

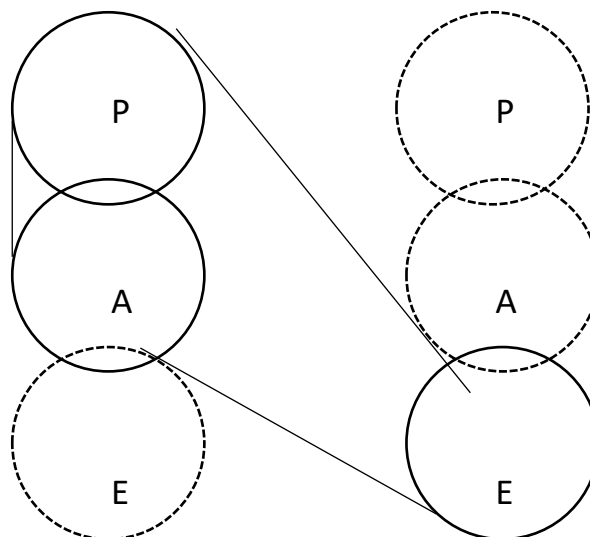
La symbiose et les comportements passifs ou comment « ne pas résoudre un problème »

La symbiose

A la naissance d'un enfant, une symbiose saine s'installe entre la mère et l'enfant, jusqu'à ce qu'il gagne suffisamment en autonomie. Dans ce cas, la mère tient également compte de ses besoins propres et se fait aider par son environnement pour pouvoir s'allouer des moments sans son enfant. Peu à peu, au fur et à mesure du développement de l'enfant, cette symbiose s'amointrit pour faire place à une autonomie de plus en plus grande chez l'enfant.

Lorsqu'une symbiose se manifeste entre deux adultes, l'un d'eux compte sur l'autre pour combler un manque d'énergie dans l'un ou plusieurs de ses Etats du Moi et l'autre répond à cette attente en réduisant l'énergie qu'il met dans l'Etat du Moi qu'il prend en charge chez l'autre. Trois Etats du Moi seulement deviennent dès lors effectifs pour deux personnes. La symbiose correspond à un incapacitation des protagonistes dans le domaine délaissé et pas seulement à une répartition équilibrée de tâches.

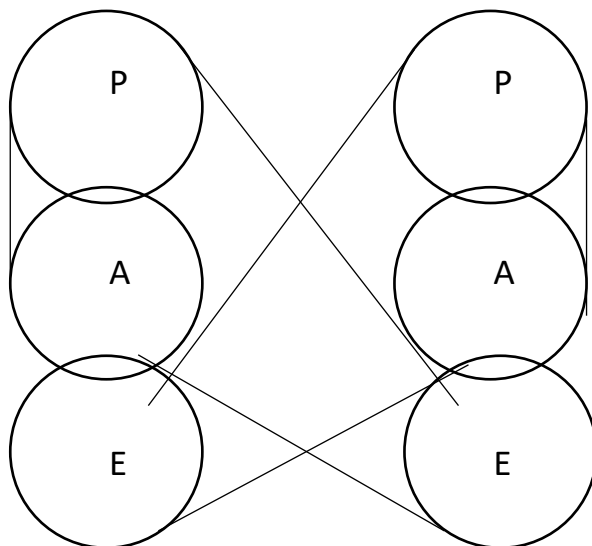
Symbiose simple :



Chacun des partenaires à la symbiose renonce à utiliser un ou plusieurs de ses Etats du Moi. Par exemple, Bertrand s'occupe des aspects administratifs et financiers du couple et Sylvie s'incapacite dans ce domaine. Quand Bertrand tombe malade et doit être hospitalisé, Sylvie se retrouve

démunie par rapport aux démarches administratives : elle ne complète pas les documents et ne les renvoie pas, elle ne paie pas les factures, ...

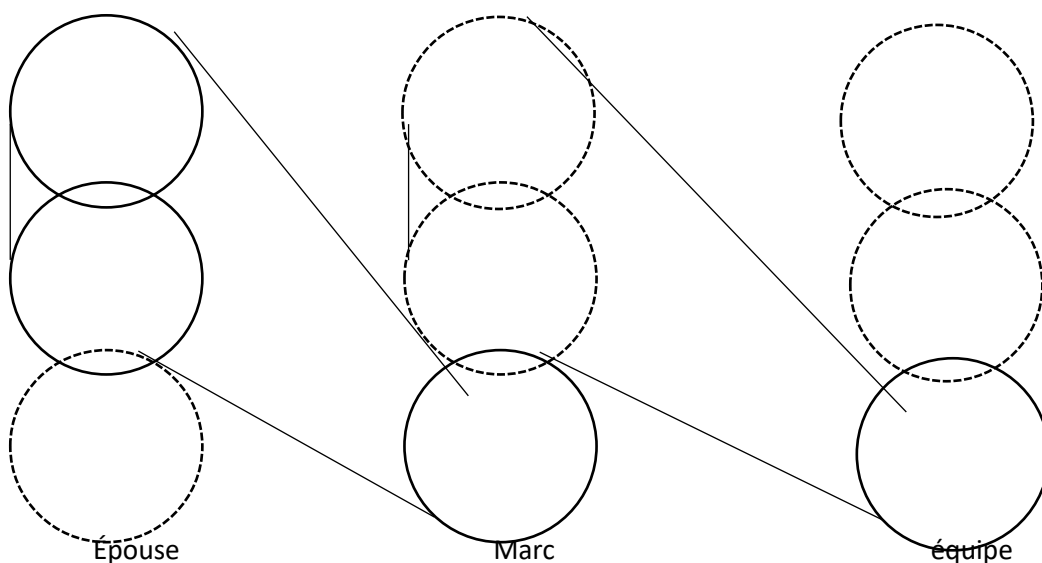
Symbiose double :



La symbiose double correspond à la complémentarité poussée à son extrême, où chacun se limite à œuvrer dans ses zones de « spécialité ». Par exemple, Bertrand gère les décisions relatives à l'argent et à l'administration du couple, Sylvie s'en sentant complètement incapable **ET** Sylvie s'occupe des enfants, Bertrand ne sachant pas comment réagir à leur égard.

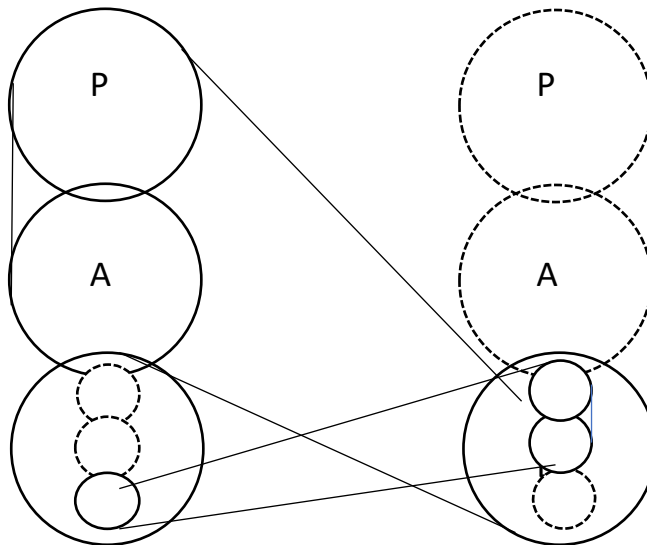
La chaîne symbiotique :

D'un système à l'autre, la personne énergise soit son Etat du Moi Enfant, soit prend en charge l'autre en énergisant les Etats du Moi Parent et Adulte.



Au travail, Marc prend en charge son équipe tandis qu'il laisse son épouse gérer tout ce qui concerne la famille.

Symbiose de second ordre :



Sous la symbiose apparente se cache une symbiose plus subtile, où l'un des protagonistes prend l'autre en charge à un niveau existentiel et se prive dès lors de satisfaire ses propres besoins existentiels. La personne qui utilise son Adulte et son Parent au premier niveau, qui semble donc « grande et forte » est en fait dépendante au niveau existentiel.

Nathalie prend en charge son fils Dylan de 28 ans qui vit toujours à la maison et semble ne pas lui donner l'opportunité de devenir autonome, mais en fait, en restant à la maison, son fils la sauve d'un vide existentiel désespérant.

Appels symbiotiques

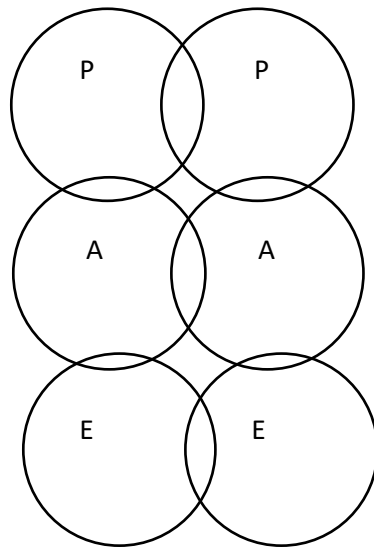
Les personnes recherchant des relations symbiotiques vont se donner des signes mutuels de la position qu'elles aiment occuper dans la symbiose et inviter l'autre dans des jeux psychologiques.

Exemple :

Appel symbiotique issu de l'E.M. Enfant : (ton plaintif) J'ai rien compris !

Réponse symbiotique issue de l'E.M. Parent : (ton maternant) Attends, je vais t'expliquer comment ça marche...

La fusion



Les deux individus ont l'impression de ne former qu'un parce qu'ils se perçoivent comme identiques : Ils ont les mêmes valeurs, pensent la même chose, ressentent la même chose. Cela peut amener un grand confort relationnel car les protagonistes n'ont pas besoin de s'exprimer pour se comprendre.

La symbiose et la fusion peuvent coexister entre deux personnes, complémentarité dans certains domaines et ressemblances dans d'autres.

Exercice :

Choisissez l'une de vos relations où vous retrouvez un ou plusieurs fonctionnements décrits ci-dessus.

Décrivez-la en termes de :

- Domaine(s) délégués par chacun
- Etats du Moi actifs et écartés pour chacun
- Domaines fusionnels éventuels
- Avantages de cette relation
- Inconvénients de cette relation

Comment souhaiteriez-vous voir évoluer cette situation ?

Quelles sont les étapes qui vous paraissent nécessaires pour y arriver ? Comment pourriez-vous procéder ?

Les comportements passifs

Il s'agit de comportements qui ne contribuent pas à la résolution du problème rencontré ou à la satisfaction du besoin présent. Il s'agit d'utiliser l'énergie disponible autrement qu'à la résolution du problème. Un comportement peut donc être considéré comme passif même s'il mobilise une grande quantité d'énergie. Par exemple, aller courir pour ne pas gérer la difficulté relationnelle.

1. Abstention : mettre toute son énergie à ne pas résoudre le problème
Ex. Aller dormir pour éviter la discussion
2. Sur adaptation : mettre l'énergie à résoudre le problème en fonction de ce que l'on imagine que les autres attendent de nous
Ex. Je voudrais discuter de la répartition des tâches à la maison avec mon conjoint, il me propose d'aller plutôt jouer au tennis. Je m'exécute.
3. Agitation : Mettre de l'énergie dans un comportement qui n'a rien à voir avec la résolution du problème
Ex. Tapoter sur un meuble, nettoyer encore et encore, ...
4. Violence ou incapacitation : Décharge d'énergie stockée pendant que la personne restait passive. Elle invite à un contact physique contraignant.
Ex. Se blesser en tombant alors que l'on se préparait à un rendez-vous important.

Les redéfinitions

La redéfinition est un mécanisme interne que la personne utilise pour maintenir sa perception d'elle-même, des autres et du monde, de façon à maintenir son cadre de référence.

Elle se manifeste au-travers de deux types de transactions :

Transaction tangente : on reste sur le même sujet, mais en prenant un autre point de vue :

Ex.

- Qui a laissé son manteau sur le divan ?
- Ce n'était pas là quand je suis passée tout à l'heure.

Transaction bloquante : on conteste la définition du problème ou la compétence de l'interlocuteur.

Ex.

- Qui a laissé son manteau sur le divan ?
- Avec quoi tu viens ????

Bibliographie

Brécard F. et Hawkes L. « Le grand livre de l'analyse transactionnelle », Eyrolles 2008

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

Cornell W., de Graaf A., Newton T., Thunnissen M. « Into TA, a comprehensive textbook on Transactional Analysis », Karnac, 2016