

Les états du moi

Un système d'énergie en nous

1. Définition des états du moi.

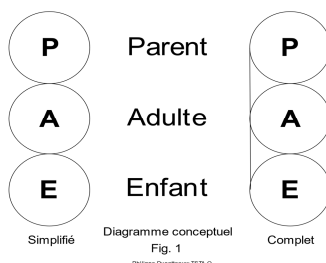
Pour Éric Berne, « Un état du moi peut se décrire phénoménologiquement comme un système cohérent de sentiments liés à un sujet déterminé, et opérationnellement comme un système cohérent de types de comportements ; de façon pragmatique, il s'agit d'un système de sentiments qui détermine un système correspondant de types de comportements¹ ».

« Système cohérent de « senti » et de « vécu », relié directement à un système cohérent de comportement correspondant.² »

« Pour nous résumer, on peut affirmer que le terme « états du moi » est du point de vue linguistique, une nominalisation, c'est-à-dire la traduction métaphorique de nombreuses expériences ; il en découle la nécessité de distinguer, dans l'usage de ce terme, si nous nous référons, à un modèle structural phénoménologique, qui traite des contenus, ou à un modèle fonctionnel opérationnel, qui décrit les fonctions des structures sous-jacentes aux manifestations comportementales correspondantes. Il est d'autant plus nécessaire d'opérer cette distinction que Berne décrit un troisième modèle des états du moi, de structure biologique fondé sur l'hypothèse de l'existence des « organes psychiques »³ »

« On peut distinguer le modèle conceptuel, le modèle structural, le modèle fonctionnel.

Modèle conceptuel Dessin Fig 1



Parent est le domaine des compétences et de l'appris (valeurs, convictions, règles, normes...). Il s'agit de mettre en œuvre des comportements appris de personnes nourricières et ou normatives et d'imiter des modèles conformes.

Adulte est le domaine du réfléchi et des compétences (opérations logiques qui manifestent la capacité à gérer le réel). Il s'agit de réfléchir, rassembler et traiter les données extérieures et internes comme un ordinateur.

Enfant est le domaine du senti (sentiments, vécu, émotions, spontanéité...). Il s'agit de ressentir et mettre en œuvre des comportements appris par des situations vécues spontanées ou socialisées.

Modèle structural : Le domaine de l'inobservable car se passe à l'intérieur de la personne, c'est le domaine du phénoménologique.

Modèle fonctionnel : Le domaine de l'observable car se voit à l'extérieur de la personne, c'est le domaine du comportement.⁴ »

¹ ATP Introduction (début) p17.

² QDV Glossaire p368

³ ATRS p20

⁴ Cours AT Véronique Sichem

2. Modèle structural des états du moi.

- Identification et 4 types de diagnostic des états du moi

Le « principe pragmatique » de Berne :

« Par « principe pragmatique » on désigne un état de fait auquel on ne connaît jusqu'à maintenant aucune exception, à savoir que :

1. Toute personne adulte a été autrefois un enfant.
2. Tout être humain dont les organes cérébraux fonctionnent correctement est doué d'une épreuve de la réalité convenable.
3. Tout individu qui parvient à l'âge adulte a eu soit de véritables parents, soit des gens en tenant lieu.

Les hypothèses qui leur correspondent sont les suivantes :

1. Des vestiges de l'enfance survivent par la suite sous forme d'états intégraux du moi (vestiges archéopsychiques).
2. L'épreuve de réalité est une fonction d'états du moi discontinus et non une « faculté » isolée (fonctionnement néopsychique).
3. Le pouvoir exécutif peut être assumé par l'état du moi d'une personne étrangère, telle que le sujet se la représente (fonctionnement extéropsychique).

En résumé la structure de la personnalité comprend selon cette théorie trois organes : l'archéopsyché, la néopsyché et l'extéropsyché. Ceux-ci se manifestent phénoménologiquement et opérationnellement sous la forme de trois types d'états du moi qui sont respectivement l'Enfant, l'Adulte et le Parent.⁵ »

Analyse structurale

Dessin Fig 2

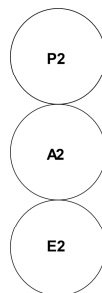


Fig. 2 Diagramme du modèle structural
Philippe Ducatbeaux TSDA D

« L'intérêt fondamental de l'analyse transactionnelle réside dans l'étude des états du moi, systèmes cohérents de pensée et de sentiment, mis en évidence par des types de comportement correspondants. Tout être humain présente trois catégories d'états du moi :

1°) Ceux qui dérivent de personnages parentaux, que l'on appelle familièrement le Parent. Dans cet état-là, la personne pense, agit, parle, sent et réagit exactement comme le faisait l'un de ses parents quand elle était petite. Cet état du moi est activé par exemple quand elle élève ses propres enfants. Et même dans les moments où l'on ne présente pas cet état du moi à proprement parler, il influence le comportement en tant qu'« influence parentale » remplissant les fonctions de conscience morale.

2°) L'état du moi, dans lequel la personne examine objectivement son environnement, en calcule les possibilités et probabilités sur la base de l'expérience passée, est appelé état du moi adulte, ou l'Adulte. L'Adulte fonctionne comme un ordinateur.

3°) Tout être humain porte en soi un petit garçon ou une petite fille qui pense, agit, parle, s'émeut et réagit exactement de la même façon que lorsqu'il était un enfant d'un certain âge. Cet état du moi est appelé l'Enfant.... Il est essentiel pour l'individu de comprendre

⁵ ATP Chap. 2 p42

son Enfant, non seulement parce qu'il va passer toute sa vie avec lui, mais parce qu'il s'agit de la partie la plus riche de sa personnalité. ⁶»

« La distinction d'un type de sentiment-comportement par rapport à un autre, au moyen du diagnostic des EM est appelé analyse structurale...⁷ »

« Analyse structurale : Analyse de la personnalité, ou d'une série de transactions, au moyen des EM P A E ⁸».

Les états du moi structuraux de second ordre

Dessin Fig 3

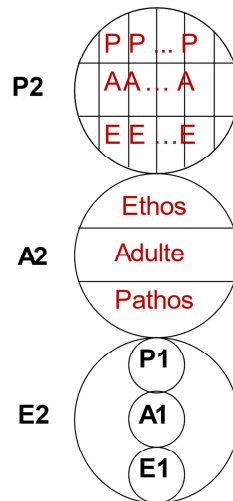


Fig. 3 Diagramme du modèle structural de second ordre

Philippe Ducatteeuw TSTA O

Le Parent P2 comprend :

Les états du moi du père incorporés dans l'état du moi Parent

Les états du moi de la mère incorporés dans l'état du moi Parent

[NDLR et d'autres personnages ayant eu autorité sur la personne Cf. Diagramme d'autorité de Berne]

L'Adulte A2 ou « Adulte intégré » comprend :

Ethos « Il existe certaines qualités morales que l'on attribue universellement aux gens qui assument des responsabilités adultes, des propriétés comme le courage, la sincérité, la loyauté et l'honnêteté qui ne rassasient pas seulement de simples préjugés locaux, mais aussi un éthos mondial ⁹»

Adulte (pour Berne), Technos (pour Moïso et Novelino)

Pathos « certains sentiments de responsabilité envers le reste de l'humanité ¹⁰ »

L'Enfant E2 comprend :

« Le Parent dans l'Enfant ou Electrode (P1)

L'Adulte dans l'Enfant ou Petit Professeur soit (A1)

L'Enfant dans l'Enfant ou « infans » soit (E1) ¹¹»

⁶ QDV Chap. 2 p19

⁷ QDV Chap. 2 p21

⁸ QDV Glossaire p367

⁹ ATP p256

¹⁰ ATP p256

¹¹ ATRS p32

3. Identification et 4 types de diagnostic des états du moi

Diagnostic comportemental : l'observation du comportement permet le diagnostic de l'état du moi fonctionnel. Plusieurs observations sont nécessaires pour confirmer. Mots, ton de voix, attitude, posture...

Diagnostic social : les autres sont généralement en relation avec moi à partir d'EDM complémentaires à ceux que j'utilise.

Diagnostic historique : s'obtient à partir d'informations sur la personne enfant, son environnement, ses parents.

Diagnostic phénoménologique : lorsque la personne revit l'état du moi, comme lorsqu'elle était enfant (régression spontanée ou provoquée en thérapie) : ce qui se passe en elle ¹².

- *Dialogue interne*

« Adulte. Etat du moi orienté de façon objective et autonome sur le traitement des données et l'estimation des probabilités. ¹³»

« Enfant. Etat du moi Archaïque. L'Enfant Adapté suit les directives parentales. L'enfant Naturel est autonome ¹⁴. »

« Parent. Etat du moi emprunté à un personnage parental. Fonctionne comme influence directrice (Parent influent), ou s'exprime directement comme comportement parental (Parent actif). Il peut être nourricier ou autoritaire ¹⁵»

Utilisation des EM pour la résolution de problème¹⁶

Enoncer le problème en question pour stimuler l'Adulte

- | | |
|------------|--|
| Vision P : | Suis-je seul responsable de résoudre le problème ?
Suis-je compétent ?
Ai-je les outils ? |
| Vision A : | Suis-je invité ?
Ai-je les moyens de résoudre le problème ?
Est-ce que je ne fais pas plus de 50% du travail ? |
| Vision E : | Ai-je envie de résoudre le problème ?
Suis-je « payé » d'une façon valable ? |

Etats du moi et énergie psychique

¹² ATP Chap 7 p97

¹³ QDV Glossaire p367

¹⁴ QDV Glossaire p367

¹⁵ QDV Glossaire p370

¹⁶ Cours de Gilles Pellerin

Les notions d'énergie psychique et d'investissement

Pour avoir une bonne intelligence clinique de ce phénomène, on doit supposer que l'investissement se présente sous trois états : lié, délié et libre. Un singe sur un arbre nous fournit une bonne analogie physique. S'il reste inactif, le fait de se trouver en hauteur ne lui assure qu'une énergie potentielle. S'il tombe, cette énergie potentielle se transforme en énergie cinétique. Mais comme il est vivant, il peut sauter, et il faut alors prendre en considération une troisième composante, l'énergie musculaire, pour comprendre comment il fait pour toucher terre à l'endroit voulu. Quand il est inactif, son énergie physique est liée, pour ainsi dire, à sa position. Quand il tombe, cette énergie est déliée et quand il saute une troisième composante vient s'y ajouter, déterminée par son libre choix. L'énergie cinétique et l'énergie musculaire prises ensemble forment ce que l'on peut appeler l'énergie active. L'investissement lié correspond donc à l'énergie potentielle, l'investissement délié à l'énergie cinétique et l'investissement libre à l'énergie musculaire ; ces deux derniers types d'investissement pris ensemble forment ce qu'on peut appeler *l'investissement actif*

...On peut résumer la situation psychologique de la façon suivante :

- (a) L'état du moi dans lequel *l'investissement libre* prédomine est ressenti comme le *Soi* ; ou comme dit Federn, « c'est l'investissement lui-même qui est vécu comme sentiment du moi ».
- (b) Le pouvoir exécutif revient à l'état qui possède à un moment donné la quantité la plus grande d'investissement actif (somme nette de l'investissement délié et de l'investissement libre).

Dans son état normal, ... l'Enfant ne possède qu'un *investissement lié* ; il est par conséquent *latent*, alors que l'Adulte est chargé d'un investissement libre et est par conséquent vécu comme « *Soi véritable* ». L'Adulte possède en outre le pouvoir exécutif, car il dispose de la quantité la plus grande d'investissement actif (délié + libre). « Je me limite à quatre carrés de chocolat »

Quand, l'investissement libre réside toujours dans l'Adulte, alors que l'Enfant possède l'investissement *délié*. Cet investissement délié est plus important, du point de vue quantitatif, que l'investissement actif de l'Adulte. L'enfant a par conséquent le pouvoir exécutif alors que l'Adulte est toujours vécu comme « *Soi véritable* » « Je vais manger six carrés de chocolat »

L'Enfant possède l'investissement délié ainsi que l'investissement libre qui a été drainé de l'Adulte, ce qui fait que celui-ci est relativement démuné d'investissement actif. L'Enfant a donc le pouvoir exécutif et il est en même temps ressenti comme « *Soi véritable* » « je ne m'arrête pas quand je mange du chocolat »

4. Contamination et exclusion.

Contamination

Dessin Fig 4

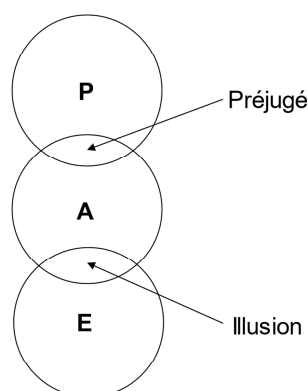


Fig. 4 Contaminations

Philippe Ducatteuw TS/IA O

Contamination de l'Adulte par le Parent.

« Une partie du Parent empiète sur l'Adulte et est comprise à l'intérieur des frontières du moi Adulte. C'est le cas du préjugé.

Contamination de l'Adulte par l'Enfant.

Une partie de l'Enfant empiète sur l'Adulte et est comprise à l'intérieur des frontières du moi Adulte. C'est le cas de l'illusion.

Une contamination simple implique la présence de quatre aires dans la personnalité alors qu'une contamination double en compte cinq. L'Adulte du patient voit dans tout ce qui provient des aires P et E l'œuvre du Parent ou de l'Enfant, alors qu'il ressent ce qui sort des aires PA, A et AE comme conforme à son moi Adulte et qu'il le défend comme tel¹⁷.

« Si l'on suit la théorie bernienne, il y a trois types de contamination possibles :

a. Adulte contaminé par le Parent : l'individu perçoit de façon erronée comme données, faits et informations, des préjugés et devises parentaux.

b. Adulte contaminé par l'Enfant : l'individu n'identifie pas d'anciens vécus comme tels, mais les utilise plutôt pour une évaluation erronée de ce qui est actuel. Ce processus a comme résultat les phobies, les superstitions et délires qui vont être perçus et présentés comme des éléments de la réalité.

c. Adulte contaminé en même temps par le Parent et l'Enfant : cette double contamination est probablement la plus fréquente dans la mesure où des messages parentaux plus puissants, et qui vont être le plus facilement incorporés dans le Parent, s'ils sont particulièrement significatifs pour l'Enfant, réveillent chez celui-ci de fortes émotions, et agissent ensemble pour contaminer l'Adulte. Dans ce type de situation, le sujet peut en arriver à entendre des paroles venant du Parent (hallucinations auditives), et à réagir émotionnellement avec l'Enfant. Tant le contenu du message Parental que l'émotion vont s'exprimer dans l'ici et maintenant, sous l'aspect d'informations Adulte.¹⁸ »

Exclusion

« L'exclusion se manifeste par une attitude stéréotypée et prévisible à laquelle la personne se cramponne le plus longtemps possible lorsqu'une situation menaçante se présente. Le Parent inébranlable, l'Adulte inébranlable et l'Enfant inébranlable découlent avant tout de l'exclusion dans un but de défense des deux autres facettes

¹⁷ ATP Chap 4 p60

¹⁸ ATRS p82

complémentaires. Les bénéfices transactionnels secondaires ont tendance à renforcer l'exclusion.¹⁹»

« a. Parent exclu : c'est la personne qui ne se soucie pas des autres ; quand le patient a un Parent exclu, il lui manque les principes généraux pour se comporter d'une manière responsable et affective envers les autres et lui-même.

b. Adulte exclu : la personne se trouve dans une situation chronique d'agitation émotive.

c. Enfant exclu : on le trouve chez l'individu qui manque de spontanéité, d'insight, mais a aussi une absence de vrai déplaisir, douleur profonde.²⁰»

¹⁹ ATP Chap. 4 p55

²⁰ ATRS p85

5. Description comportementale des états du moi.

Les états du moi fonctionnels

Dessin Fig 5

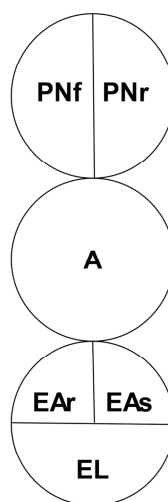


Fig. 5 Diagramme du modèle fonctionnel

Philippe Ducatteuw TSTA O

« L'état du moi Adulte se caractérise par un ensemble autonome de sentiments, pensées et modèles de comportements qui se révèlent appropriés à la réalité du moment (structure phénoménologique) : la fonction opérationnelle de l'Adulte est l'élaboration logique des données.

L'état du moi Parent est un ensemble de sentiments, pensées et modèles de comportements incorporés à partir de l'extérieur (structure phénoménologique) ; pour le Parent aussi Berne décrit deux fonctions opérationnelles : le Parent Normatif qui se manifeste comme un ensemble d'attitudes ou de messages qui interdisent ou sont impératifs, ... , et le Parent Nourricier, qui se manifeste comme un ensemble d'attitudes et ou messages de nature permissive, qui peuvent ou non être nécessaires et utiles à l'Enfant.

L'état du moi Enfant est un ensemble de sentiments, pensées et modèles de comportements qui remontent à notre enfance personnelle (structure phénoménologique). L'Enfant peut se manifester sous deux formes : l'Enfant Adapté, qui montre un comportement dont on peut déduire qu'il est sous la domination de l'influence Parentale et l'Enfant Naturel, qui montre des formes autonomes de comportement. L'Enfant Adapté et l'Enfant Naturel sont les deux fonctions opérationnelles de la structure phénoménologique Enfant.

Pour Steve Karpman, dans chaque état du moi, existent un versant positif et un versant négatif, du point de vue des fonctions opérationnelles. Par positif, on entend le versant dans lequel les modalités opérationnelles favorisent les choix et les comportements constructifs pour l'individu et la société, et, par négatif, on entend le versant dans lequel les fonctions opérationnelles, favorisent, par des choix et des comportements destructeurs et autodestructeurs, le renforcement du scénario de vie.

Le Parent Normatif positif est caractérisé par la capacité de faire avancer, de manifester et éventuellement, de défendre, ses propres idées et opinions, sans accorder de valeur aux autres et à leurs idées, en donnant des directives fermes et adéquates aux circonstances (par exemple « ne fais pas ça »). Une personne qui active le Parent Normatif négatif cherche à diminuer son interlocuteur, que ce soit dans le dialogue interne, ou en exerçant une critique (exemple : « ne fais pas ça crétin ! »). Tandis que celui qui emploi son Parent Nourricier positif va s'y prendre de manière affectueuse pour s'occuper des autres et de lui-même quand existe un réel besoin. La caractéristique de l'emploi du Parent Nourricier négatif, c'est, à l'inverse, l'hyper protection qui consiste à agir d'une manière qui nuit, par des transactions, à la maturation et à la prise de responsabilité de l'autre personne et de soi-même, par le dialogue interne.

Steve Karpman ne se prononce pas à propos des aspects positifs ou négatifs de l'état du moi Adulte. Nous considérons [NDLR Moïso et Novellino] l'Adulte comme négatif quand la personne l'utilise dans une modalité défensive, qui n'émane pas de la raison, et qui ne tient pas compte de la valeur des aspects émotionnels de la réalité, la sienne et celle d'autrui ; nous le considérons comme positif quand il a tenu compte des aspects émotionnels et éthiques de la réalité externe et interne, et qu'il met tout en œuvre à des fins de croissance au niveau personnel, et pour améliorer l'atmosphère qui l'entoure.

L'emploi de l'Enfant Libre positif se manifeste par l'expression directe de ses propres émotions et de ses propres besoins. Au contraire, un individu qui emploie l'Enfant Libre négatif va se mettre en condition d'endommager soi-même et autrui en s'exprimant. Quant à l'Enfant Adapté positif il consiste en une série de réponses comportementales automatiques, en réaction à une influence de type parentale, qui facilitent la vie en commun, sans vécus négatifs. L'Enfant Adapté négatif se caractérise au contraire, par le recours à des automatismes destinés à obtenir l'attention des autres, sur un mode destructif. ²¹» ATRS p19

²¹ ATRS p19

6. Egogrammes.

Dessin Fig 6

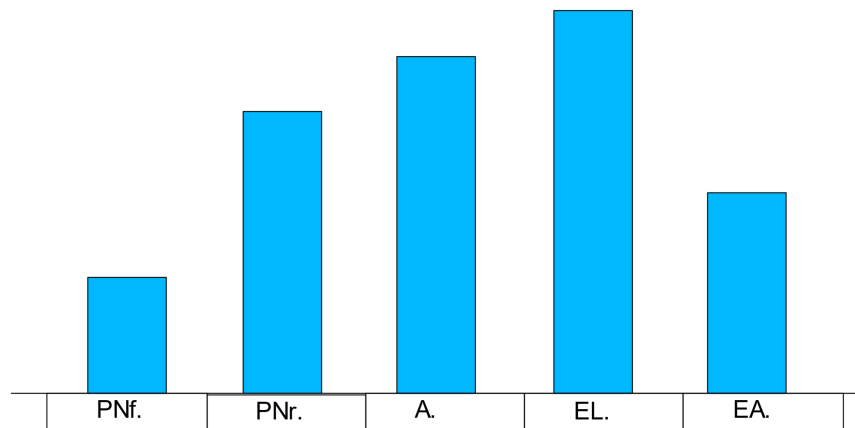


Fig. 6 Egogramme de John Dusay

Philippe Ducatteeuw TSTAO

« John Dusay a développé un modèle graphique qui permet de visualiser l'investissement d'énergie psychique active opéré par le patient dans chacune des fonctions de sa personnalité, c'est l'égogramme.

L'égogramme se base sur le « principe de la constance », selon lequel la somme de l'énergie psychique présente dans les divers états du moi est une constante. De ce principe dérive l'hypothèse de la conservation de l'énergie psychique, dont la somme reste constante.

$$(P+A+E) Lm = K$$

P+A+E = Energie dans le Parent, l'Adulte et l'Enfant,

Lm = constante physiologique individuelle

K = constante

Lors de la construction de l'égogramme d'un patient, ou du membre d'un groupe, dans le cas d'un exercice collectif proposé par le thérapeute, l'utilisation du Petit Professeur est fondamentale, car il est intuitivement conscient de la façon dont les personnes se comportent avec les autres, sans avoir besoin d'informations détaillées dont a besoin, à l'inverse, l'état du moi Adulte, pour situer une personne.

Il est important de souligner que l'égogramme est un instrument de diagnostic fonctionnel, et on s'y réfère aux comportements observables...²²».

Il existe un questionnaire de construction d'égogramme.

7. Les canaux de communication²³

Dans des situations difficiles, nos voies favorites sont les meilleures pour entrer en contact si elles correspondent à celles de nos partenaires, prétend Taibi Kahler.

²² ATRS p36

²³ CC p 53

Quand ce n'est pas le cas, il conseille de s'adapter au canal de l'autre pour entrer en contact avec lui : l'efficacité de la communication vient, selon T.Kahler, de ce que les interlocuteurs sont ou non sur le même canal de communication. Une fois le contact établi, l'échange peut se diversifier.

T.Kahler, analyste transactionnel de la deuxième génération, a développé un modèle : la Process Communication, dans lequel il décrit 5 canaux de communication efficaces qui permettent d'entrer en contact avec autrui, même en cas de stress. L'important est de repérer le canal favori de l'autre et de développer une flexibilité à changer d'état du moi délibérément.

À chaque canal Kahler attribue une valeur en termes de signes de reconnaissance et un type d'expression (pensées, sentiments, comportements).

Kahler propose deux canaux en position égale et trois en position inégale.

Voici les 5 canaux d'une communication efficace :

CANAL	ÉTATS DU MOI	EXEMPLES
AFFECTIF (sentiments)	EL ⇔ EL	En réunion, tout le groupe rit du jeu de mot d'un participant, l'animateur de la réunion rit aussi : « Ça, c'est une bonne ! »
NOURRICIER (sentiments)	EL ⇔ PNr	Au début de la réunion, l'animateur dit : « Prenons le temps de partager les nouvelles de chacun. Comment allez-vous ? »
INFORMATIF (pensées)	A ⇔ A	« Êtes-vous au courant de dernières nouvelles de la commune ? » – « Non, qu'est-ce qui se passe ? »
DIRECTIF (comportements)	A ⇔ Pnf	L'animateur dit : « D'ici la prochaine réunion, réfléchissez comment nous pourrions améliorer la communication sur nos activités aux paroissiens. »
INTERRUPTIF (comportements)	Pnf ⇔ EA	Deux participants à la réunion font un <i>a parte</i> . L'animateur lance avec autorité « Maintenant ça suffit ! »

Références bibliographiques :

ATP « Analyse transactionnelle et psychothérapie » Eric Berne

QDV : « Que dites-vous après avoir dit bonjour » Eric Berne

AAT : « Actualités en analyse transactionnelle »

DJH : « Des jeux et des hommes » Eric Berne

ATRS : « Analyse transactionnelle retour aux sources » Carlo Moïso et Michele Novellino

PTPG : « Principes de traitement psychothérapeutique en groupe » Eric Berne

DSH : « Des scénarios et des hommes » Claude Steiner

ATAA : « AT âge adulte » Raymond Hostie

CC : Claudie Ramond, L'Analyse Transactionnelle dans l'Education, La Meridienne Editions, 1990