

LE SCENARIO DE VIE

Ces décisions anciennes qui nous ont construits et qui influencent
notre vie actuelle



C'est vous qui écrivez l'histoire de votre vie.

Vous avez commencé à l'écrire au commencement de votre vie ; et à l'âge de quatre ans, vous aviez décidé des points essentiels de l'intrigue.

A sept ans, vous y avez ajouté tous ses détails les plus importants, et jusqu'à douze ans environ, vous l'avez peaufinée en y ajoutant quelques extra par-ci par-là.

A l'adolescence vous l'avez révisée et mise à jour avec d'autres personnages de la vie réelle.

Comme toutes les histoires, celle de votre vie a un commencement, un milieu et une fin. Elle a ses héros, ses héroïnes, ses comparses et ses figurants, son thème principal et ses intrigues secondaires.

Elle peut être drôle, tragique, palpitante ou ennuyeuse, passionnante ou sans gloire.

Maintenant que vous êtes adultes, les débuts de votre histoire sont hors d'atteinte du champ de votre mémoire consciente ; peut-être n'êtes-vous même pas conscient de l'avoir jamais écrite.

Et pourtant, vous allez sans doute vivre toute l'histoire que vous avez composée, il y a si longtemps.

Cette histoire, c'est votre scénario.

I.Stewart&V.Joines



Définitions

Selon **Berne**, le scénario est le plan de vie inconscient de l'individu, reposant sur une décision prise dans l'enfance, en réponse à son **interprétation** des événements internes ou externes qu'il a rencontrés.

Pour Berne, le scénario évolue suivant 4 étapes :

- ⇒ Le protocole : premier drame familial, répétitif, se soldant par un dénouement insatisfaisant
- ⇒ Décisions : cristallisations, résolutions et conclusions scénariques
- ⇒ Palimpseste* : revisité à l'adolescence
- ⇒ Adaptations : ajusté à l'âge adulte

* palimpseste = manuscrit sur parchemin dont la première écriture a été lavée ou grattée et sur lequel un nouveau texte a été écrit.

Cornell et Landaiche définissent le protocole comme une version archaïque, préverbale du scénario. Il est ancré en chacun de nous au niveau somatique et corporel et provient de la période in-utero ou des premières semaines de la vie du bébé.

Pour T. Newton (2006), le scénario est un récit explicatif qui donne sens au passé, fournit une trame pour résoudre les problèmes du présent et un fil rouge pour le futur.

Fanita English (end of 70's)

Pour F. English, le scénario contient des éléments génétiques ainsi que des schémas relatifs à des expériences passées, des rêves et des croyances qui s'entremêlent pour constituer une histoire mythologique personnelle avec de nombreuses variations possibles. De tels modèles peuvent mener à des résultats positifs et négatifs selon la façon dont ils évoluent, les scénarios n'ont donc pas de fins spécifiques. Un scénario est utile en tant que structure de support organisationnel initié dans l'enfance. Il nous permet de jouer avec diverses options en rêve avant de les convertir dans notre vie réelle. Notre scénario contribue donc à l'articulation, la mise à jour et l'évolution de notre potentiel de base.

Le scénario développé par l'enfant supporte donc son développement et son évolution. Il devient un rempart mental protecteur contre l'accumulation de stimuli multiples tant internes qu'externes. Sans scénario, un enfant expérimenterait l'existence dans un vide de temps et d'espace, tel une plume portée par le vent, sans racines, sans contenu pour relier le passé et le futur.

Le scénario est remis à jour à chaque étape de développement.

La fonction originelle du scénario est d'aider la personne à utiliser ses capacités personnelles d'expression créative et de satisfaction relationnelle dans le présent et dans le futur. Le

développement du scénario existentiel est donc un processus normal qui arrive à chacun d'entre nous et n'a rien de pathologique.

Richard Erskine (2010)

Le scénario existentiel est un ensemble complexe de schémas relationnels inconscients basés sur des réactions physiologiques de survie, de conclusions expérientielles implicites, de décisions explicites et/ou d'introjections d'autorégulation, construits sous stress, à toute étape de développement, qui empêche la spontanéité et limite la flexibilité à résoudre un problème, à veiller à sa santé et à entrer en relation avec les gens.

Le scénario nous aide à trouver la réponse à la question centrale de notre vie :

- Qu'est-ce que quelqu'un comme moi fait,
- Avec des personnes comme vous,
- Dans un monde tel que celui-ci ?

La première réponse à cette question, développée généralement dans les premières années de vie, sert de guide à nos comportements ultérieurs, sans que nous en soyons conscients.

Dans cette vision des choses, le scénario est donc principalement limitant et la psychothérapie vise à guérir le scénario existentiel, à libérer la personne de son scénario.

La psychodynamique du scénario (C. Moiso & M. Novellino)

Au centre de l'ensemble de la théorie de l'AT réside le fait que le scénario de vie se fonde sur des décisions prises par la personne. Par décision on entend un choix qui engendre un modèle de comportement à savoir les réponses opérationnelles standardisées, fondées sur les opinions que la personne a d'elle-même, des autres et de la vie.

Ces opinions sont construites par le petit enfant en réaction au stress ressenti soit dans les relations familiales, soit consécutivement à un traumatisme (mort d'un proche, hospitalisation, incidents graves...)

C'est le petit professeur qui fait ce choix (A1), et il n'en est pas conscient (mais très malin quand il s'agit de survivre, note de J.G.).

Voici la séquence qu'ils proposent :

1. message externe (souvent venant d'une figure parentale réelle) qui nie (consciemment ou non) la satisfaction d'un des besoins de l'enfant. Un dialogue interne s'opérant sur le même mode peut avoir le même effet => perception d'une souffrance
2. L'enfant dans l'Enfant (E1) réagit à ces messages avec un certain état d'âme. J'y rajoute que l'enfant « perçoit » des choses au niveau sensoriel et corporel et y réagira.
3. Le Petit Professeur(A1), à partir des messages provenant de l'extérieur ou de l'intérieur, et des réactions émotives à ce message, élabore une clôture définitive de la Gestalt (« Forme », terme venant de la Gestaltpsychologie, théorie sur la perception qui s'oppose à



l'émiettement du psychisme, in « le dictionnaire de la psychologie moderne ») du besoin originel non satisfait, et décide d'agir suivant ce qu'il estime être le meilleur système pour obtenir des signes de reconnaissance en sorte de ne pas souffrir. On peut donc dire qu'à partir des perceptions de E1, l'enfant décide quelque chose à partir de A1, dans l'espoir de ne plus souffrir.

4. Si la décision opérationnelle se révèle efficace, c à d. si elle se trouve renforcée par l'environnement extérieur (et que la perception interne de souffrance disparaît), alors elle va donner lieu à une séquence-type (pattern) de comportement et d'accroche émotionnelle (sentiment parasite) qui va être intégré dans le Parent de l'Enfant (P1) et devient « la décision de scénario ».

Ainsi Berne nommait P1 « l'électrode » parce qu' en présence d'un stress rappelant de près ou de loin le risque de souffrir, la personne réagit comme si on appuyait sur un bouton, ce qui enclenche les sensations, sentiments, croyances et comportements stockés dans P1.

Les facteurs qui influencent le processus de formation de la décision :

- ❑ Le quotient de vulnérabilité lié à l'âge de l'enfant et la capacité de résistance au stress
- ❑ Le style des messages parentaux (modélisation, attribution « *tu es comme...* », conseils, messages implicites...)
- ❑ La puissance des messages parentaux (fréquence, cohérence, source (état du moi), intensité émotionnelle)
- ❑ Les traumatismes vécus dans sa propre vie et celle des ancêtres (guerre, catastrophes, accidents...)

Certaines étapes de la vie sont particulièrement importantes, et si on ne les passe pas bien, on est plus fragile pour les étapes suivantes.

3 Moments clé :

- ⇒ La dépendance foetale jusqu'à 8 mois+/-
- ⇒ La relation à l'autre vers 8 mois, liens dépendance-autonomie
- ⇒ Découverte de la différence sexuelle vers 3 ans

Classification des scénarios :

- Selon le temps : Berne décrit 6 types de scénarios d'après la modalité temporelle dans laquelle ils se déroulaient, leur récurrence et en les corrélant aux mythes grecs

- ⇒ Jamais (Tantale) : éternel frustré qui n'aura jamais ce qu'il désire le plus, parce que le message venant de l'état du moi P l'interdit
- ⇒ Toujours (Arachné) : toujours cela continuera (le même travail, partenaire, opinions...jusqu'à l'éternité)
- ⇒ Avant (Hercule) : pas droit à (une gratification, repos, bonheur)...tant que je n'ai pas fini de...
- ⇒ Après (Damoclès) : à coup sur des ennuis après un événement capital...
- ⇒ Presque (Sisyphé) : réussit presque, recommence sans cesse, jamais fini car une chose manque...



⇒ Sans fin (Philémon et Baucis) : tout est prévu jusqu'à un certain moment mais pas l'après pension, départ des enfants...

- Selon le but : constructif ou destructif ; gagnant – non-gagnant ou perdant

- Selon l'issue : sans joie(intoxication), amour(dépression), raison(folie) (C.Steiner) , repos(Bill Holloway)

La matrice de scénario

Aux sources du scénario : la programmation parentale : les influences ancestrales, la scène de la conception, la position de naissance, les prénoms, les surnoms....

La matrice de scénario, que Berne reprend à C.Steiner, se prête admirablement au décodage de la programmation parentale. Elle rattache les composantes du scénario aux Etats du Moi.

Les messages parentaux sont de deux types : les permissions et les messages de scénario.

Chaque permission est une « autorisation » au développement des qualités innées du petit enfant.

Les permissions manquées, soit émises consciemment ou inconsciemment par un parent, soit perçues comme « non-autorisées » par l'enfant, seront appelées « injonctions » et « contre-injonctions ».

Injonction = message de l'E du parent à l'E de l'enfant et concerne l'affect, l'émotion. Ils sont souvent implicites, non-verbaux, et peuvent ne jamais avoir été émis verbalement.

Contre-injonction = message du P du parent au P de l'enfant et concerne ce qu'il faut faire ou être. Ils sont souvent verbaux, assez explicites, en général la personne se souvient des mots.

S'il y a contradiction ou conflit entre injonctions et contre-injonctions, les premières l'emportent haut la main. D'après Steiner & Berne, « *le Petit professeur est doué d'un esprit martien : il est attentif à ce que les gens lui font plus qu'à ce qu'ils lui disent.* »

Tous les messages E => E sont de l'ordre du « scénario »

Tous les messages P => P sont de l'ordre du « contre-scénario »

Pour Berne et Steiner la matrice était une grille de lecture clarifiant la déstructuration psychique d'une personne donnée et des malformations dont elle souffrait. C'est ainsi, que dans ses débuts les aspects négatifs des messages priment. Plus tard la matrice a aussi mentionné des « permissions » et ainsi elle s'est transformée en grille de lecture de la structuration psychique faisant ressortir les points forts et les points faibles et favorise la perception des décisions, tant positives que négatives.

Plus la décision est prise tôt, plus elle est liée à un vécu de survie, plus elle sera limitante en général !

Berne avait été impressionné par l'impact de l'injonction et des décisions scénariques implantées en P1 où elles fonctionnaient à l'instar d'une électrode, et il avait découvert qu'il pouvait rétablir la santé psychique de ses clients en leur administrant une « antithèse ».

Si Berne pensait pouvoir guérir les gens, Bob Goulding préférerait dire que le client pouvait se guérir lui-même.

Bob et Mary Goulding ont travaillé beaucoup autour de l'effet de l'injonction et se sont rendu compte que beaucoup d'injonctions ont un air de famille. Ils en ont dressé une liste qui a été un peu complétée au fil des ans par d'autres analystes transactionnels. Actuellement 13 formules résument assez bien les autres.

Les Goulding considéraient les premières injonctions comme ayant un effet plus catastrophique parce que s'adressant à toute la personne.

PERMISSIONS	INJONCTIONS
Existe ! Participe, fais-toi voir	N'existe pas ! Ne te fais pas remarquer, tu n'en vaux pas la peine, si tu n'étais pas là, tout irait beaucoup mieux
Sois toi-même ! Ce que j'aime en toi c'est toi, sois de ton sexe	Ne sois pas toi ! Ne sois pas un garçon/une fille, une de tes caractéristiques je ne l'aime pas
Sois enfant ! Prends du temps pour rire et t'amuser	Ne sois pas un enfant ! Compris souvent par les aînés, pas d'insouciance
Grandis ! Deviens un adulte bien dans ta peau	Ne grandis pas ! Tu es mon petit, ne me quitte pas, les enfants c'est tellement beau
Réussis ! Montre ce dont tu es capable	Ne réussis pas ! Tu n'y arriveras de toute façon pas, tu ne fais jamais aussi bien que les autres
Agis, fais ! Prends des initiatives, lance-toi	Ne fais pas ! Si tu le fais, tu vas te planter, cela peut conduire à la catastrophe,
Demande ! Tu peux demander/dire ce dont tu as besoin et ce que tu désires	N'aie pas de valeur ! Ne demande rien pour toi
Fais confiance ! Bienvenu ici, jusqu'à preuve du contraire, les gens sont de bonne foi	N'aie pas d'attaches ! Méfie-toi, nous ne sommes pas comme ces gens là, tu n'es pas comme nous
Sois proche ! Le contact des autres est enrichissant, dans mes bras	Ne sois pas proche ! Ce que tu peux être collant, ne me touche pas
Sois en bonne santé ! Tu peux être sain et avoir de l'attention	Ne te porte pas bien ! Il faut être malade pour obtenir de l'attention ; tant que tu vas mal, je vais bien

Pense ! Penser est une garantie d'indépendance	Ne pense pas ! Garde tes idées personnelles, tu ne fais pas le poids
Ressens ! Il n'y a que toi qui sens avec ton corps, tes sentiments sont de bons radars	Ne sens pas ! Je sais mieux que toi ce dont tu as besoin, les émotions ça n'existe pas
Sache ! Ose dire ce que tu sais, Pose des questions directes	Ne sache pas ! Tu ne connais rien à rien, on ne parle pas de ces choses-là, tais-toi, tu es ridicule

2. Les contre-injonctions ou messages contraignants

Ces messages sont liés aux valeurs des parents, issus de l'état du moi P. Rappelez-vous les « il faut » et les « il ne faut pas » que vos parents vous ont transmis quand vous étiez petits. Berne les appelle « contre-scénario », parce qu'il pensait que ces messages cherchaient à contrer l'effet néfaste des messages de scénario ou injonctions.

Taibi Kahler a développé le travail autour des contre-injonctions qu'il a nommé « messages contraignants » (drivers).

Ces derniers incitent à l'action : de ce point de vue ils sont positifs.

Dans les débuts, on les nommait « permissions ».

Cependant, sous stress, ils incitent à agir avec une insistance qui ne souffre aucun délai et ne permet aucune dérogation. Sous ce second aspect, ils s'avèrent contraignants.

Se soumettre aux contre-injonctions pourrait « protéger » de quelque chose de plus terrible lié aux injonctions de scénario. La décision de scénario pourrait ressembler à ceci :

« pour continuer à être aimé ici, fait...ou sois..., sinon..... »

Souvent, l'influence de la contre-injonction est observable avant celle de l'injonction qui elle est beaucoup plus cachée et a un effet bien plus menaçant, provoquant des angoisses fortes.

Les messages contraignants

- ⇒ sont utilisés en situation de stress dans l'espoir de s'en sortir, de répondre aux attentes réelles ou imaginées de l'entourage,
- ⇒ sont dans ce cas inefficaces parce que inadaptés à la réalité du moment,
- ⇒ sont formulés sous formes de recommandations, en dialogue interne ou externe,
- ⇒ nous conseillent l'adoption d'un comportement censé nous conduire vers la réussite,
- ⇒ mettent en œuvre chez la personne des expressions/mimiques familières récurrentes.

Chaque personne sélectionne 1 ou 2 messages contraignant privilégiés.

Les messages sont verbalisés de façon positive et formulés comme des ordres pour aider l'enfant à être le mieux armé possible pour la vie.

Les permissions sont à donner si la personne est enfermée dans ses messages contraignants ou son contre-scénario. L'impact des permissions en tant que messages parentaux constructifs s'est imposé de plus en plus nettement à partir des suggestions de Pat Crossman et des Whites.

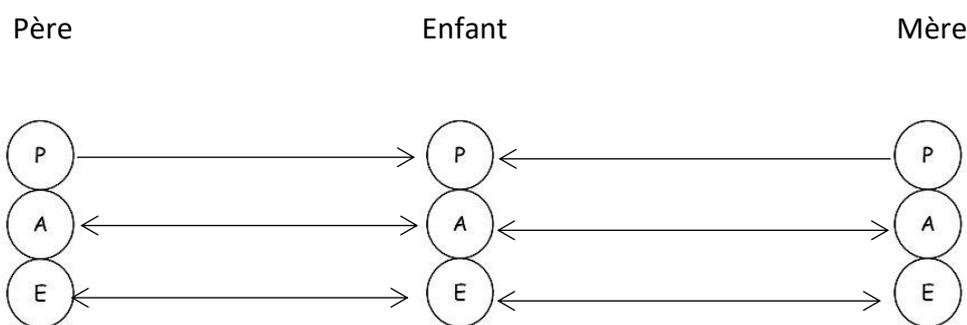
Contre-injonction	Permission
Sois parfait Tu es deuxième, dommage.	Tu peux te tromper C'est ok de ne pas accomplir des performances pour tout
Dépêche-toi Les choses vont bien si elles vont vite	Tu peux gérer ton temps C'est ok de vivre maintenant, ici
Fais-moi plaisir Pas de conflits, les autres d'abord	Tu peux t'occuper de toi Tu peux refuser ce qui ne te convient pas
Sois fort Pas de sentiments, ne perd pas la face	Tu peux reconnaître tes limites Tu peux être vulnérable
Fais des efforts Peut mieux faire, essaie encore	Tu peux le faire aisément C'est ok de terminer sans t'acharner, tu peux réussir sans chercher les complications

Autres matrices de scénario

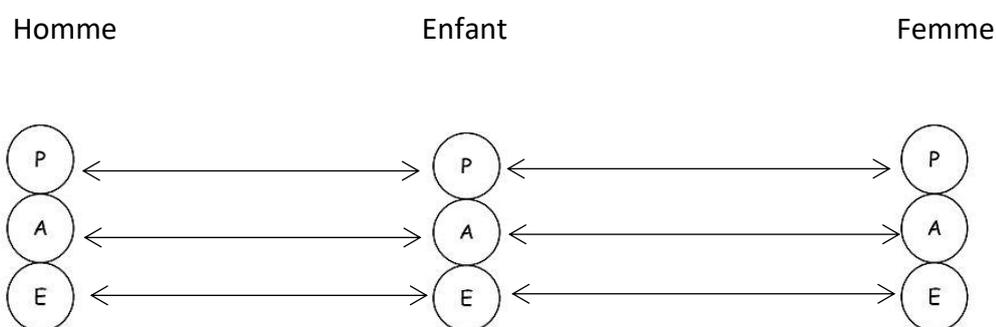
Bill Cornell définit le scénario comme suit :

Processus continu qui permet, au niveau psychologique, de construire de manière définie et parfois limitative la réalité qui nous entoure. La création du scénario est le processus par lequel un individu tente de donner sens à son environnement familial et social, afin de se construire une raison d'exister et de pouvoir prévoir et gérer les problèmes quotidiens dans l'espoir de réaliser ses rêves et désirs.

Sa représentation de la matrice de scénario est la suivante, intégrant des influences réciproques, celles-ci plus tardives (à partir de l'adolescence) au niveau de l'Etat du Moi Parent :



Summers et Tudor, dans une vision co-constructive, ont encore fait évoluer la notion de matrice du scénario en élargissant les paramètres entrant en ligne de compte : réciprocité immédiate au niveau de l'Etat du Moi Parent et influence non plus limitée aux figures parentales, mais à tous les hommes et femmes marquants dans l'histoire du sujet.



Le mini-scénario

La notion de mini-scénario a été développée par Taibi Kahler, il s'agit d'une séquence de comportement en l'espace de quelques minutes, voire quelques secondes, qui renforce (et illustre) le plan de vie. Ce mini-scénario peut être non-OK et renforce le scénario non-OK de la personne, il peut être OK et renforce alors le comportement autonome, libéré des croyances scénariques. Il est observable par l'intervenant et constitue donc une source d'information utile.

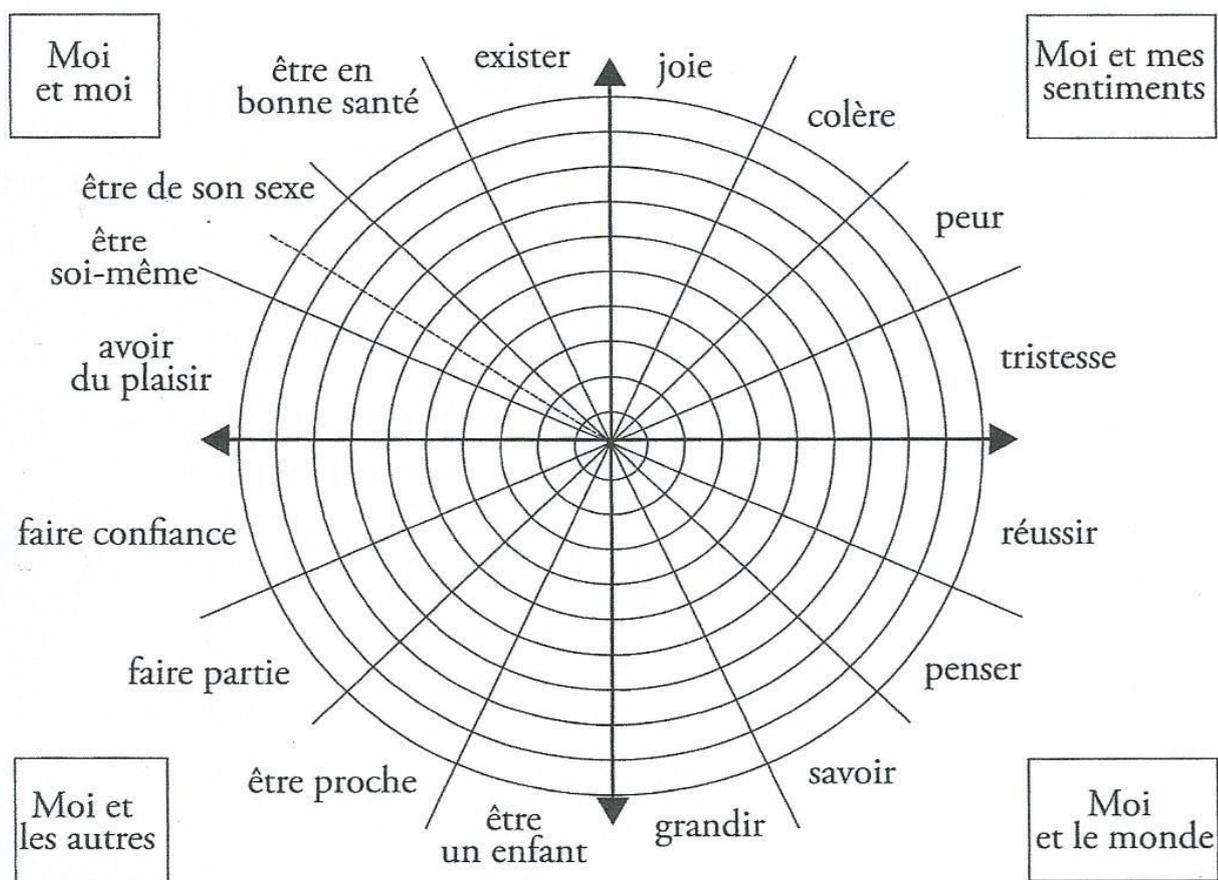
Kahler identifie 4 positions dans le mini scénario :

1. Driver : Je suis OK si "driver"/vous êtes OK
2. Stopper : Je ne suis pas OK/vous êtes OK + sentiment parasite (dépression, culpabilité, ...)
3. Blamer : Je suis OK/Vous n'êtes pas OK + sentiment parasite (triomphalisme, aigreur, colère, ...)
4. Désespéré : Je ne suis pas OK/vous n'êtes pas OK + sentiment parasite (désespoir, impression d'être sans valeur, ...)

Chaque individu investit la séquence différemment, certains passant par toutes les étapes, d'autres sautant soit le *stopper*, soit le *blamer* avant d'aboutir à la position « désespéré ».

La roue des permissions

Gysa Jaoui a développé cet outil dans les années 80, donnant ainsi l'opportunité d'aborder le scénario sous un angle positif et productif. Elle a abordé le scénario sous l'angle des permissions et des points forts de chaque individu plutôt que sous l'angle des vulnérabilités. Elle a réparti ces permissions en quatre groupes : Moi et moi, Moi et mes sentiments, Moi et les autres, Moi et le Monde.



Chaque individu, en partant du centre, identifie et noircit la zone qu'il s'autorise pour chaque paramètre. Les zones restreintes nous donnent des indications sur nos croyances scénariques sur nous, les autres et le monde/la vie.

Bibliographie

Berne E., Que dites-vous après avoir dit bonjour ?, Tchou, 2012

Erskine R., Life scripts, Karnac, 2010

Grégoire J., Les orientations récentes de l'analyse transactionnelle, ATEditions, 2007

Moiso C. et Novellino M., Analyse Transactionnelle, Retour aux sources, ATSaé, 2019

Steiner Cl., Des scénarios et des hommes, Desclée De Brouwer, 1996

Stewart I. et Joines V., Manuel d'Analyse Transactionnelle, InterEditions, 1991