



COMPARAISON DES ETATS DU MOI

COMPORTEMENT GENERAL : prescripteur, directif, protecteur, emprunté aux parents et à la culture.

ATTITUDES PHYSIQUES : bras croisés et menton rentré, tête en arrière, dos droit et rigide, sourcils froncés, doigt tendu, regards par-dessus les lunettes, attitude de jugement ou d'évaluation, la tête appuyée sur la main avec un doigt sur la bouche et un doigt levé le long de la joue. Il peut être froid, méprisant, dominateur.

VOIX : assurée, autoritaire, péremptoire, critique, indignée, tranchante, dégoûtée, intimidante, emphatique, en colère, énergique.

EXPRESSIONS VERBALES : les proverbes, phrases sentencieuses, slogans, maximes et citations moralisantes

MOTS : c'est bien, c'est mal, discipline, moral, immoral, valeurs, idiot, bon, pertinent, ridicule, sain, normal-anormal, défauts-qualités, soigné, responsable-irresponsable, juste-injuste, vrai-faux, tu dois, tu devrais, il faut, il faudrait, important, toujours, jamais, vraiment.

CONTENU : jugements de valeur, normes, morale, règles de conduite, principes, définitions, éthique, limites.

ATTITUDES PAR RAPPORT A DES FAITS ET DES PERSONNES : approbation, réaffirme ce qui doit ou devrait être, la façon dont il faut ou faudrait réagir.

MONOLOGUES INTERIEURS

En positif : j'aime que les choses soient en ordre, que les gens se comportent comme il convient.

En négatif : on me considère comme un persécuteur. On me dit que je suis autoritaire. Exigeant avec moi-même et avec les autres.

AVANTAGES : transmet ce qui structure le corps social et donc favorise l'intégration de l'individu, voire dans certains cas sa survie. Ses « réponses » sont sécurisantes. Il protège du danger en posant des limites.

INCONVENIENTS : peut, s'il est trop rigide, inhiber l'expression individuelle, nier la sensibilité, censurer la créativité. Fondamentalement conservateur, il peut être inadapté à son environnement actuel. Persécuteur possible.

PARENT NOURRICIER

COMPORTEMENT GENERAL : aidant, réconfortant, emprunté aux parents, aux figures parentales et à la culture.

ATTITUDES PHYSIQUES : gestes d'accueil et d'ouverture, donne des tapes sur l'épaule, bras ouverts, souriant, donne des signes d'encouragement, regarde quelqu'un travailler en se tenant derrière lui, penché en avant, attitude enveloppante.

VOIX : apaisante, chaleureuse, soucieuse de l'autre, réconfortante.

EXPRESSIONS VERBALES : n'hésite pas à me demander si tu as besoin de quelque chose, sois sûr que, ne t'en fais pas, je m'en occupe, où est-ce que ça fait mal, c'est bon pour toi, sois prudent, ce n'est pas grave, je vais le faire à ta place, voici comment faire,

MOTS : sécurité, danger, protection, conseil, aide, comme ceci, exemple, magnifique, très bien, confiance, aider, accueil, soutien.

CONTENU : recettes ou façons de faire, habitudes, traditions.

ATTITUDES PAR RAPPORT A DES FAITS OU PERSONNES : y voit des signes d'encouragement ou de découragement, de chances ou de dangers, des joies ou des souffrances potentielles.

MONOLOGUES INTERIEURS

En positif : j'aime m'occuper des autres, je sais que je fais bien, avoir le sentiment d'être utile.

En négatif : les gens me traitent comme si j'étais un sauveteur professionnel ; je les prends en charge. Ils me pompent toute mon énergie et j'ai l'impression que finalement je leur fais plus de mal que de bien. Après tout ce que j'ai fait pour eux ! Mais je ne peux pas les abandonner, finalement ils sont plus à plaindre que moi.

AVANTAGES : protège et crée les conditions nécessaires à l'épanouissement de l'enfant, à sa sécurité, ce qui est une des conditions importantes de l'apparition d'un véritable adulte.

INCONVENIENTS : il peut empêcher le développement de l'autre. Trop de protection finit par étouffer.

ENFANT SPONTANE

COMPORTEMENT GENERAL : libre, spontané. Tient peu compte des contraintes de l'environnement social.

ATTITUDES PHYSIQUES : aimant s'amuser, bouger, explorer, créer, langage corporel varié, peu de pudeur physique, saute, applaudit, se trémousse, regard direct, très expressif, vit toutes ses sensations, bâille, s'étire, court, chante.

VOIX : haute, libre, énergique, spontanée, fluctuante, sans inhibition.

EXPRESSIONS VERBALES : langage simple, onomatopées, imitations, répétitions, parle pour lui-même, exclamations, interjections, je veux, je ne veux pas.

MOTS : chic, berk, ouais, merde, zut, hé, ah, c'est bon, pas bon, aïe, oh la la, bof, chouette !

CONTENU : besoins physiologiques et biologiques de base, sensations (plaisir et souffrance) et émotions : joie, peur, colère, tristesse.

ATTITUDES PAR RAPPORT AUX FAITS OU AUX PERSONNES : voit des sources de plaisir ou de souffrance, ce qui déclenche des émotions.

MONOLOGUES : positifs ou négatifs suivant que l'émotion est en relation avec la situation ou l'environnement.

AVANTAGES : source de toute énergie et de tout plaisir, l'Enfant Spontané est la base biologique sur laquelle s'édifie la personnalité.

INCONVENIENTS : l'Enfant Spontané peut être un enfant « sauvage » ;

ENFANT ADAPTE SOUMIS

COMPORTEMENT GENERAL : réagit en soumission aux figures parentales et institutions.

ATTITUDES PHYSIQUES : soumise, tenant compte des autres en les mettant à l'aise, respectueux des usages et des normes, réservé.

VOIX : respectueuse, raisonnable, plaintive, hésitante.

EXPRESSIONS VERBALES : j'aimerais bien, vous avez raison, j'essaie, s'il vous plaît, pourriez-vous... Phrases anonymes en « il » et « on ».

MOTS : coupable, honte, timide, essayer.

MONOLOGUES : ce n'est pas correct, il ne faut pas exagérer, ça ne sert à rien de se faire remarquer, moi je sais coopérer, finalement l'essentiel c'est qu'on s'entende, mon avis n'apportera pas grand-chose.

AVANTAGES : intègre les automatismes sociaux utiles pour la vie en société.

INCONVENIENTS : l'excès de soumission mène à l'indécision, au trouble.

ENFANT ADAPTE REBELLE

COMPORTEMENT GENERAL : réagit en opposition aux figures parentales et institutions.

ATTITUDES PHYSIQUES : rebelle, tenant compte des autres en se révoltant (il peut aller jusqu'à la violence), coupe la parole, il élève la voix, sourire malicieux, éventuellement grossier, il répond du tac au tac.

VOIX : violente, énergique, forte, contenue, rageuse.

EXPRESSIONS VERBALES : vous n'avez pas le droit, vous pouvez toujours courir, j'aimerais bien voir ça, je ne veux pas.

MOTS : fier, oser, droit.

MONOLOGUES : c'est toujours pareil, je vais me défendre, il ne faut pas se laisser faire, ils n'ont pas le droit, je vais leur montrer que je sais me défendre, les autres se laissent faire.

AVANTAGES : protège l'Enfant Libre face aux excès de pouvoir.

INCONVENIENTS : l'excès de rébellion mène à l'agitation ou à la violence

L'ENFANT CREATEUR

COMPORTEMENT GENERAL : lunatique. Enfant absorbé dans ses rêves et ses créations.

ATTITUDES PHYSIQUES : agité, actif, bruyant, détruit pour comprendre, complètement absorbé dans ce qu'il fait.

VOIX : monte et descend, mal articulée, curieuse, investigatrice sonore, manipulatrice.

EXPRESSIONS VERBALES : et si ? Pourquoi ? Pose de « grandes » questions sur des évidences ou des sujets tabous, j'ai une idée, expressions argotiques nouvelles, ah oui, je vois... (intuitivement), jeux de mots.

MOTS : intuition, arranger, supposition, peut-être, hum ! hum !

CONTENU : intuitions, idées magiques, comment manipuler les gens.

ATTITUDES PAR RAPPORT AUX FAITS OU AUX PERSONNES : intérêt ou ennui, amusement ou indifférence.

MONOLOGUES

Positifs : Ce qui me plaît, c'est d'aborder une nouvelle personne, un nouveau travail, un nouveau problème et de deviner ce qu'il y a derrière. Généralement, la première impression, c'est la bonne.

Négatifs : je sens des choses confuses, des forces occultes autour de moi. Des gens qui essaient de me faire faire ce dont je n'ai pas envie. Je crois qu'un jour quelqu'un viendra qui saura m'aimer et m'apprécier, et j'essaie d'y penser beaucoup pour le faire arriver plus tôt.

AVANTAGES : peut constituer pour l'Adulte particulièrement dans le domaine des relations humaines, un guide précieux. Comprend bien l'Enfant, et stimule l'activité créatrice et artistique.

INCONVENIENTS : le brillant du Petit Inventeur n'est souvent que de surface et aide à entretenir des idées magiques, des superstitions, des rêves secrets qui tant qu'ils n'ont pas été mis au grand jour par l'Adulte, biaisent toute l'activité de la personne.

L'ADULTE

COMPORTEMENT GENERAL : neutre, écoute, reformule, cherche les informations objectives, prend de la distance pour mieux comprendre la réalité, les situations.

ATTITUDES PHYSIQUES : posture droite et détendue, ouverte et neutre, attentive, fréquents contacts oculaires avec l'interlocuteur, regard direct et neutre.

VOIX : égale, détendue, neutre, affirmation, négation, claire, confiante, calme.

EXPRESSIONS VERBALES : je vois ce que vous voulez dire, si je vous comprends

bien, hypothèses, en résumé ; phrases claires et concises, techniques, informatives, logiques, ont un contenu précis.

MOTS : quoi, quand, où, pourquoi, qui, comment, combien, oui, non, alternative, possibilité, probablement, relativement, je pense, faits, résultats, objectifs, moyens, méthode, exacte, inexacte, hypothèses.

CONTENU : faits, idées, probabilités. Informations sur la personne elle-même et sur son environnement.

ORIGINE : logique et culturelle.

MONOLOGUES

Positifs : j'ai confiance en moi. Quand je prends un problème en main, si je décide de le résoudre, alors je prends le temps et les moyens voulus et j'y arrive.

Négatifs : l'adulte exclusif, sans contact avec l'Enfant ou le Parent, nie la richesse humaine de la personnalité. Il devient alors froid, distant, sans morale, et sans spontanéité.

AVANTAGES : le véritable agent de transformation, il a la capacité de gérer et d'intégrer le potentiel des autres états du Moi.

INCONVENIENTS : s'il n'intègre pas les besoins du parent et l'Enfant, il peut sembler froid, sans valeurs et sans sentiments profonds. Son développement est lent et il lui faut longtemps pour être réellement capable de prendre la direction de la personne. Il dépend de l'énergie de l'Enfant et du Parent, et doit donc être en accord avec eux pour bien fonctionner.

LES ETATS DU MOI ET LA RESOLUTION DE PROBLEMES

Parent Normatif

Il est gardien de la «loi», des valeurs et veille au respect des limites et des normes. Il dirige le choix de solutions vers celles qui sont en accord avec ses valeurs. Cette attitude peut être inadaptée à la situation actuelle, ce qui est nuisible si elles sont imposées.

Ex : - Nous avons toujours fait comme cela et avec succès. Il n'y a pas de raison d'en changer.

Parent Nourricier

Il valorise la personne et lui donne le droit à l'erreur. Il l'encourage à bien faire. Cependant trop rassurant, le Parent Nourricier peut encourager la faiblesse, excuser l'inefficacité. Bref, il peut encourager et décourager.

Ex : - Ne vous inquiétez pas pour cette erreur, de toute façon, l'expérience vous sera profitable.

Enfant Spontané

Il ignore l'existence des problèmes, il n'en a pas. Il dit clairement ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas. Quand le plaisir ou la souffrance sont trop intenses, il les exprime fortement. Les sensations sont extrêmement fines et riches d'informations pour l'Enfant Créateur et pour l'Adulte.

Ex : - Chouette

Enfant adapté

Il répond aux problèmes en épousant des modèles préétablis dont l'efficacité compte moins que le rapport qu'ils ont avec l'autorité (soumission ou rébellion). En cas de situation inhabituelle, il sera peut-être inhibé par la crainte et l'hésitation.

Ex : - De toute façon, que voulez-vous faire ? ça ne changera jamais.

Enfant créateur

L'Enfant Créateur occupe une place importante dans la résolution de problèmes. La qualité de ses observations en matière de relations humaines (faites dans le foyer familial) lui permet souvent « d'inventer ». Mais son raisonnement est peu élaboré, il s'en tient donc à des solutions simples, quelquefois géniales mais souvent simplistes ou irréalistes. Ex : - Il y a quelque chose qui se mijote, j'en suis sûre. Regarde cette activité. Je sens que je suis une bonne piste, j'en suis certain.

Adulte

La résolution de problèmes est la fonction permanente de l'Adulte. Il émet des hypothèses, évalue des solutions sans jugements de valeur et sans émotions. Son fonctionnement dépend de la qualité des informations et des programmes dont il dispose. L'Adulte est souvent contraint par l'urgence de faire appel aux solutions toutes faites que lui proposent les autres états du moi.