

LES ÉTATS DU MOI EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Introduction

C'est un concept utile en Coaching à plusieurs titres : son originalité (il ne se confond pas avec le ça, le moi et le surmoi de la psychanalyse, sa puissance concerne à la fois l'intérieur et l'extérieur de soi), sa pertinence (il permet notamment une connaissance de soi très fine), son efficacité (c'est un outil de diagnostic).

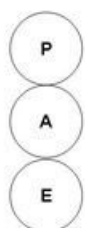
Éric Berne s'est aperçu qu'il y a une corrélation entre le comportement d'une personne, ce qu'elle dit et l'émotion qu'elle transmet à un moment donné. Bien souvent ce même ensemble de manifestations se reproduit de la même façon face à une situation identique. Il a ainsi fait le lien entre émotion, pensée et comportement. Il s'est ensuite rendu compte, en s'appuyant sur les travaux du psychanalyste Paul Federn, qu'il était possible de regrouper ces "corpus" de manifestations en trois ensembles distincts.

Parfois, la personne se comporte (voix, postures, mimiques...) comme l'un de ses parents (pas n'importe quels parents), à d'autres moments elle reprend des attitudes ou une façon de parler qu'elle a eues quand elle était petite, et enfin à d'autres moments encore elle agit comme un adulte dans le langage courant : il appellera ces trois façons d'être les États du moi.

Pour Eric BERNE : "Les Etats du Moi" sont nécessaires et suffisants pour comprendre toute l'Analyse Transactionnelle".

Le modèle structural des États du moi :

Les États du Moi sont représentés par trois cercles superposés : Parent, Adulte, Enfant (l'usage de la majuscule signifie que nous parlons des États du Moi et non d'un parent, d'un adulte ou d'un enfant).



Cela signifie que, tout au long de sa vie, une personne :

- Observe comment ses parents (ou grands-parents, tuteurs, puis une figure spirituelle ou un grand professionnel) se comportent, ce qu'ils disent, ce qu'ils transmettent de leurs émotions face aux différentes situations de la vie. Ces observations lui serviront de modèles ultérieurement. Imaginez qu'il s'agisse d'un "regard" tourné vers l'Autre,
- Fait des expériences, appréhende la réalité de tous les jours et enregistre les conclusions. Ici, "le regard" vise devant et autour de soi.
- A ses propres ressentis, émotions, et besoins, évolutifs par nature et qu'elle va s'attacher à satisfaire avec plus ou moins de succès : "le regard" est alors tourné vers soi.

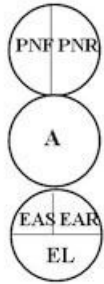
Ainsi, à chaque instant nous abordons la réalité avec trois possibilités :

- Y plaquer des modèles ("être dans le Parent"),
- Reproduire des vécus personnels d'autrefois ("être dans l'Enfant"),
- Prendre la réalité telle qu'elle est - et non pas telle que nous voudrions qu'elle soit - avec ce que nous sommes et non ce que nous avons été ou ce que nous voudrions être ("être dans l'Adulte").

P, A et E s'appellent les États du Moi Structuraux (pour la structure de la personnalité) et concernent donc le contenu intrapsychique. Voyons à présent les États du moi visibles de l'extérieur et que l'on nomme États du Moi Fonctionnels.

Le modèle fonctionnel des États du moi :

Il se visualise ainsi :



PNf : Parent Normatif

PNr : Parent Nourricier

A : Adulte qui ne se subdivise pas

EAS : Enfant Adapté Soumis

EAR : Enfant Adapté Rebelle

EL : Enfant Libre

La manifestation de ces États du Moi est observable, c'est-à-dire qu'à chacun de ces États du Moi correspond un comportement (ton, volume de la voix, mimiques, gestuelles, postures...) et un vocabulaire spécifiques.

Il n'y a pas de "bons" ou de "mauvais" États du Moi, tous ont une fonction différente essentielle et complémentaire.

Voici les fonctions de chacun :

- **Parent Normatif** : fonction de protection et de transmission de valeurs
- **Parent Nourricier** : fonction de permission et d'encouragement
- **Adulte** : fonction d'exploration de l'environnement
- **Enfant Adapté Rebelle** : fonction d'opposition légitime
- **Enfant Adapté Soumis** : fonction d'adaptation à l'environnement
- **Enfant Libre** : fonction d'expression des besoins et des émotions de base

Exemples :

- Parent Normatif : un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Recule-toi !", éventuellement en accompagnant le geste à la parole,
- Parent Nourricier : à un collègue qui vient de se voir confier une nouvelle mission délicate : "Tu vas y arriver, le patron a raison tu es notre meilleure ressource pour ce projet !" sur un ton chaleureux,
- Adulte : chez un concessionnaire : "Combien coûte cette voiture ?" avec un ton neutre,
- Enfant Adapté Rebelle : quelqu'un me parle avec un ton que je n'accepte pas, je lui dis avec vigueur : "Tu me parles sur un autre ton s'il te plaît",
- Enfant Adapté Soumis : sans raisons apparentes, un policier m'arrête et me demande mes papiers ; sans

poser de questions je les lui donne,

- **Enfant Libre** : en pleine réunion de travail, un collègue propose une pause parce qu'il a soif : "Allez hop, pause café !" sur un ton cordial et dynamique.

En revanche, **l'utilisation excessive d'un État du Moi** par rapport à la situation, conduit à rendre **in-opérationnel l'usage de sa fonction** : si une personne parle toujours vivement à son enfant, celui-ci ne saura plus faire le distinguo entre l'avertissement face à un danger avéré et une situation banale, si quelqu'un fait systématiquement ce qu'on lui dit, il ne fera plus la différence entre l'adaptation adéquate et ce que l'on nomme la sur-adaptation, c'est-à-dire l'adaptation au détriment de ses propres besoins, ou si un collègue interrompt une réunion toutes les deux minutes parce qu'il a soif, il est probable qu'au bout d'un moment il n'aura plus voix au chapitre.

Pour voir la fiche et les documents attachés, rendez-vous sur
<https://coachingways.360learning.com/course/play/5eff5acccbd929380af97af2>