire ce que l'on ressent,
- Négocier des temps de plaisir autorisé,
- Avoir des transactions Enfant libre-Enfant libre,
- Utiliser le « Non verbal (ex : temps mort avec un geste),
- Utiliser la communication non violente.



Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?

De de l'Enfant Adapté soumis négatif à son versant positif

- Valoriser la personne devant le groupe et les autres, la solliciter
- Lui donner sa place
- Lui demander ce dont elle a envie, ses motivations
- L'inviter à prendre position
- Lui rappeler le droit à l'erreur
- Permettre à la personne la prise de risques
- Lui expliquer la différence entre faire et être



Comment faire face aux Etats du Moi négatifs ?

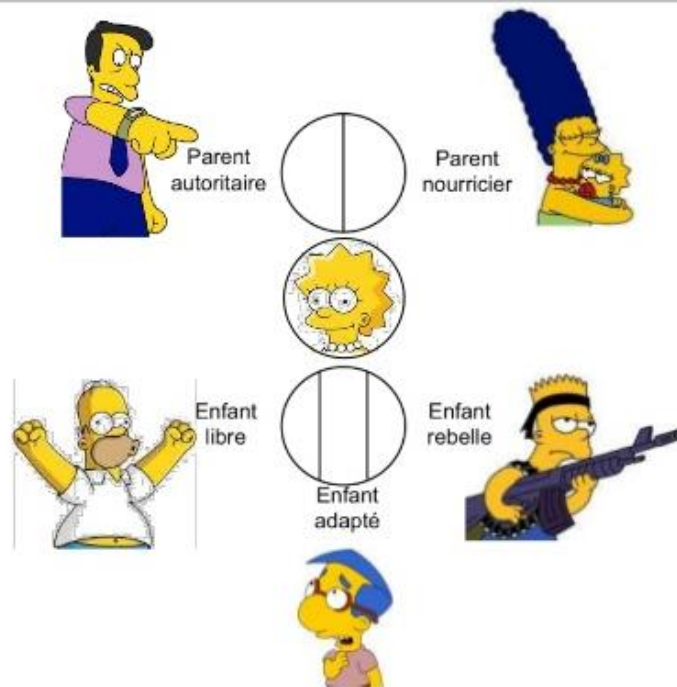
De de l'Enfant Rebelle négatif à l'Enfant libre à son versant positif

- Lui donner la possibilité d'exprimer son désaccord,
- L'amener à adopter un comportement coopératif,
- Confronter la personne,
- Utiliser l'humour,
- Abonder dans son sens,
- Lui donner des responsabilités,
- Lui montrer qu'on peut comprendre sans pour autant accepter...,
- Doit apprendre à répondre à la question posée.



Synthèse de l'EDM

Les états du moi illustrent et expliquent la complexité des réactions que peut avoir une personne ou un groupe lorsque confronté à des situations quotidiennes ou inhabituelles. Ce concept, simple en apparence, est un premier outil sur lequel repose un grand nombre d'autres « outils » relationnels que nous verrons dans les Prochaines sessions.



Cycle Analyse Transactionnelle :

- Septembre #1 **vue d'ensemble**
- Jeudi 8 novembre #2 **les états du moi**
- Jeudi 6 décembre #3 **les transactions**
- Jeudi 10 janvier #4 **soifs ou besoins de base**
- Jeudi 7 février #5 **TOB Le scénario organisationnel**

Merci de votre participation et merci à Malika



Atos, the Atos logo, Atos Codex, Atos Consulting, Atos Worldgrid, Worldline, BlueKiwi, Bull, Canopy the Open Cloud Company, Unify, Yunano, Zero Email, Zero Email Certified and The Zero Email Company are registered trademarks of the Atos group. October 2016. © 2016 Atos. Confidential information owned by Atos, to be used by the recipient only. This document, or any part of it, may not be reproduced, copied, circulated and/or distributed nor quoted without prior written approval from Atos.

Atos