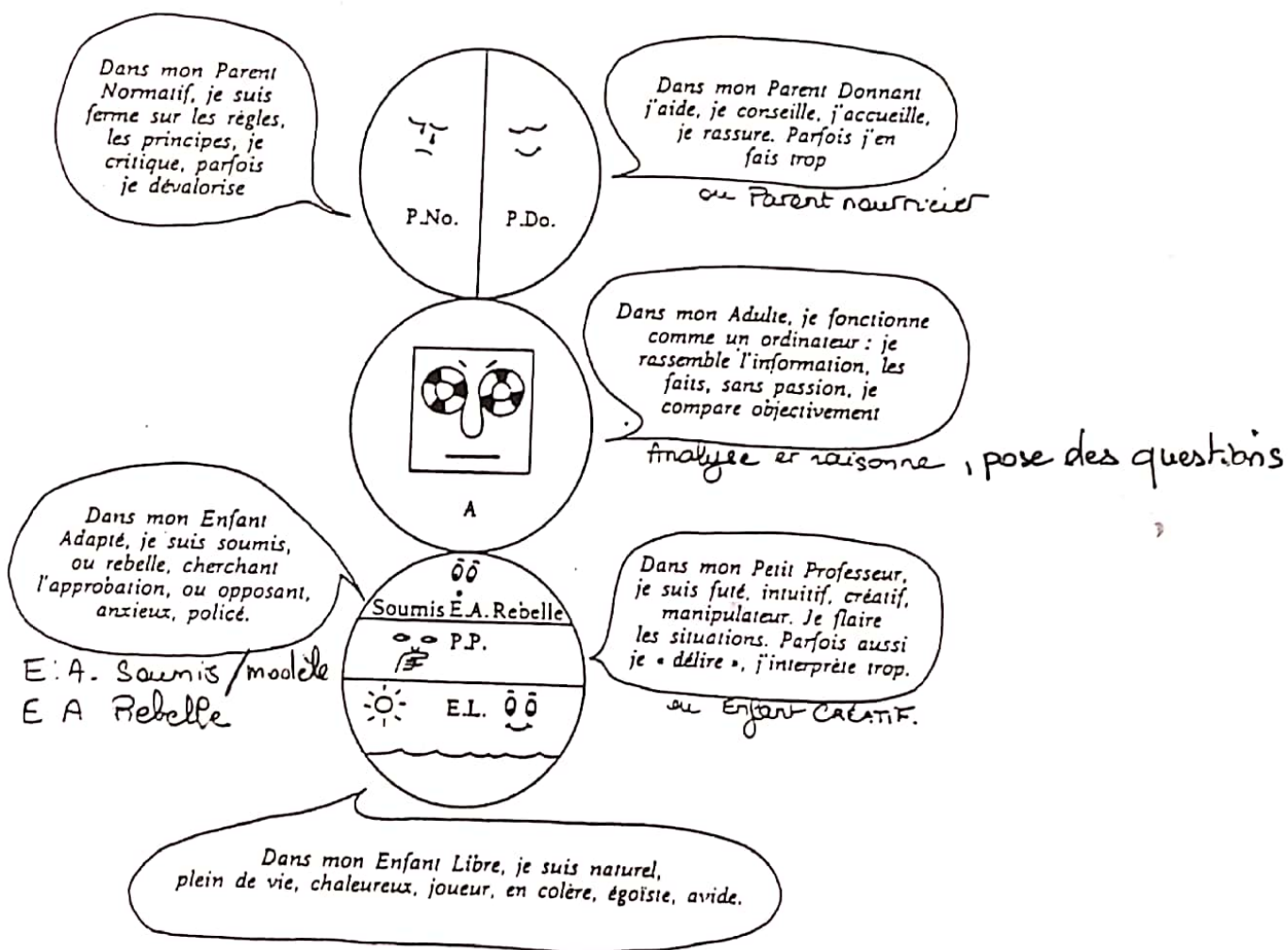


COMMUNICATION

ANALYSE TRANSACTIONNELLE.



Les états du Moi et leurs fonctions

Développez votre personnalité



*« Moi je suis toujours
Adulte, parce que c'est ça
qui plait ici. »...!!*

1. VOTRE ÉGOGRAMME

L'égoگرامme est une manière de représenter l'importance relative de vos différents états du Moi, et donc les divers aspects de votre personnalité.

Le questionnaire suivant va vous permettre de construire votre égoگرامme et de mieux vous connaître.

Cochez d'une croix la colonne qui convient pour chaque comportement.

Multipliez ensuite le nombre de croix de chaque colonne par la valeur de la colonne (de 0 à 4 points).

Obtenez ainsi un total pour chaque état du Moi.

Parent Normatif

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « Je vois facilement le détail qui ne va pas, je critique facilement. » | | | | | |
| 2 - « J'ai vraiment le sens des responsabilités plus que la moyenne des gens. » | | | | | |
| 3 - « Je suis dur pour moi, dur pour les autres ; j'ai le sens de l'effort. » | | | | | |
| 4 - « J'ai tendance à prendre les choses en main. » | | | | | |
| 5 - « Je supporte mal les gens faibles ou indécis. » | | | | | |
| 6 - « J'ai été élevé sévèrement, avec des parents exigeants. » | | | | | |
| 7 - « Je suis convaincu qu'il faut être sérieux, et faire ce qu'il faut. Je le dis aux autres. » | | | | | |
| 8 - « Dans ma vie, je m'appuie sur certains principes, certaines valeurs, qui m'aident à choisir mon devoir. » | | | | | |
| TOTAUX | 0 | | | | |
| TOTAL PARENT NORMATIF | | | | | |

Parent Donnant

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « J'offre volontiers mon aide, j'aime rendre service. » | | | | | |
| 2 - « J'aime expliquer, renseigner, faire comprendre, apporter quelque chose. » | | | | | |
| 3 - « Je n'aime pas laisser sans aide quelqu'un en difficulté. » | | | | | |
| 4 - « Dans un désaccord, j'arrange les choses, je suis conciliant. » | | | | | |
| 5 - « Je crains d'être dur, il vaut mieux ne pas peiner, ne pas vexer. » | | | | | |
| 6 - « Parce que je suis compréhensif, je peux prendre sur moi, ou faire plus de la moitié du chemin. » | | | | | |
| 7 - « Je suis indulgent envers les erreurs. » | | | | | |
| 8 - « Je me soucie de remonter le moral des gens. » | | | | | |
| TOTAUX | 0 | | | | |
| TOTAL PARENT DONNANT | | | | | |

Adulte

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « Quand on me critique, j'écoute tranquillement, et je suis prêt à réviser mes idées. » | | | | | |
| 2 - « Je suis d'humeur stable, je ne m'irrite pas, même si la situation m'y pousse. » | | | | | |
| 3 - « Je suis débrouillard et diplomate pour trouver des solutions. » | | | | | |
| 4 - « J'ai une bonne capacité à m'organiser, et à prévoir mon temps, ce qui me permet d'être plus décontracté. » | | | | | |
| 5 - « Je sais bien rassembler l'information utile. » | | | | | |
| 6 - « Les recettes, les conseils c'est bien, mais surtout je pense et décide par moi-même. » | | | | | |
| 7 - « On me dit compétent, et je sais progresser. » | | | | | |
| 8 - « Les gens me trouvent tolérant, mais aussi ferme et réaliste. » | | | | | |
| 9 - « Je fais preuve de sang-froid. » | | | | | |
| 10 - « Je ne me fie pas aux impressions. Je vérifie les faits. » | | | | | |
| TOTAUX | 0 | | | | |
| TOTAL ADULTE | | | | | |

Enfant Libre

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « J'aime vivre, m'amuser. On me trouve bruyant, expansif. » | | | | | |
| 2 - « J'aime me faire plaisir. J'insiste pour satisfaire mes besoins, mes désirs. » | | | | | |
| 3 - « On me trouve chaleureux, spontané, souriant. » | | | | | |
| 4 - « Je suis vif, impulsif, je m'emballe, je réagis. » | | | | | |
| 5 - « J'aime l'activité physique, le travail manuel, le sport. Je me sens bien dans mon corps. » | | | | | |
| 6 - « Je sais très bien me détendre. » | | | | | |
| 7 - « On me trouve égoïste, sans gêne. » | | | | | |
| 8 - « J'exprime facilement mes sentiments, même la peur, la déception, ou la colère. » | | | | | |
| TOTAL | 0 | | | | |
| TOTAL ENFANT LIBRE | | | | | |

Petit Professeur

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|---|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « J'aime plaisanter, faire des farces. » | | | | | |
| 2 - « J'imagine facilement des solutions originales. » | | | | | |
| 3 - « Je marche à l'intuition, au sixième sens, j'utilise mon flair pour agir. Je sens ce qu'il faut faire. » | | | | | |
| 4 - « Je sais obtenir ce que je veux par de l'astuce. Un peu de manipulation marche bien. » | | | | | |
| 5 - « J'ai de l'humour et je vois l'aspect cocasse des situations. » | | | | | |
| 6 - « Je sens à l'avance certaines situations. Je pourrais faire des paris. » | | | | | |
| 7 - « Je suis curieux, attiré par le mystère. » | | | | | |
| TOTAUX | 0 | | | | |
| TOTAL PETIT PROFESSEUR | | | | | |

Enfant Adapté Soumis

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « Je suis poli, courtois, et c'est important. » | | | | | |
| 2 - « Je crains d'être importun, de gêner, déranger. Je préfère ne pas trop insister. » | | | | | |
| 3 - « Si je suis critiqué, ou mal traité, j'y suis sensible, je me sens déprimé. » | | | | | |
| 4 - « Je me sens intérieurement coupable de ne pas en faire assez, ou de m'y prendre mal, etc. » | | | | | |
| 5 - « Face à une décision, entre plusieurs avis, j'ai tendance à hésiter. » | | | | | |
| 6 - « J'ai le trac, ou je me sens critiquable. D'ailleurs, je me critique. Les autres me paraissent très à l'aise. » | | | | | |
| 7 - « J'aime plaire et je sais me faire bien voir. » | | | | | |
| 8 - « Je suis travailleur, discipliné, sérieux, discret. » | | | | | |
| 9 - « Je suis impressionné par les gens forts et sûrs d'eux. » | | | | | |
| TOTAUX | 0 | | | | |
| TOTAL ENFANT ADAPTÉ SOUMIS | | | | | |

Enfant Adapté Rebelle

| | presque pas | rarement | quelquefois | souvent | très souvent |
|---|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 - « Je n'aime pas beaucoup qu'on m'impose quelque chose. » | | | | | |
| 2 - « Quand on me cherche, on me trouve ! » | | | | | |
| 3 - « Je ne supporte pas les clients arrogants. » | | | | | |
| 4 - « Si je sens qu'on me manipule ou qu'on veut me forcer la main, je deviens furieux. » | | | | | |
| 5 - « Je n'ai jamais beaucoup apprécié les hiérarchies. D'ailleurs, je me plains de mon chef. » | | | | | |
| 6 - « Il m'arrive de tricher. J'ai mes petites vengeance. » | | | | | |
| 7 - « Les gens soumis me rendent méchant. » | | | | | |
| TOTAUX | 0 | | | | |
| TOTAL ENFANT ADAPTÉ REBELLE | | | | | |

Les résultats que vous venez d'obtenir vous fournissent une estimation du fonctionnement de vos états du Moi.

Reportez-les dans le tableau ci-dessous en dessinant ainsi votre égogramme, comme dans les exemples qui suivent.

| | | | | | | | |
|--------------|-------|-------|----|-------|------|-------------|---------------|
| 90 % | 25 | 26 | 29 | 29 | 21 | 26 | 20 |
| 75 % | 22 | 23 | 27 | 22 | 18 | 23 | 18 |
| moyenne 50 % | 20 | 19 | 24 | 18 | 16 | 20 | 16 |
| 25 % | 19 | 16 | 21 | 16 | 13 | 17 | 14 |
| 10 % | 17 | 14 | 18 | 14 | 10 | 14 | 11 |
| 0 | | | | | | | |
| | P.No. | P.Do. | A. | E.Na. | P.P. | E.A. Modèle | E.A. Rebelle. |

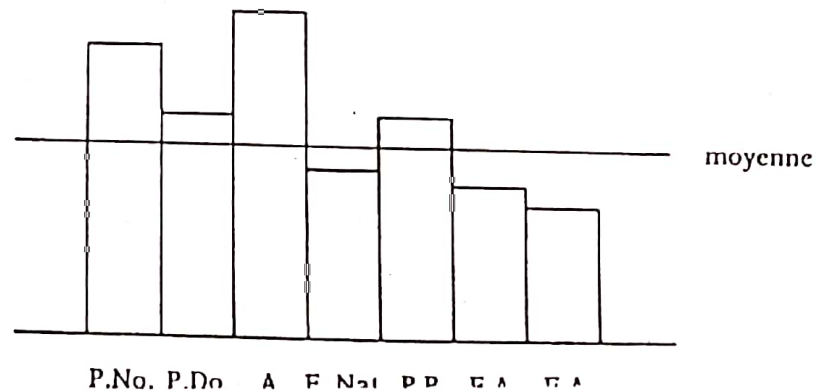
Les nombres déjà indiqués constituent une échelle pour chaque état du Moi, construite en fonction des réponses d'une centaine de vendeurs ou responsables commerciaux, ce qui vous permet de vous situer.

Par exemple, si vous avez 23 points pour le Parent Normatif, vous êtes à 80 % environ, seuls 20 % des vendeurs ont un Parent Normatif plus « musclé » que le vôtre.

Ce questionnaire ne doit pas être considéré comme rigoureux et exact. Vous obtenez simplement quelques indications pour vous interroger. Certains états sont-ils surdéveloppés ? Ou sous-développés. Ont-ils des aspects positifs ? Négatifs ou excessifs ? Notez-les pour chaque état du Moi. Que voulez-vous changer ? Conserver ?

■ Deux exemples d'analyse.

A. Jean obtient l'égogramme suivant :



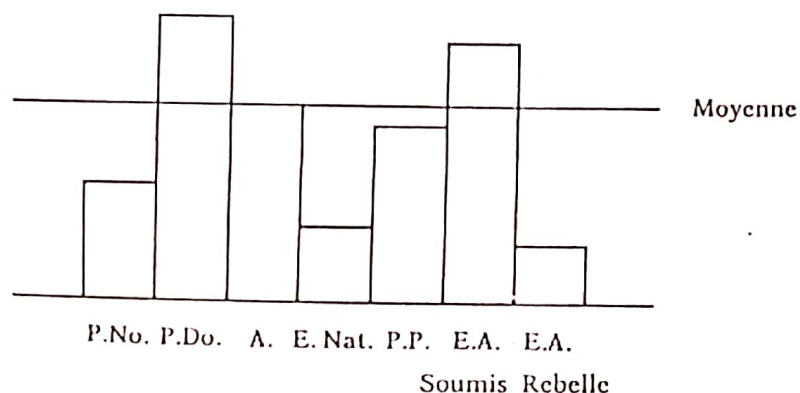
L'Adulte est très actif ! Trop même se dit Jean. Il se rend compte qu'il veut toujours être très logique, hyper-organisé, rationnel et méthodique. Il est tellement ordinateur qu'il devient pénible et rigide pour son entourage.

Il décide de conserver les points forts (méthodique, rigoureux) mais aussi d'être plus réaliste, tolérant aux méthodes des autres, moins « Adulte parfait ».

Son Parent Normatif est fort également. Il a eu une éducation à principe qui lui a donné des valeurs très affirmées (sens du devoir, du travail, de l'amour-propre). Il décide de conserver ces valeurs, mais de ne plus s'en servir pour critiquer les autres et se faire des reproches.

Son Petit Professeur également lui paraît bien affirmé. Il s'en sert souvent pour deviner les comportements des autres et les manipuler. En fait, il se rend compte qu'il agit ainsi car il craint les mauvaises intentions. Et son Petit Professeur en voit trop souvent ! Il décide de conserver son « flair » mais de mieux le tester et de comprendre d'où vient sa crainte des autres.

B. Claude obtient l'ézograme suivant :



Son Parent Normatif est peu « musclé », à l'inverse du Parent Donnant. Claude est bienveillant, mais parfois trop gentil. Il n'ose pas s'imposer.

Son Enfant Adapté lui sert également à être dévoué et à ne pas dire non suffisamment. Il se sent aussi trop souvent insuffisant, inquiet.

Il décide d'affirmer ses valeurs, de se donner le droit d'influencer les autres au nom de ses responsabilités (P.No. et A.), et de développer son Enfant Libre en décidant qu'il est important, qu'il peut se faire plaisir, en satisfaisant ses motivations, et trouver ainsi plus d'énergie.

2. SACHEZ ACTIVER VOS ÉTATS DU MOI.

1. Un P.A.E. flexible.

S'adapter en souplesse à chaque situation, c'est être flexible, c'est savoir « activer » l'état du Moi utile au moment qui convient, comme si on le « branchait » sur la source d'énergie interne.

Un but de l'A.T. est d'avoir un P.A.E. vivant, où l'énergie circule librement, sans excès de « perméabilité » (excitation, instabilité), et sans excès de rigidité (se bloquer dans un état du Moi).

Un bon entraînement consiste à savoir activer chaque état du Moi face à une situation donnée.

Supposons que votre client se plaint un peu trop d'une livraison défectueuse. Selon l'état du Moi activé vous pouvez réagir de multiples façons.

E. Adapté : « Je suis désolé, Monsieur Durand, c'est exceptionnel vous savez ; je me demande si l'intermédiaire qui vient d'arriver a été bien informé », etc.

Adulte : « Oui, dites-moi précisément ce qui ne va pas et je vais vous dire ce que nous allons faire. »

E. Libre : « Dix pièces cassées ? C'est ça ? Ah ben alors ! C'est bizarre ! Et puis surtout c'est casse-pied, zut alors ! Grrr ! ... Bon... », etc.

Parent Donnant : « Écoutez Monsieur Durand, je comprends votre situation, et l'inconvénient pour votre planning. Je prends le problème en main, soyez sans crainte, » etc.

Parent Normatif : « Non, c'est vrai ? Alors là ils vont m'entendre au Service expédition ! C'est inadmissible, d'autant que je les ai déjà avertis... », etc.