

Introduction à l'analyse transactionnelle

3- Les positions de vie

Psychosociologie de la communication

Prof. Asmae El Arfaoui

Charlotte rentre de son travail contente : Elle a réussi une présentation difficile. Elle est fière de sa prestation. Elle se tourne vers pierre, lui raconte son succès, et attend qu'il la félicite. Mais Pierre semble indifférent à sa joie. Charlotte se sent incomprise, abandonnée et en colère. Pierre est retourné à son ordinateur, beaucoup plus simple à comprendre que les femmes. Il se sent coupable, mais ne sait pas trop de quoi. Il se dit qu'avec Charlotte, il n'est guère à la hauteur : non seulement elle est beaucoup plus brillante et intelligente que lui, mais il ne sait pas la comprendre

Charlotte a une vision assez positive d'elle-même alors que Pierre a une vue dévalorisée de lui-même, chacun a une vision de lui-même qui peut être positive ou négative. C'est ce que l'AT appelle « la position de vie »

Charlotte a demandé à un de ses collaborateurs un rapport sur un produit concurrent. Celui-ci a remis son travail, mais Charlotte ne le retrouve plus. Zoé, son assistante, a cherché partout et ne l'a pas trouvé non plus. Charlotte se sent vaguement fautive, pourtant elle pense que c'est Zoé qui l'a mal rangé. Elle devient agressive envers son assistante et s'énervé. Mais, deux jours plus tard, en fouillant un de ses tiroirs, elle retrouve son dossier. Un peu confuse, Charlotte le montre à Zoé, s'excuse du bout des lèvres, et finit par lui dire que cela ne serait pas arrivé si cette dernière était mieux organisée. Pour Charlotte, il est vraiment difficile de reconnaître ses erreurs, elle a l'impression d'être faible, exposée et vulnérable »

Charlotte a du mal à occuper la position basse, elle a du mal à s'excuser même si elle a tort, elle a besoin de rester en position haute c'est d'ailleurs sa tendance que ce soit avec son équipe de travail ou avec Pierre

La position de vie ?

= la valeur que je me donne à moi-même et aux autres,

=Idée positive ou négative que j'ai de moi, des autres et du monde.

Elle est intimement liée à :

Nos croyances, notre culture (familiale, sociale, spirituelle...) ; à nos expériences et nos interactions passées.

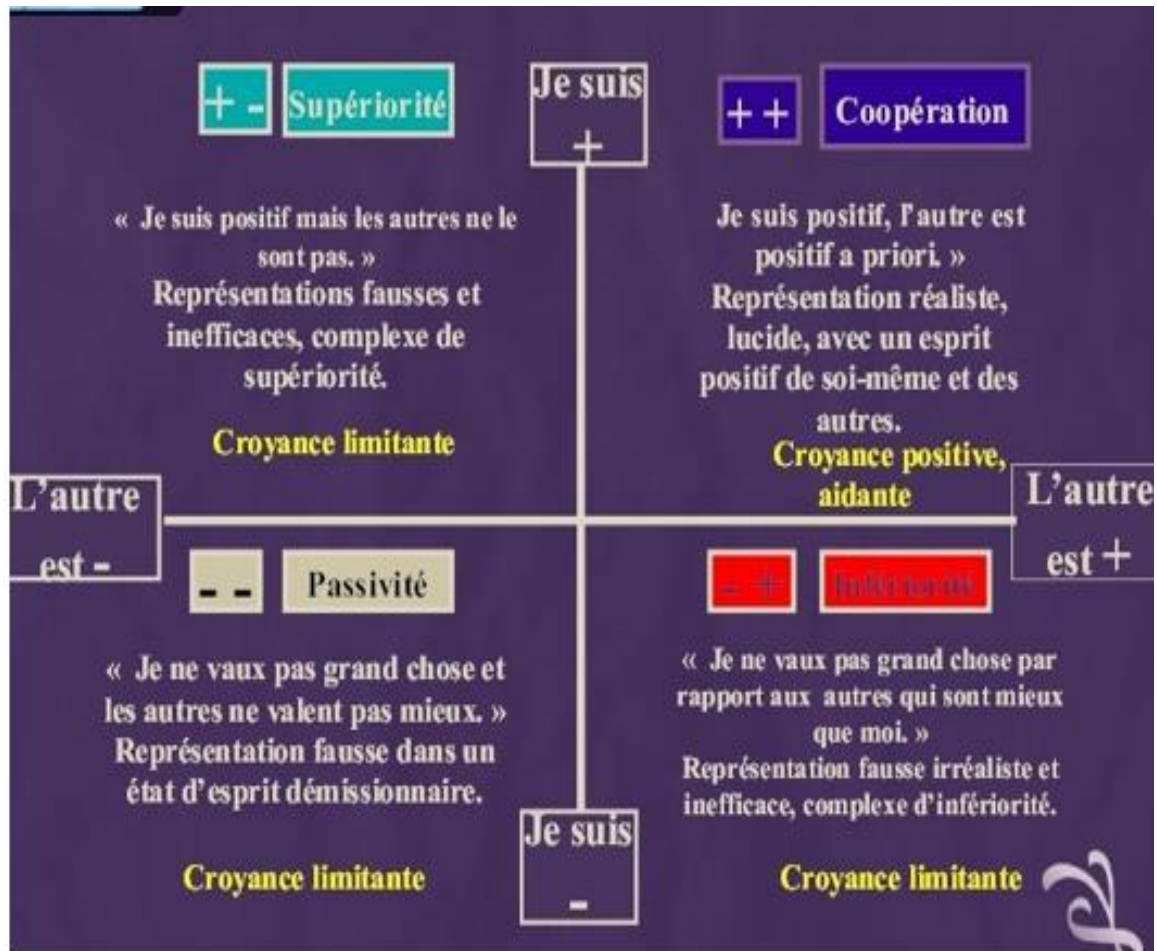
Elle influence la manière dont un individu pense, agit et entre en relation avec les autres.

Nous pouvons distinguer **4 positions de vie** (ou 4 façons de voir les relations entre soi-même et autrui).

1. Je suis OK, vous êtes OK (+ +) je vais de l'avant
2. Je ne suis pas OK, vous êtes OK (- +) je m'en vais (Fuite)
3. Je suis OK, vous n'êtes pas OK (+ -) Vas-t'en (se débarrasser de l'autre)
4. Je ne suis pas OK, vous n'êtes pas OK (- -) Je ne sais où aller (être dans l'impasse)

L'Analyse transactionnelle utilise les termes « être OK » ou « ne pas être OK » pour indiquer la position + et -

Les différentes positions de vie



Pierre se sent peu important, il a l'impression que les autres se débrouillent mieux que lui. Quand il est en butte aux colères de Charlotte ou à l'indifférence de ses collègues, il est très mal à l'aise même s'il ne le montre pas, il rentre dans son coin et ne parle pas beaucoup. Cependant, grâce à ses réussites professionnelles, à sa capacité de débloquer des situations difficiles et à l'amour de Charlotte, il prend conscience de son bonheur, il lui arrive même, depuis quelques temps, de se rebeller lorsqu'il s'estime dans son bon droit, surtout dans sa vie professionnelle

Pierre se sent peu important, il a l'impression que les autres se débrouillent mieux que lui. (Tendance à être dans la position (- +) je ne vaudrais pas grand-chose par rapport aux autres qui sont mieux que moi). Quand il est en butte aux colères de Charlotte ou à l'indifférence de ses collègues, il est très mal à l'aise même s'il ne le montre pas, (il est en

position - - passivité, renoncement, je ne vaud rien les autres non plus). Cependant, grâce à ses réussites professionnelles, à sa capacité de débloquer des situations difficiles et à l'amour de Charlotte, il prend conscience de son bonheur, **(position ++ je suis positif, les autres aussi, je vais de l'avant)** il lui arrive même, depuis quelques temps, de se rebeller **(tenir la position + -)** lorsqu'il s'estime dans son bon droit, surtout dans sa vie professionnelle

Charlotte dirige son équipe avec beaucoup d'exigence, elle est rarement satisfaite de ses subordonnés qui souffrent parfois de ses critiques et de ses difficultés à accepter ce qui n'est pas parfait à ses yeux. Mais des fois, il lui arrive d'être en difficulté avec son patron surtout lorsqu'elle n'arrive pas à le ramener à ses arguments ou lorsqu'il Lui reproche durement de rater ses objectifs certaines réunions. Quand rien n'a réussi au bureau et qu'elle rentre chez elle pour trouver Pierre absorbée par son ordinateur et son bébé hurlant sans que rien ne semble le calmer, il lui arrive de se décourager, de manquer d'énergie, de se sentir vide bien qu'elle soit combattive et volontaire. Heureusement quand tout va mieux dans sa famille, quand elle a le sentiment d'avoir bien travaillé, et que ses collaborateurs ont avancé en faisant ce qu'elle leur avait demandé, elle se sent à nouveau confiante et positive.

Chacun va passer régulièrement par les quatre positions en fonction de la représentation qu'il se fera d'une situation ou d'une autre et de la chaîne interactionnelle qui en découlera.

Exemple de passage par les quatre cadres

« Je suis au travail et mon supérieur vient me trouver pour me demander d'effectuer une recherche concernant le produit que nous lançons actuellement. Il m'explique ce qu'il attend, je l'écoute et lui fais part de mon accord. Je me sens compétant pour faire ce travail et trouve la demande légitime.

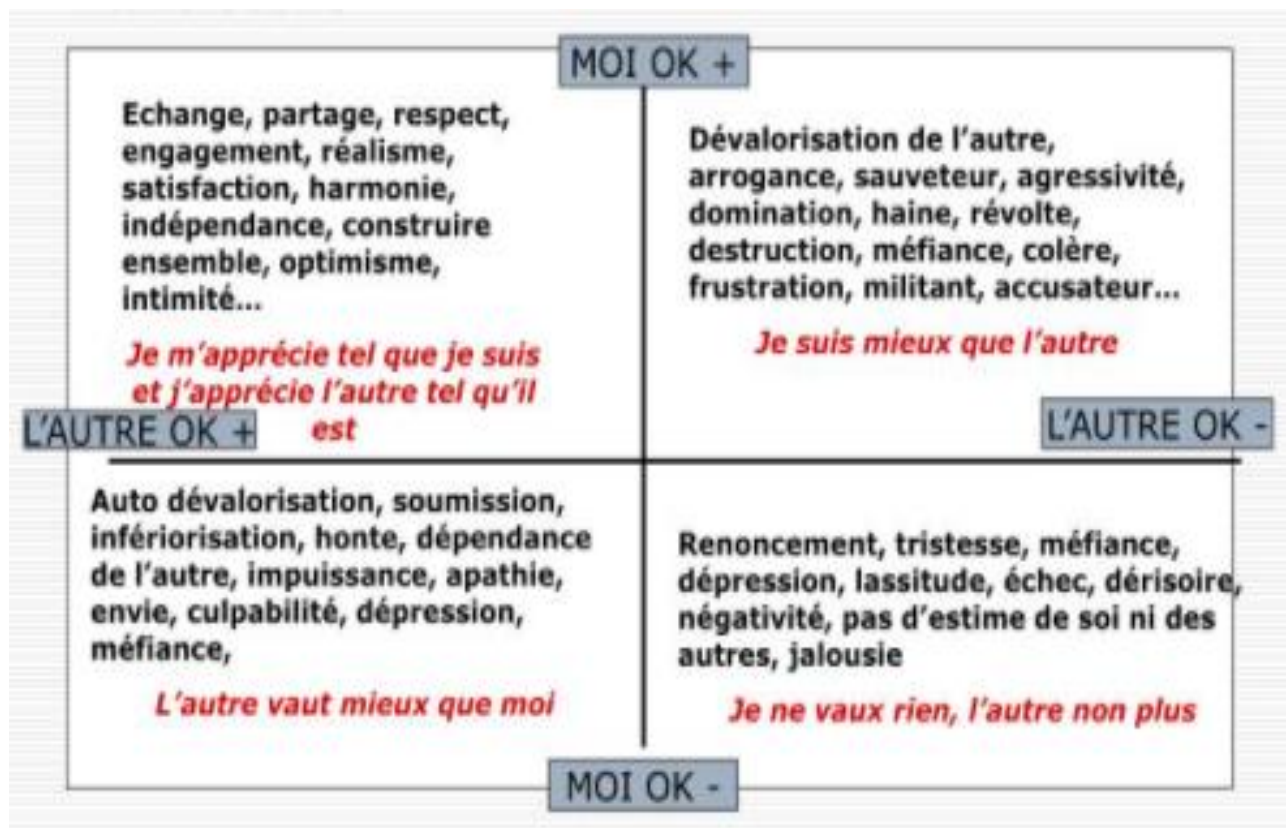
Je commence alors le travail lorsqu'un collègue s'approche de moi et commence à me parler de son Week- end. Il me vante les mérites de la voile et m'explique ce que cela lui apporte de pratiquer ce sport. Je ne connais rien à la voile et de plus cela m'ennuie de l'écouter car j'ai un travail à faire. Je me dis que je ne peux supporter davantage la situation et sous prétexte d'un dossier à aller chercher, je m'éclipse.

Plus tard dans la journée, ma secrétaire entre l'air dépitée et m'avoue avoir oublié de poster un courrier important que je lui avais remis deux jours plus tôt. Je me mets en colère et lui dit que je vais le faire moi-même, ajoutant que je ne peux lui faire confiance. Le téléphone sonne alors et ma femme m'apprend que les ouvriers qui réalisent des travaux à notre domicile doivent s'absenter pour un autre chantier et vont laisser notre appartement en l'état pendant deux semaines. Elle n'a pu obtenir qu'ils terminent notre chantier avant de commencer l'autre. Je raccroche en me disant que je ne peux en supporter davantage. Je me sens vidé et déprimé.

On voit bien dans cet exemple comme on peut passer rapidement d'une position à l'autre

Chacun pourra trouver des exemples personnels de changements rapides de position.

Positions de vie et comportements



Positions de vie et travail en collaboration:

3 situations sont fréquentes dans les relations professionnelles ou sociales :

[+ +] ↔ [+ +]

Relation est saine.

[+ -] ↔ [+ -]

Il naît un jeu de pouvoir et des conflits.

[+ -] ↔ [- +]

Relation est du type dominant/dominé.

Les positions de vie et les états du moi

La position de vie + - à position de domination.

L'état du moi dominant est donc le Parent mais, associé ici à une position de vie où on dévalorise l'autre tout en se survalorisant. Ils s'appelleront :

Le **PERSECUTEUR** (Parent Normatif négatif) ; la personne énonce la norme non pour sa valeur propre, mais pour assurer son contrôle sur les autres. Ces sentiments ou émotions préférentielles seront le **mépris ou de colère**

Le **SAUVETEUR** (Parent Nourricier) ; la personne aide les autres non pour les aider à devenir autonomes mais au contraire pour les maintenir sous sa dépendance. Ces sentiments ou émotions préférentiels seront la pitié.

La position de vie - + à position de dominé.

L'état du moi au contrôle ici est l'Enfant Adapté, qui peut être Soumis ou Rebelle.

On peut qualifier l'Enfant Adapté dans une position - + de VICTIME, ayant 2 types de comportements, soumis ou rebelle.

La VICTIME Soumise tendra à susciter chez l'autre le comportement de SAUVETEUR,

La VICTIME Rebelle tendra à activer chez les autres un comportement de PERSECUTEUR

Chaque personne a une position préférée qu'elle utilise notamment sous stress.

L'objectif consiste à être conscient de la manière dont cette position influence ses relations aux autres et surtout de se créer des alternatives.

En effet, les deux positions précédentes sont notamment **épuisantes et improductives** :

Dominant (+ -) : la personne va lutter constamment pour positionner les autres dans la **position inverse (- +) ;**

Dominé (- +) : la personne cherche à **se convaincre sans cesse de son impuissance.**

La position à viser est bien entendu la position + /+ qui permet un équilibre dans les relations et favorise les issues favorables dans les conflits

La position de vie (+ +) **ne consiste pas à être gentil** mais plutôt à **affirmer ses besoins, accepter ceux des autres**, et rechercher le **meilleur compromis.**

Le concept des **positions de vie** est très lié à l'**image** que nous avons de nous et à la **valeur personnelle que nous nous attribuons.**

Apprendre à **adopter une position (+ +)** nous permet de **développer** en même temps **notre estime de soi**.

Les **positions de vie** sont **fluctuantes** : Elles **évoluent** en fonction de nos diverses situations Interactionnelles.

Bien que nous ayons une **position fondamentale de départ**, nous **changeons de position** selon notre **humeur** et la quantité de **stress** que nous subissons.

De même nous pouvons traverser des **périodes positives**, durant lesquelles nos **liens** sont **solides et enrichissants**, nous **obtenons ce que nous désirons**, et nous nous **sentons ++**, mais il suffit de quelques orages dans notre vie affective ou professionnelle pour que nous revenions à notre position favorite.

Il est normal de passer par les quatre positions et donc inutile de vouloir à tout prix maintenir la position ++.

Cependant, la prise de conscience de la position que l'on utilise et qu'utilisent ses interlocuteurs peut aider à mieux comprendre la chaîne interactionnelle en cours et à la modifier progressivement.

On peut ainsi progressivement apprendre à utiliser davantage le cadre ++ sans pour autant s'interdire d'aller dans les autres cadres.

Position sociale et position psychologique

Nous avons tous **une position privilégiée** – même si nous nous apercevons que cette position n'est pas toujours celle que nous montrons, et qu'il y'a un **décalage entre ce que nous ressentons et ce que nous exprimons**, nous pouvons **montrer une image dominatrice et avoir l'air sûr de nous pour cacher une faiblesse ressentie**. A l'inverse certaines personnes peuvent **paraître faibles sans ressource et en position basse et se sentir intérieurement en colère et méprisantes**, ce genre d'émotions évite de rencontrer les vraies personnes

Il arrive que ce que je montre à l'autre ne soit pas exactement le reflet de ce que je pense de lui : mon patron, pour favoriser "*l'émulation*", me fait travailler avec un collègue que je considère vraiment inférieure, je lui dis néanmoins : "*Bonjour, je suis ravi de travailler avec toi sur ce projet*"... C'est ce que l'on nomme la position de vie "**sociale**" (celle que l'on va montrer, ici +/+).

Je vais montrer aux autres **une position de vie différente de celle que je ressens** au même moment parce que **je pense qu'elle est adaptée aux circonstances.**

La position de vie existentielle : Cette position de vie correspond à nos croyances profondes sur nous-même et les autres. C'est la base de notre personnalité. C'est celle dans laquelle nous passons le plus de temps.

https://www.youtube.com/watch?v=ew-LmDFwsY&ab_channel=Noverraz-coaching

Charlotte dirige son équipe avec beaucoup d'exigence, elle est rarement satisfaite de ses subordonnés qui souffrent parfois de ses critiques et de ses difficultés à accepter ce qui n'est pas parfait à ses yeux. Mais des fois, il lui arrive d'être en difficulté avec son patron surtout lorsqu'elle n'arrive pas à le ramener à ses arguments ou lorsqu'il Lui reproche durement de rater ses objectifs certaines réunions. Quand rien n'a réussi au bureau et qu'elle rentre chez elle pour trouver Pierre absorbée par son ordinateur et son bébé hurlant sans que rien ne semble le calmer, il lui arrive de se décourager, de manquer d'énergie, de se sentir vide bien qu'elle soit combattive et volontaire. Heureusement quand tout va mieux dans sa famille, quand elle a le sentiment d'avoir bien travailler, et que ses collaborateurs ont avancé en faisant ce qu'elle leur avait demandé, elle se sent à nouveau confiante et positive.

Charlotte dirige son équipe avec beaucoup d'exigence, elle est rarement satisfaite de ses subordonnés qui souffrent parfois de ses critiques et de ses difficultés à accepter ce qui n'est pas parfait à ses yeux (**Charlotte est majoritairement en position (+ -). Elle a une position haute vis-à-vis des membres de son équipe et de Pierre**). Mais des fois, (**Cependant elle passe aussi par la position (- +)** quand il lui arrive d'être en difficulté avec son patron surtout lorsqu'elle n'arrive pas à le ramener à ses arguments ou lorsqu'il Lui reproche durement de rater ses objectifs certaines réunions. (**Charlotte est**

rarement en position (-- --) elle est combative et volontaire cependant, Quand rien n'a réussi au bureau et qu'elle rentre chez elle pour trouver Pierre absorbée par son ordinateur et son bébé hurlant sans que rien ne semble le calmer, il lui arrive de se décourager, de manquer d'énergie, de se sentir vide bien qu'elle soit combative et volontaire. Heureusement quand tout va mieux dans sa famille, quand elle a le sentiment d'avoir bien travaillé, et que ses collaborateurs ont avancé en faisant ce qu'elle leur avait demandé, elle se sent à nouveau confiante et positive. (La position (-- --) heureusement ne dure jamais longtemps, Charlotte se sent à nouveau en position (+ +)

Pour la semaine prochaine

Identifiez une relation déséquilibrée qui vous a conduit(e) à une situation de blocage ou qui vous génère de l'inconfort (exemple : difficultés dans la relation / conflit, non-dit, malaise...). La solution ne pourra venir que du dialogue que vous aurez avec l'autre personne. Voici quelques éléments pour guider votre analyse de la situation et identifier des options :

Examinez la situation actuelle : **Si je sens qu'il y a un problème, je ramène cet état du Moi (parent ou enfant.) à l'Etat du moi Adulte " ici et maintenant." Car il est sans affect. Il est concret, il reformule, dédramatise, il reste aux commandes, il ne juge pas. Il s'affirme, sans agressivité ni soumission.**

Quel est mon positionnement dans la relation avec le principal interlocuteur (moi/l'autre) – Et/ou la position de l'autre personne dans la relation à mon égard ?

(– +) : attitudes d'infériorité, de dépendance, manque d'estime de soi et/ou manque de confiance en soi. Pas de prise de responsabilité, laisser-faire, refus du conflit, arrangeant

(+ -) : attitudes de supériorité, de domination, de rapport de force.

(- -) : passivité, résignation, désengagement, retrait, évitement, découragement. Pas d'échange.

Quelles sont les erreurs qui relèvent de ma responsabilité – Et/ou les erreurs qui relèvent de sa

responsabilité / celles qui relèvent de notre responsabilité à chacun ?

Pour aller vers une relation gagnant-gagnant :

-Quels sont mes principaux objectifs ou mes besoins dans la relation (explicites et implicites) / Quels sont les principaux objectifs ou les besoins de mon interlocuteur ?

-En quoi « l'autre » peut-il m'aider à atteindre mes objectifs ou à satisfaire mes besoins ? Mes attentes à son égard sont-elles réalistes, explicites, acceptables... ? Comment puis-je aider mon interlocuteur à atteindre ses objectifs ou à satisfaire ses besoins ? Ses attentes à mon égard ...

-Pour changer votre Position de Vie dans la relation ; si vous êtes positionné comme :

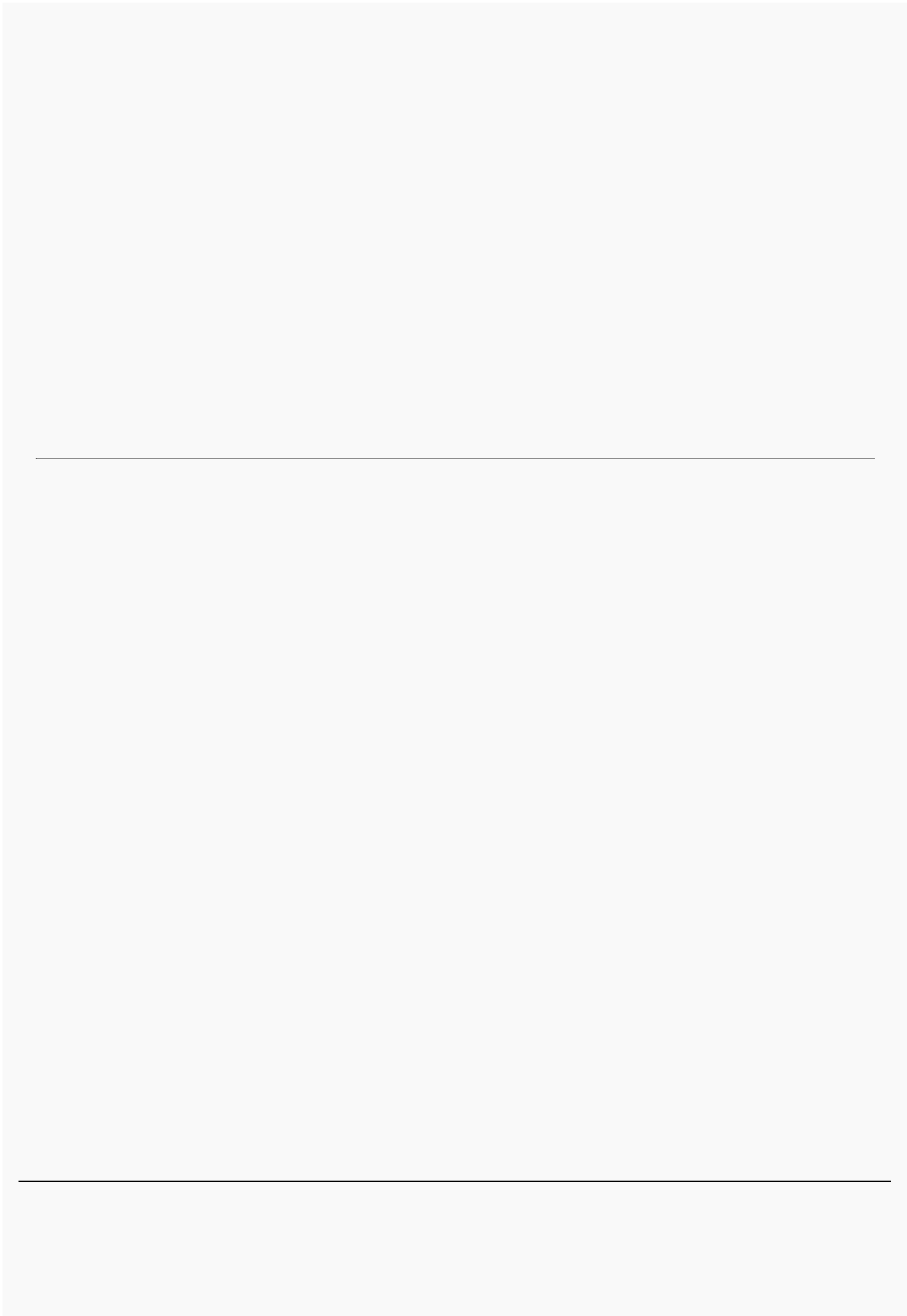
(+ -) : listez au moins cinq qualités ou points forts que vous pouvez reconnaître à la personne

(- +) : listez au moins cinq de vos qualités et valeurs personnelles

Pour éviter de tomber dans les pièges associés à la Position de Vie de l'autre personne ; si elle se positionne comme :

(+ -) : évitez de passer en Position de Vie « complémentaire », c'est-à-dire (- +) ; vous lui donneriez le bâton pour vous faire battre. Evitez aussi d'entrer en compétition en adoptant une Position de Vie identique (+ -) qui va vous conduire à la surenchère, la critique, l'agression ou la fausse bienveillance. Bref, tendez vers la Position de Vie Gagnant-Gagnant.

(- +) : votre interlocuteur cherche inconsciemment une personne qui sera en Position de Vie (+ -) ; ainsi elle se sentira soit rabaissée, soit prise en charge. Veillez à adopter une Position de Vie qui soit au maximum (+ +). Par exemple en l'incitant à se positionner, à donner son point de vue, à prendre des responsabilités, etc.



Bien que nous ayons une position fondamentale de départ, nous changeons de position selon notre humeur et la quantité de stress que nous subissons. Nous changeons aussi en fonction des situations ou des personnes que nous rencontrons,

De même nous pouvons traverser des périodes positives, durant lesquelles nos liens sont solides et enrichissants, nous obtenons ce que nous désirons, et nous nous sentons ++, mais il suffit de quelques orages dans notre vie affective ou professionnelle pour que nous revenions à notre position favorite.

Exercice de réflexion :

Pour chacune de ses situations, demandez-vous ce que vous diriez, sur vous et sur les autres, si cette situation vous arrivait.

Votre patron ne répond pas au mail dans lequel vous avez détaillé vos idées concernant le projet qu'il vous a confié.

Vous vous présentez à un entretien et vous êtes assis plus bas que la personne qui vous reçoit

Demandez-vous à quelle position de vie correspond chacune de vos réponses, vous pouvez aussi chercher des situations que vous avez vécues et déterminer les positions de vie correspondantes

Même s'il existe une position de vie " existentielle " relativement stable, nous ne restons pas dans celle-ci en permanence et nous évoluons entre quatre positions au fil du temps, en fonction de notre contexte personnel et de nos interlocuteurs.

Nous pouvons alors choisir d'adopter une position de vie et devons même le faire pour développer un cadre de travail et des relations saines.

pondantes.

+ - (OK / non OK) ou JE + TU -

Cette solution est celle de l'expansion et de domination. La personne s'identifie à ce qui est grandiose et glorieux. Elle recherche l'originalité, la perfection et/ou la revanche. Elle est d'une **susceptibilité excessive à la critique**, elle est **agressive et batailleuse**. Elle **ne peut supporter d'être sans aucune valeur, en faute, ou encore sans défense**. Elle **manque de considération pour les autres : les dévalorise ou ne leur fait pas confiance**. Elle **interprète les positions de vie en termes de pouvoir**. Elle est forte et dynamique, mais **manque de sensibilité**. Je **m'accepte comme je suis et je n'accepte pas l'autre comme il est ; je me sur-valorise et je dévalorise l'autre**. Devant un problème, je **cherche un coupable et le coupable c'est l'autre**. Je **l'attaque, c'est ta faute ; je le chasse ou je l'élimine**. Attitudes de domination et d'agressivité. Les **événements sont traduits en termes de pouvoir**. Les sentiments qui me caractérisent : le **mépris et la pitié, la colère**.

++ (OK /OK) ou JE+ TU+

C'est la **solution la plus constructive** : dans cette position, la personne **prend conscience de ses propres responsabilités, agit de façon réaliste et constructive**. Elle **a confiance en ses propres capacités**. Elle vit des **sentiments d'amitié, d'unité, de force, d'accord avec elle-même et avec la** **vie**. Elle tend à la **réalisation et l'actualisation de son potentiel**, elle **veut vivre profondément à tous les niveaux (sensations, émotions, idées, valeurs)**. Elle est **honnête avec elle-même, active et productive**.

Cette position ne signifie pas « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil », mais je **m'accepte sans méconnaissances et j'estime qu'avec l'autre, je peux avoir des rapports constructifs**. Devant un problème je **cherche une solution, une synergie, une coopération**. Les **événements sont gérés avec une attitude de gagnant**. Les émotions sont celles de l'Enfant spontané, peur, joie, colère, tristesse.

-- (non OK / non OK) ou JE - TU -

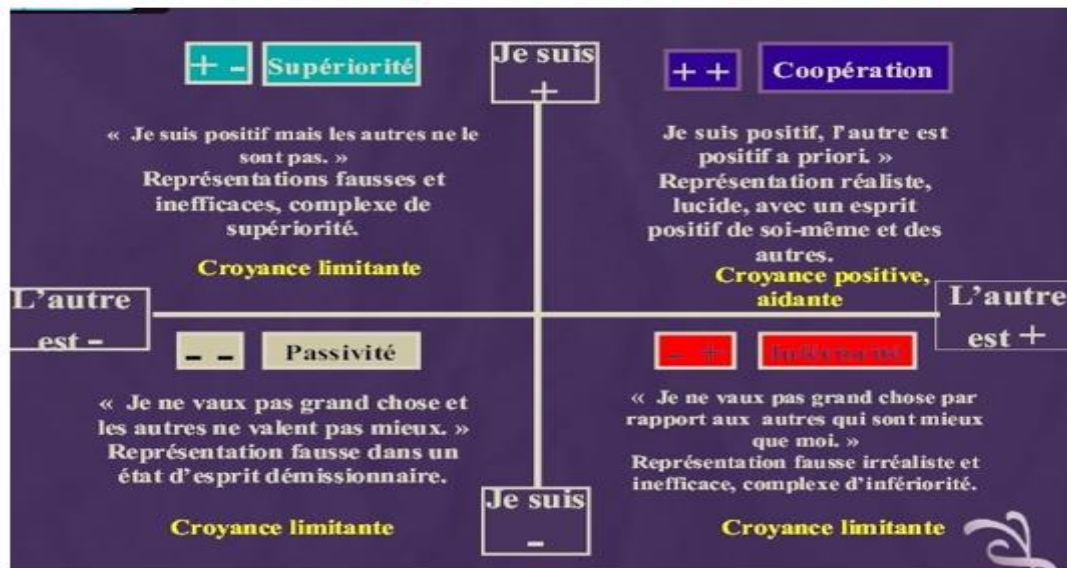
La solution de **résignation**. Souvent en **retrait et désintéressée**, elle est **complaisante à l'égard de ses propres faiblesses**, elle **remet ses obligations au lendemain ou bien les oublie**. Cette personne préfère **ne rien demander plutôt que d'essuyer un refus ; aversion au changement**, évite de s'engager, elle est improductive, destructrice et autodestructrice.

Je ne suis peut-être pas terrible, mais les autres c'est pas mieux. Il n'y a rien que l'on puisse faire. Devant un problème je cherche un coupable, et c'est tout le monde, c'est notre faute. Attitudes d'abandon, de résignation. La tentation n'est pas le suicide ou l'homicide mais la folie. Les événements sont observés en spectateur résigné. L'attirance improductive et auto-destructrice pour les voies de garage provoque des sentiments de dérision, d'indifférence.

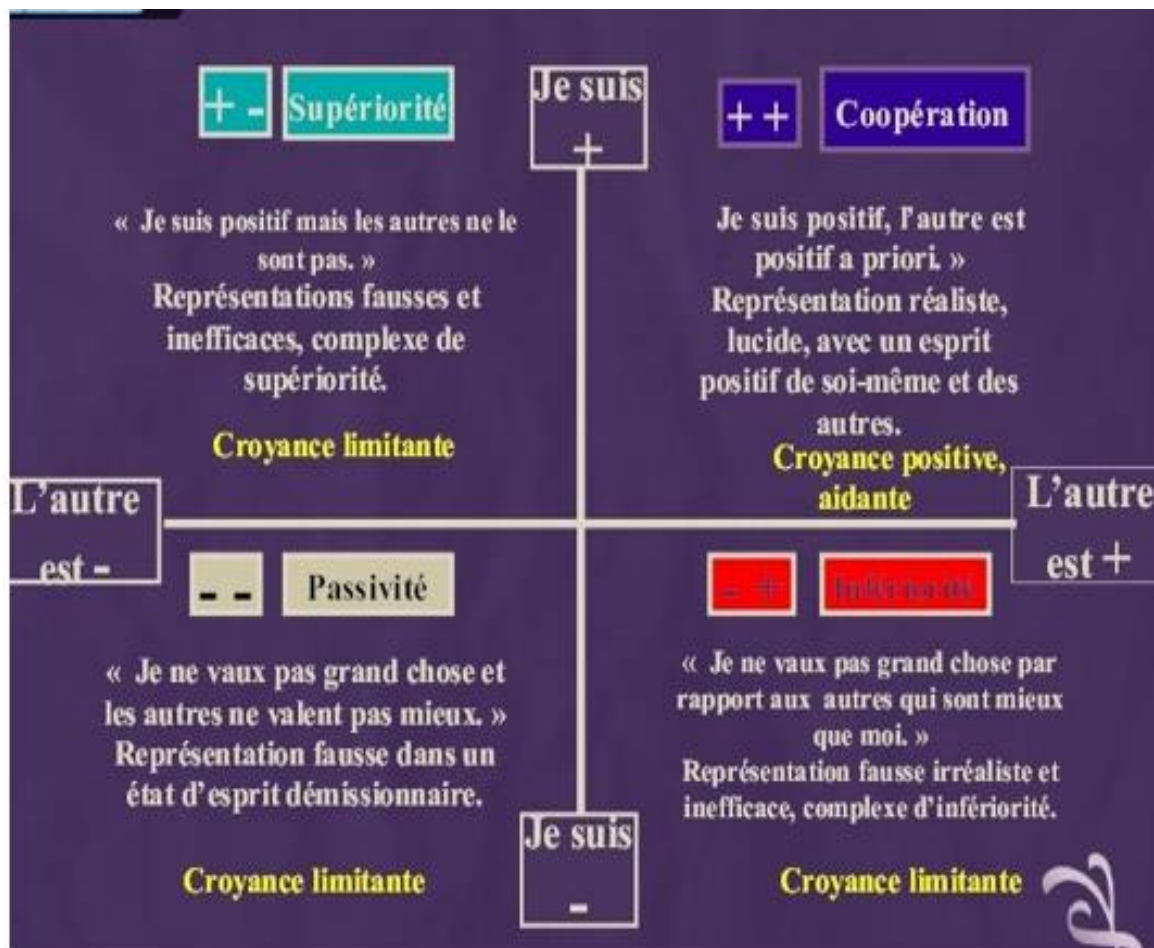
- + (non OK / OK) ou **JE - TU +**

La personne cherche avant tout à être aimée par les autres Elle se soumet aux autres et dépend d'eux. Elle cultive et exagère son sentiment d'impuissance et sa souffrance et se présente en victime. Elle se sent coupable, inférieure, méprisable, dépressive, suicidaire, stupide, rejetée. Elle a aussi de l'admiration pour la fierté et l'agressivité chez les autres, a besoin d'aide et ces besoins deviennent des demandes. Elle a aussi un fort besoin de se faire remarquer, et croit qu'on se sert d'elle. Elle ne supporte pas d'être seule et interprète les positions de vie en terme d'amour. Je me dévalorise et je sur-valorise l'autre. Devant un problème, je cherche un coupable, et le coupable, c'est moi. Je prends la fuite, c'est ma faute. J'ai des envies de suicide. Mes attitudes sont d'admiration, de honte, de culpabilité. Les événements sont traduits en termes d'amour. Les sentiments qui me caractérisent : la peur, la tristesse.

Les diverses positions de vie



62



Chacun va passer régulièrement par les quatre positions en fonction de la représentation qu'il se fera d'une situation ou d'une autre et de la chaîne interactionnelle qui en découlera.

« Je suis au travail et mon supérieur vient me trouver pour me demander d'effectuer une recherche concernant le produit que nous lançons actuellement. Il m'explique ce qu'il attend, je l'écoute et lui fais part de mon accord. Je me sens compétant pour faire ce travail et trouve la demande légitime.

Je commence alors le travail lorsqu'un collègue s'approche de moi et commence à me parler de son Week- end. Il me vante les mérites de la voile et m'explique ce que cela lui apporte de pratiquer ce sport. Je ne connais rien à la voile et de plus cela m'ennuie de l'écouter car j'ai un travail à faire. Je me dis que je ne peux supporter davantage la situation et sous prétexte d'un dossier à aller chercher, je m'éclipse.

Plus tard dans la journée, ma secrétaire entre l'air dépitée et m'avoue avoir oublié de poster un courrier important que je lui avais remis deux jours plus tôt. Je me mets en colère et lui dit que je vais le faire moi-même, ajoutant que je ne peux lui faire confiance. Le téléphone sonne alors et ma femme m'apprend que les ouvriers qui réalisent des travaux à notre domicile doivent s'absenter pour un autre chantier et vont laisser notre appartement en l'état pendant deux semaines. Elle n'a pu obtenir qu'ils terminent notre chantier avant de commencer l'autre. Je raccroche en me disant que je ne peux en supporter davantage. Je me sens vidé et déprimé.

« Je suis au travail et mon supérieur vient me trouver pour me demander d'effectuer une recherche concernant le produit que nous lançons actuellement. Il m'explique ce qu'il attend, je l'écoute et lui fais part de mon accord. **Je suis en position OK+/OK+, je me sens compétant pour faire ce travail et trouve la demande légitime.**

Je commence alors le travail lorsqu'un collègue s'approche de moi et commence à me parler de son Week- end. Il me vante les mérites de la voile et m'explique ce que cela lui apporte de pratiquer ce sport. Je ne connais rien à la voile et de plus cela m'ennuie de l'écouter car j'ai un travail à faire. Je me dis que je ne peux supporter davantage la situation et sous prétexte d'un dossier à aller chercher, je m'éclipse. **Je suis en position OK -/ OK+ et fuis le collègue envahissant.**

Plus tard dans la journée, ma secrétaire entre l'air dépitée et m'avoue avoir oublié de poster un courrier important que je lui avais remis deux jours plus tôt. Je me mets en colère et lui dit que je vais le faire moi-même, ajoutant que je ne peux lui faire confiance. **Je suis en position OK+/ OK-, je me débarrasse de ma secrétaire tout en justifiant mon geste et donc ma position OK+.**

Le téléphone sonne alors et ma femme m'apprend que les ouvriers qui réalisent des travaux à notre domicile doivent s'absenter pour un autre chantier et vont laisser notre appartement en l'état pendant deux semaines. Elle n'a pu obtenir qu'ils terminent notre chantier avant de commencer l'autre. Je raccroche en me disant que je ne peux en supporter davantage. Je me sens vidé et déprimé. **Je suis en position OK-/OK- et renforce mon opinion que moi comme les autres ne sommes pas à la hauteur. »**

On voit bien dans cet exemple comme on peut passer rapidement d'une position à l'autre

Chacun pourra trouver des exemples personnels de changements rapides de position.

A titre d'exercice, on pourrait reprendre l'exemple et voir comment on aurait pu maintenir la position OK+/OK+ dans l'ensemble des situations.