

Jour 10, Année 1

Le scénario et introduction aux profils de personnalité

Le scénario de Vie, I.Stewart&V.Joines

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.

Historique

Bien que le plus grand désir de Berne soit de « guérir » les gens, et s'attaquant aux maladies qu'on prétendait incurables, une question majeure le préoccupait depuis ses débuts : « Est-ce que l'homme est libre ? Peut-il échapper à son scénario ? »

Dès 1958 E. Berne mentionne que l'analyse du scénario est l'objectif ultime de l'Analyse Transactionnelle. Il définit au début le scénario comme étant « une tentative de répéter sous forme dérivée un drame transférentiel » et rapproche le scénario de la trame d'une pièce dramatique et de signaler qu'il y a des scénarios tragiques et des scénarios constructifs. Il retranscrit ceci en 1961 dans « *Analyse Transactionnelle et psychothérapie*. » On peut observer les liens avec et aussi son détachement de la psychanalyse. Dans les livres suivants il en reparle mais ce n'est que dans son dernier livre « *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* » qu'il le systématise.

A chaque page les saillies de Berne, « le martien », égaient le texte.

Les trois questions principales sont : « Comment le scénario est-il élaboré ? Comment régit-il la vie des gens ? Comment peut-on changer le scénario dans la situation thérapeutique ? »

Tout au long de son livre, Berne suit 3 pistes à la fois :

- ⇒ des matériaux historiques et culturels (tirés des comptes de fée, de la mythologie, de l'ethnologie, de l'anthropologie et de l'observation clinique) ;
- ⇒ l'analyse descriptive sur laquelle il greffe bon nombre de remarques à l'emporte-pièce et de notations suggestives (pleurer est...une forme de chantage...les larmes authentiques provoquent généralement un silence respectueux ; un gagnant sait ce qu'il fera s'il rate, mais n'en parle pas – un perdant ne sait pas ce qu'il fera s'il perd, mais parle de ce qu'il fera s'il gagne – les enfants font les choses *pour* quelqu'un...)
- ⇒ la collection de nombreux aspects en vue de découvrir les éléments fondamentaux et formels du scénario. Il fait le point de sa réflexion en détaillant et en ramassant tous les éléments épars qu'il a dégagés en plusieurs années de travail acharné. Entraîné par la plume alerte et le style imagé de Berne, le lecteur est tiré à hue et à dia. Berne est conscient que sa synthèse n'est pas terminée : «*Emporter la conviction dans un sens ou dans l'autre sur une question aussi fondamentale exige au moins*

l'examen de 10.000 cas...j'ai vu jouer plus de 10.000 jeux (500 semaines à raison de 50 patients /semaine)...ce qui me donne une confiance inébranlable dans la théorie des jeux...La théorie des scénarios requiert un examen identique... »

Tout au long de son dernier livre « *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* », Berne se demande jusqu'où l'homme est libre dans son fonctionnement personnel et social.

L'hypothèse de Berne est que le scénario dicte le chemin à suivre et dispense les personnes de toute velléité de s'en écarter. Le malheur veut qu'elles ne s'en rendent guère compte et qu'elles revendiquent leurs comportements comme « nécessairement libres. »

Le plan de vie selon lui est avant tout un plan de vie inconscient, ce qui ne veut pas dire qu'il n'a pas été établi par la personne elle-même, mais qu'il a été conçu à un âge si tendre que son souvenir s'est complètement estompé.

Peu de temps avant sa mort, Eric Berne a créé l'analogie du joueur de piano : joue-t-il vraiment, ou bien s'agit-il d'un piano mécanique ? « Quant à moi, j'ignore si je suis encore gouverné ou non par le cylindre à musique. Si oui, j'écoute déjà avec intérêt le pré-écho des notes que va dérouler la mélodie, j'attends sans appréhension l'harmonie et la dissonance qui suivront. Qu'advient-il au-delà ?... Dans ce cas ma vie est riche de sens parce que je continue la longue et glorieuse tradition de mes ancêtres que m'ont transmis mes parents, musique peut-être plus douce que je ne saurais en composer moi-même. Je sais assurément que je suis libre d'improviser en de nombreux et vastes domaines. Il se peut même que je sois l'un des rares individus au monde qui ont la chance d'avoir entièrement rejeté leurs chaînes et créé leur propre thème. Qu'il en aille ainsi, et me voici chanceux improvisateur affrontant l'univers par mes propres moyens. »

Les conflits de ce passage et d'aveu personnel reflète bien ceux de Berne : autonomie de la personne, ou mouvance du scénario ; créativité personnelle authentique, ou expression d'une tradition familiale ; satisfactions liées à la liberté individuelle, mais isolement dû à l'autonomie.

Le conflit entre l'expression personnelle et les pressions familiales et sociales transparaît à l'évidence dans toute l'œuvre de Berne, et pourrait assombrir la clarté et la cohérence de la théorie du scénario. En même temps, il garde cette notion « ouverte » et ne l'enferme pas dans un déterminisme nouveau. Voilà l'endroit et le revers d'une même médaille, celle des « scénarios de vie. »

En tant qu'approche thérapeutique, l'AT met l'accent sur la dignité et sur la capacité de changement des personnes. Bien que l'AT ait débuté comme « psychiatrie relationnelle », la dimension interpersonnelle semble avoir été des fois perdue au bénéfice de l'intra psychique. Pour Berne, l'accès à l'individuation paraît bien être une exception courageuse, plutôt que le processus naturel et commun à tous dont parlent les études sur la croissance.

Actuellement il semble que l'intra psychique soit resitué dans le contexte plus large des champs interpersonnels et cognitif-comportemental en ce qui concerne l'utilisation de l'AT dans le champ de la psychothérapie. Ceci doit à mon avis être le cas dans les champs de l'éducation, de la guidance et de l'organisation.

Par ailleurs, la littérature, le théâtre, dont Berne s'inspirait pour la terminologie entre autre, ont depuis toujours fait contrepoids à l'intérêt trop exclusif de la science psychologique pour la pathologie....et cherchent à mettre en lumière la multitude innombrable des forces internes et externes qui agissent sur une personne.

« Ce n'est pas ce qu'on a fait de vous, qui est important. C'est ce que vous faites de ce qu'on a fait de vous » Sartre

Texte inspiré de « Analyse Transactionnelle : l'âge adulte » de Raymond Hostie, premier francophone belge à avoir introduit l'AT en Belgique et de l'article de W.Cornell « Théorie du scénario et recherches sur la croissance » in AAT N° 58, revue scientifique d'AT des Editions d'Analyse Transactionnelle.



Définitions et évolution

Extraits de l'article de WF Cornell « Théorie du scénario et recherches sur la croissance » in AAT 58

Eric Berne :

- ❑ Le scénario est un plan de vie en voie de réalisation conçu dans la petite enfance sous la pression parentale. Il constitue une force psychologique qui pousse la personne vers son destin, qu'elle le combatte ou qu'elle le présente comme émanant de sa volonté.
- ❑ C'est un plan de vie fondé sur une décision prise dans l'enfance, renforcée par les parents, justifiée par les événements successifs, et qui aboutit à une issue préalablement choisie par la personne.
- ❑ Le scénario est un plan de vie complet, offrant à la fois limitation et imitation.

Claude Steiner :

- ❑ Le scénario se fonde sur une décision prise par l'Adultes de l'enfant qui, sur base de toute l'information dont il dispose à ce moment-là, décide que...tel cours de vie est une solution raisonnable à la situation existentielle où il se trouve... Parmi tous les facteurs qui déterminent la formation du scénario, les principaux sont les états du moi Enfant des parents. »

Il me semble important de remettre le début des concepts dans le contexte de Berne, qui travaillait en psychiatrie, et dans celui de l'époque pré '68.

Bien qu'initialement l'idée du scénario était prise sur un mode nettement déterministe voyant le scénario comme « un drame familial » à variantes presque toujours tragiques, il est certain que Berne a été un avocat prestigieux pour le respect de l'intelligence et de la dignité humaine...avec une grande confiance dans les ressources de changement. Les analystes transactionnels des générations suivantes font évoluer les définitions du scénario dans ce sens.

Pam Levin :

- Les événements des 6 premiers mois de notre vie sont capitaux pour tout le reste de notre croissance. Toute la suite de notre vie est largement déterminée par les fondements créés à un âge où nous sommes encore démunis. Notre première série d'expériences, notre premier programme est le premier bloc d'un jeu de construction ; c'est sur lui que nous allons édifier l'ensemble de nos expériences de croissance et de nos décisions.

Cette position déterministe est contredite par la recherche sur la croissance de l'enfant, la notion de la résilience et soulignée par des observations et recherches sur l'influence des événements et décisions précoces autour de la naissance. Actuellement, les travaux traitant de l'importance de ce qui se passe autour de la naissance, vont dans le sens de cette définition.

Dorothy Babcock & Terry Keepers, « Une education OK »:

- La formation du scénario est un processus continu qui ne s'arrête pas avant l'adolescence ; ce processus cristallise les schémas familiaux, les façons de gérer les situations que l'enfant « préfère ou favorise », ainsi que les influences culturelles et historiques...en outre, l'influence du bébé et de l'enfant en croissance sur les parents y a sa place.

Robert & Mary Goulding :

- Le scénario résulte de décisions actives prises dans l'enfance et non d'injonctions imposées à l'enfant.... Chaque enfant prend des décisions en réaction à des injonctions réelles ou imaginaires ; c'est ainsi qu'il se « scénarise » lui-même. Leur théorie insiste sur un « complexe injonction-décision » comme une



interaction entre l'enfant en croissance et ses parents, et la force restrictive du scénario provient du « sens » que l'enfant donne aux injonctions ou attributions parentales.

M&R Goulding ont identifié une dizaine d'injonctions principales, ce qui peut prendre une allure réductionniste. Il semble plus précis au niveau théorique, et bien plus efficace au plan thérapeutique, d'encourager les clients à trouver leurs propres mots pour exprimer leurs conclusions de scénario et pour articuler leur manière toute personnelle de « faire sens. »

Richard Erskine :

- Le scénario est un plan de vie, qui repose sur des décisions prises par la personne à un stade quelconque de sa croissance, inhibe sa spontanéité et entrave sa souplesse dans sa manière de résoudre les problèmes de vivre ses relations.

Le scénario est présenté comme mécanisme psychologique de défense, qui sert à faire face, plutôt que comme une stratégie de vie.

Martin Groder :

- Chacun de nous a chaque matin la tâche de recréer l'univers à partir de son centre et nous ne pouvons échapper à cette responsabilité. Malheureusement, nous avons tendance à nous laisser guider par nos habitudes et à répéter chaque matin la même corvée fastidieuse. C'est de cela, et de cela seulement qu'il est question dans le scénario.

Pour lui l'essence du scénario est la construction et la reconstruction quotidienne de la réalité.

Fanita English :

- Le scénario est une réponse au besoin de structurer son avenir, dans les scénarios il y a à la fois des freins à un épanouissement de la personne, et des forces constructives, qui lui permettent d'orienter positivement sa vie.
- Au lieu de dire que notre scénario entrave notre développement, il vaut mieux dire qu'il nous permet de nous épanouir. Il est vrai qu'il peut contenir des « conclusions » qui viennent de la prime enfance et qui peuvent s'avérer dysfonctionnelles, voir dangereuses.

Elle considère le scénario comme une ressource positive, comme un avantage de l'homme sur l'animal.

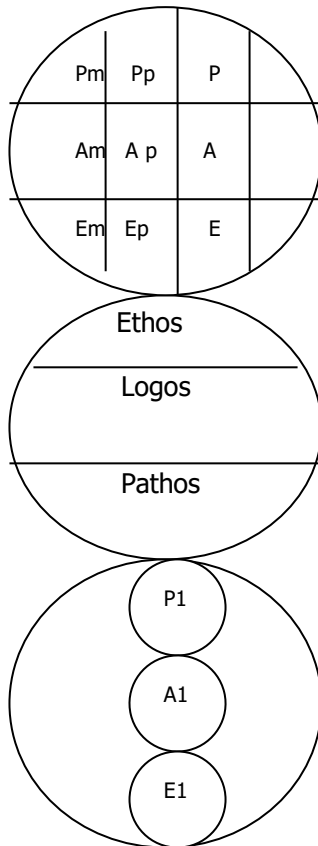
William Cornell :

- Le scénario de vie est un processus continu de construction psychologique de la réalité ; dans cette construction, la personne se définit et parfois se restreint elle-même. La formation du scénario vise à « faire sens » dans son entourage familial et relationnel, non seulement pour s'établir dans une existence signifiante, mais aussi pour prévoir et gérer les problèmes de sa vie dans l'espoir de réaliser ses rêves et ses désirs. Des décisions de scénario importantes peuvent être prises à n'importe quel moment de la vie.

W.Cornell introduit ou rappelle l'importance de la théorie de la croissance au sein de la théorie du scénario où, pour lui l'accent a été trop souvent mis sur la psychopathologie plutôt que sur la formation de la psyché.

Schéma structural du 2^e ordre

Schéma où sont repérables des éléments de base de la constitution du Moi



Etat du Moi P2 : pour voir plus en détail ce que la personne a intégré

- du **P**,
- de l'**A**,
- du **E**

de sa mère (Pm), son père (Pp), et autres figures parentales (P...).

Etat du Moi A2 : se distingue « parfois » entre

- **Ethos** : aspect de l'organisation de la « réalité culturelle » (ex : en occident sortir nu ne convient pas)=> responsabilité éthique
- **Logos** : élaboration des données objective,
- **Pathos** : organisation des émotions éprouvées par la personne ici et maintenant en rapport direct avec la stimulation (ex : tristesse éprouvée lors d'un deuil).
- **Technos** : la créativité (rajout de R. Erskine)

Etat du Moi E2 :

- **P1** : injonctions, croyances de scénario, permissions, décisions opérationnelles à l'origine des « réactions scénariques automatiques, « Electrode ».
- **A1** : pensée prélogique, intuitive, inventive et magique « Petit professeur »
- **E1** : enfant biologique, siège des instincts, pulsions, besoins

Par **P₂**, **A₂** et **E₂** on entend les Etats du Moi complètement formés et distincts dans la personne adulte.

E₁ = Enfant Somatique ou Biologique = la source des besoins et états psychiques non conditionnés par les figures parentales. C'est la structure de personnalité que présente le nouveau-né à la naissance, en totale symbiose avec la mère.

A₁ = le Petit Professeur, se développe vers 8-9 mois, lorsque l'enfant devient capable de reconnaître sa mère comme séparée et de retenir son image lorsqu'elle est absente.
L'enfant comprend et interprète le monde de manière « prélogique ».

A₂ se développe entre l'âge de 2 et 3 ans lorsque l'enfant expérimente les limites entre sa volonté et celle d'autrui et qu'il est amené à exprimer de manière appropriée ses propres sentiments et la nécessité de se souvenir. Il commence à comprendre et interpréter le monde de manière « logique ».

P₁ apparaît autour de la 3^e année. Il se construit comme un système automatisé d'états psychiques (= > Electrode) et de comportements adéquats pour trouver un point de rencontre entre les besoins de E1 et les réactions de l'environnement, activées en relation aux figures parentales externes, et, plus précisément, se rapportent à ce que A1 « imagine » que le monde attend de lui (Parent « Magique »). *Tant que A2 n'est pas encore pleinement développé, le risque est que l'enfant prenne des décisions partiales et erronées.*

P₂ se développe entre la 8^e et la 12^e année, période orientée vers l'activité. Il se distingue de P1 par le fait qu'il est *introjecté* à partir de l'extérieur, *et non autogénéré*. C'est une période de compétition entre les valeurs parentales exprimées par les figures paternelles et maternelles, et celles qui vont être incorporées à partir de la culture sociale, l'ensemble **P₃ A₃ E₃**.

Inspiré de « Analyse Transactionnelle, retour aux Sources », C.Moiso&M.Novellino ; éditions AT

Psychodynamique du scénario

Berne se plaît à suggérer que les 3 états du moi correspondent à des « absolus pratiques ». Il s'agit de trois composantes de la condition humaine auxquels on n'a pas découvert d'exception jusqu'ici.

- 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 réalité convenable**
- 3. Tout individu qui parvient à l'âge adulte a eu de véritables parents, soit des gens qui en tenaient lieu**

L'analyse structurale propose un modèle de classement des souvenirs et des stratégies stockées et s'applique quand nous considérons ce qui se passe à l'intérieur de l'individu.

STRUCTURE = QUOI = CONTENU

Pour Berne, le scénario évoluait 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

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, note de J.G.) 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 (note de JG)
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, note de JG), alors elle va donner lieu à une séquence-type (pattern) de comportement et d'accroche émotionnelle (sentiment parasite, note de JG) 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



Types de scénario

Berne avait bien reconnu que la liberté se situe dans le soi, et il s'intéressait à son domaine propre, celui des obstacles et des entraves qui empêchent les gens d'atteindre à l'autonomie et à l'épanouissement de soi. Il distinguait univers scénarique et univers réel (R. Hostie, AAT 21, p 47)

UNIVERS REEL	UNIVERS SCENARIQUE
Interpersonnel(rencontre)	Égocentrique(ramener tout à soi)
Objectif (A ₂ non contaminé)	Mythique (A1 et monde magique)
Options plurielles	Clos (toujours la même option)
Souple et varié	Répétitif
Actuel et surprenant (EL)	En fonction d'un passé et d'un avenir figé (EA)
Stimulant	Absorbe toute l'énergie
Spontané	Appris, autorenforçant
Autonome	Dépendant
Créatif	Figé


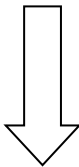


SCENARIO et Circuit du sentiment parasite d'après Richard G. Erskine et Marilyn J.

Zalcman in AAT N° 12, 1979

CROYANCES ET SENTIMENTS DE SCENARIO	MANIFESTATIONS PARASITAIRES	SOUVENIRS RENFORCANTS
<p>CROYANCES CONCERNANT</p> <ul style="list-style-type: none">1. SOI2. AUTRUI3. LA QUALITE DE LA VIE (processus intrapsychique) <p>Sentiments réprimés au moment de la décision de scénario</p>	<ul style="list-style-type: none">1. COMPORTEMENTS OBSERVABLES (stylisés, répétitifs)2. EXPERIENCES INTERNES relatées par la personne (malaises somatiques, sensations physiques)3. ELEMENTS IMAGINAIRES	<p>Souvenirs émotionnellement chargés (timbres ristourne)</p> <p>prouvent et justifient</p>

Le système de scénario (Erskine&Moursund, 1988) est un système auto renforçant ou un « plan d'autoprotection » avec 3 composants fondamentaux : les croyances de scénario – les manifestations de scénario – les expériences renforçantes.

CROYANCES DE SCENARIO	MANIFESTATIONS DE SCENARIO	EXPERIENCES RENFORCANTES
<p>CROYANCES CONCERNANT</p> <p>SOI – AUTRUI – LE MONDE</p> <p>Qui, une fois adoptées, influencent les stimuli (int. et ext.), leur interprétation et si oui ou non une action s'en suivra => <i>prophétie auto gratifiante</i></p> <p>Elles sont maintenues pour</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Éviter de revivre des besoins/sentiments non satisfaits ➤ Fournir un modèle « prédictif », qui rompu, génère de l'anxiété <div style="text-align: center;">  </div> <p>Cadre de référence « distordu »</p>	<p>Sous stress, ou quand les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ COMPORTEMENTS OBSERVABLES qui vérifient des croyances de scénario et traduisent des processus intrapsychiques, des besoins/sentiments non satisfaits ➤ REACTIONS PHYSIOLOGIQUES liées par la personne (malaises somatiques, sensations physiques, maladies) ➤ FANTASMES : imaginer des comportements qui apportent soutien aux croyances de scénario (et peuvent s'avérer plus efficaces que les comportements réels) 	<p>Evénements qui « prouvent » que les croyances de scénario sont valables et qui justifient les comportements de scénario</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Collections de souvenirs, chargés d'émotions, réels ou imaginés ➤ Rappels d'expériences corporelles internes <div style="text-align: center;">  </div> <p>Les expériences renforçantes fonctionnent comme un mécanisme de « feed-back » destiné à renforcer les croyances de scénario</p>



SCENARIO et Système ok d'après V. Joines et J. Stewart

CROYANCES <i>Formulées positivement</i>	MANIFESTATIONS D'AUTONOMIE STRUCTURANTES	EXEPRIENCES RENFORCANTES
<p>1. SOI</p> <p>2. AUTRUI</p> <p>3. VIE/MONDE</p>	<p>1. SENTIMENTS authentiques</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>Vécu interne</i>➤ <i>Expression choisie</i> <p>2. PENSEES</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>Projets, Visualisations</i> <p>3. ECOUTE DU CORPS</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>Sensations agréables</i>➤ <i>Tensions à soulager</i> <p>4. COMPORTEMENTS (observables)</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>Action cohérente avec le processus interne</i>	<p>HISTOIRES</p> <p><i>Souvenirs transposables de situations positives ressemblant à la situation actuelle</i></p> <p><i>Inventez une histoire positive si pas de souvenir (projection future, émergence)</i></p> <p style="text-align: right;">ESTIME DE SOI</p>

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** (Tantal) : 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)

- Selon la pathogenèse : introjecté, traumatique, mixte (R. Erskine)



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 « injonction » et « contre-injonction ».

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 (allusions, , plaisanteries, coups de colère...).

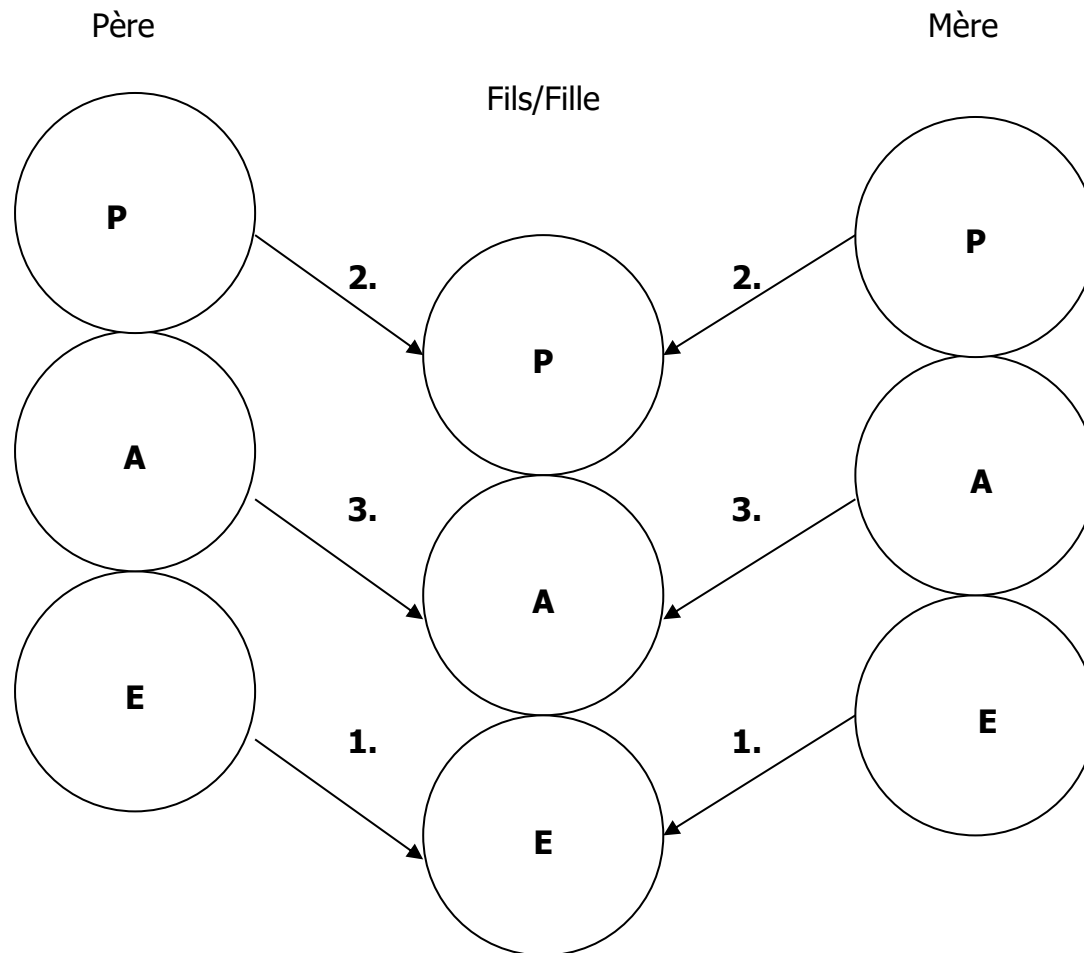
Contre-injonction = message du P du parent au P de l'enfant et concerne ce qu'il faut faire ou être. Ils sont souvent verbaux, assez explicites, en général la personne se souvient des mots.

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.



2. contre-injonction = du P des parents vers le P de l'enfant. Au début on les appelle aussi permission, prescriptions. Actuellement, « messages contraignants » est le terme le plus courant.

3. programme = de A des parents vers l'A de l'enfant

1. injonction = du E des parents vers l'E de l'enfant. On les appelle aussi des « interdits »

La décision de scénario selon Claude Steiner:

« Le « script » repose sur une décision prise par l'A de la jeune personne qui, avec l'information dont elle dispose, décide qu'une confirmation de la position de choix de plan de vie est une solution raisonnable pour se dégager de la situation existentielle inconfortable dans laquelle il se trouve. Ce malaise provient du conflit entre sa tendance à l'autonomie et les injonctions de son groupe familial primaire. »(in « AT, l'âge adulte », R.Hostie)

Décision de scénario

L'enfant n'ayant pas le choix (il ne peut pas partir habiter ailleurs), recherche un équilibre entre les injonctions et les contre-injonctions, il va développer son propre scénario. Cette décision de scénario va lui permettre de vivre dans la famille.

Evolution de la matrice

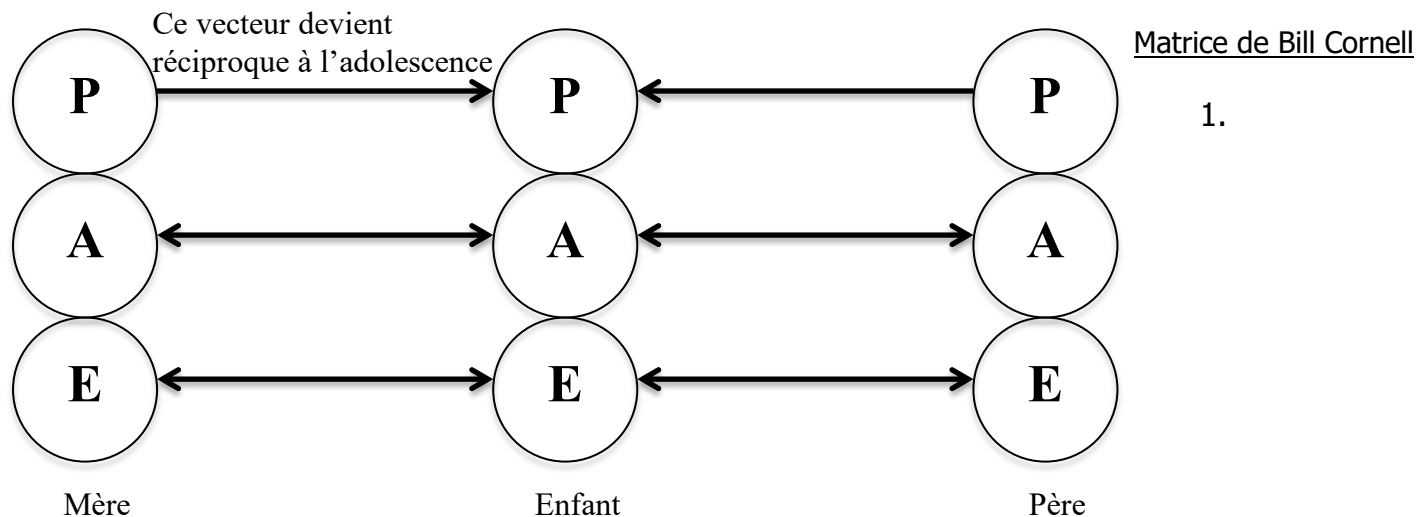
Dans les nouvelles approches de l'AT, l'idée de scénario est à concevoir comme une *dynamique de croissance globale de la personne parce que les états du moi continuent de se développer et s'enrichir toute la vie. L'Enfant se modifie avec toutes les nouvelles expériences, le Parent s'enrichit de nouveaux modèles, l'Adulte se modifie par définition → le scénario évolue sans cesse.*

Bill CORNELL : la formation du scénario est le processus par lequel l'individu essaie

- de faire du sens à l'environnement social et familial
- de faire du sens à la vie
- de prévoir et de gérer les problèmes de la vie avec l'espoir de réaliser ses rêves et ses désirs

Le scénario n'est donc pas avant tout pathologique mais formateur de la psyché.

Une part de la fonction du scénario est de faire que les choses soient plus prévisibles pour augmenter la sécurité et ainsi répondre aux besoins de structure.



Les permissions et les messages scénariques

1. Les injonctions ou interdits

Si l'Enfant des parents est épanoui, heureux, plein de sentiments positifs prêts à être exprimés envers l'enfant, il va transmettre beaucoup de permissions qui seront stockés dans l'Enfant de l'enfant.

Lorsque l'enfant réveille des vieilles peurs, phobies chez le parent, ce dernier aura naturellement tendance à provoquer un changement chez l'enfant en lui envoyant inconsciemment un message à partir de son Enfant qui sera perçu comme « *Ne pas être/faire X* ». Dans une forme extrême, le message semble être reçu par l'Enfant de l'enfant comme : « *si tu veux survivre, tu as besoin de mon amour et de ma protection ; tu ne les auras que si tu n'es pas....* ».

Ce message « ne...pas X » est appelé une injonction ou un interdit qui aura un effet puissant de contrôle sur les tendances naturelles d'évolution de l'enfant. Ce dernier, en fonction de son instinct de survie et du besoin qu'il a de ses parents, peut alors décider : « *bon, je ne dois pas être/faire X ; alors je serai/ferai Y.* »

Le contenu de l'injonction se fonde sur la manière dont l'enfant perçoit les événements, et n'est pas nécessairement déterminée par les actions ou les intentions réelles des parents. Le message venant du parent du sexe opposé semble le plus influent.

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 implantée 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 préférait 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 eu 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 donnés quand vous étiez petits. Berne les appelait « 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 ayant 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 adressées du P à l'E, 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.

5 Contre-injonctions (ou messages contraignants selon Taibi Kahler)



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

Quelques illustrations pour identifier le message contraignant

1. Sois Parfait :

« Ne laisse rien passer » ; « Sois plus rigoureux » ; « Tu es deuxième, dommage » ;...

Lorsqu'une personne est sous influence de ce message, elle vérifie et revérifie, recommence, s'inquiète de la critique, veille à ne rien oublier, titille sur les détails, reprend un tas de dossiers chez elle à la maison, est tendue, a peur des erreurs qu'elle a probablement faites, irrite son entourage car tous les points du problème n'ont pas été considérés à leur juste valeur.

Ses qualités : il aide la réussite, développe la précision, à être fiable et aller jusqu'au bout, tire vers le haut, vers un mieux, avec des normes élevées et permet de s'organiser, de structurer et de vérifier...de travailler beaucoup.

Au passif : la personne soumise au driver se sent devenir nulle, peut rager contre soi, devenir fanatique (perfection devient un dogme, inaccessible) ; souffre de la moindre erreur, voit de suite les défauts et contrôle tout sans déléguer...

Accompagnement adéquat : reconnaître ce que la personne fait et surtout qu'elle est appréciable, même quand elle ne fait rien. La permission à (se) donner = « tu peux être comme tu es, te tromper, être humain, avoir des limites et reconnaître celle des autres ». Elle est le 1^o critiquant parce que se critique soi-même ; la peur de mal faire peut être tellement grande sous stress que la personne peut éviter de faire... Important de l'inviter à s'arrêter, à s'applaudir pour se féliciter. Elle a besoin d'une évaluation précise, détaillée, qui vérifie que tout est bien, mais aussi de sincérité et de pointer ce qui est moins bien, sinon elle ne vous croira pas.

2. Sois Fort :

« Arrête de pleurer » ; « Ne jamais dire ce qu'on pense ou ressent » ; « Il faut assumer, ne pas se laisser abattre »...

Lorsqu'une personne est sous influence de ce message, elle devient souvent intolérante et rigide. C'est de toute façon elle qui a raison, alors à quoi bon écouter les autres ? Elle est très susceptible si quelqu'un a l'audace de lui faire une remarque. Elle cherche



le moyen à traverser la vie sans montrer et même sans tenir compte des désirs et des émotions qu'elle ressent face aux situations ou face aux autres.

Ses qualités : il peut obéir sans broncher, contre mauvaise fortune aura toujours bon cœur, a une capacité de solitude, peut se suffire à lui-même et grâce à cela être attentif à ce qui se passe autour de lui et y réagir. Il prend des décisions, a le sens des responsabilités, ne se laisse pas faire.

Au passif : ne sait pas demander (ça ne sert à rien), prend tout en charge, cache ses émotions, difficulté à prendre soin de soi-même, donne une image dure, isolement (doit se débrouiller seul), refuse l'aide...

Accompagnement adéquat : de la reconnaissance par rapport à l'action, à sa fiabilité (mat dans la tempête), utiliser l'humour pour faire fondre la glace, oser dire STOP fermement avec amour et tendresse, le piège avec lui est de se dire « il va le faire ». Il a besoin de la permission d'être vulnérable, d'avoir des besoins, d'accepter l'amour des autres. Besoin d'apprendre à faire avec le risque d'être rejeté et de cohérence (faire ce que l'on dit !!)

3. Dépêche-toi

« Tu n'as pas encore fini ? » ; « Tu n'auras pas le temps » ; vite fait bien fait »...

Lorsqu'une personne est sous l'influence de ce message, elle fait les choses au dernier moment, elle arrive souvent en retard, est agitée. Elle prend des décisions importantes trop rapidement, prévoit de faire trop de choses à la fois, et à la fin de la journée, elle est épuisée, car elle a couru et n'a pu faire qu'une petite partie de son travail et en a oublié la moitié.

Ses qualités : il est réactif, prompt, habitué au stress, très organisé et efficace dans l'urgence, a la goût de l'aventure.

Au passif : il s'agite, court dans tous les sens, fait du vent. Il y a beaucoup d'angoisse => se détruit, devient inefficace

Accompagnement adéquat : Le rassurer, Stop, respire ! Permission de prendre du temps, d'agir hors urgence aussi : « Tu ne vas pas mourir et personne d'autre non plus, si tu arrêtes de courir; il y en aura assez (d'amour) pour toi et les autres... »

4. Fais effort

« Tu n'as plus rien à faire ? T'es sûr ? » ; « L'important est d'essayer » ; « A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire »...

Lorsqu'une personne est sous l'influence de ce message, elle trouve que les tâches sont dures à réaliser, que rien n'est facile et que l'on arrive à rien sans effort ; et elle se donne beaucoup de mal.

Ses qualités : On dit d'elle qu'elle a du courage, de la volonté mais pas tellement de chance, et on la plaint. Elle est tenace est sait se battre. Elle sait faire beaucoup d'efforts si le plaisir y est associé. Dans ce cas, elle est très motivée.

Au passif : Elle peut être pugnace, arrogante, en rejetant l'échec sur les autres et en leur reprochant de ne pas faire d'effort. Elle trouve que les autres ne prennent pas les choses au sérieux, qu'ils simplifient trop et ne considèrent pas les situations dans leur complexité. Sans joie, elle ne prend alors pas de plaisir à ce qu'elle fait, et baratine à l'infini en fatiguant son entourage.

Type d'accompagnement : Donner la permission de le « faire tout simplement et avec joie ». Rire avec lui, donner du contact, reconnaître le courage et la ténacité.

5. Fais plaisir

« Ce n'est pas gentil » ; « Il faut s'occuper des autres » ; Mettez-vous à ma place » ;...

Lorsqu'une personne est sous influence de ce message, elle ne dit plus ce qu'elle veut, ce qu'elle désire ou veut, ce qu'elle ressent, de peur de faire du tort à quelqu'un ou d'être dépréciée. Son plaisir est de faire plaisir. Elle se méfie des heurts et des conflits, car mieux vaut être bien avec tout le monde. Même chose avec les difficultés, mieux vaut les ignorer, car cela n'amène que des tracasseries, désagréments, disputes et rancunes.

Ses qualités : elle est généreuse, agréable, empathique, douce, gentille, accueillante avec un souci sincère de l'autre. Elle développe harmonie et paix.

Au passif : elle se soumet, ne sait pas dire non, se laisse envahir, elle a la connaissance du bonheur lié aux autres, pas à elle-même.

Type d'accompagnement: Reconnaître qu'elle fait plaisir, donner la permission de se faire plaisir tout en continuant à faire plaisir, d'oser dire non en s'aimant assez et lui dire qu'elle n'est pas méchante en faisant comme c'est bien pour elle. Leur dire « Tout le monde ne doit pas t'aimer et tu ne dois pas aimer tout le monde. Chacun peut (et doit) s'occuper de son plaisir.

3. Le programme

Pour suivre leur scénario ou leur contre-scénario, les enfants ont besoin de modèles. Ils trouvent ces modèles dans leur propre entourage et vont s'en inspirer durant leur existence. D'autres informations peuvent modéliser : « *il est tout le portrait de l'oncle Norbert.* »

Le programme est l'ensemble des messages émis par l' A des parents et stockés dans l'A de l'enfant.

Ici l'enfant apprend comment « mettre en œuvre » les injonctions et messages contraignants.

Il semble que l'influence des messages du parent du même sexe est généralement plus grande.

Le programme est donc composé de messages qui indiquent « comment » faire les choses.

Dans « Que dites - vous après avoir dit bonjour ? » le programme est défini comme « Style de vie résultant de tous les éléments de l'appareil scénarique pris ensemble. »



Le scénario culturel

Plusieurs auteurs ont étendu la notion de scénario personnel à la notion de scénario culturel

Muriel James & Dorothy Jongeward :

- Chaque être possède un scénario psychologique et vit dans le contexte d'une culture possédant elle aussi des scénarios

Jérôme et Terri White :

- Le scénario culturel : l'ensemble des messages renforçant ou inhibiteurs qui proviennent des valeurs ayant pris corps dans les institutions d'une culture.
- Les scénarios culturels sont « des ensembles de messages parentaux »

Denton Roberts :

- Le scénario peut être personnel, sexuel, familial, ethnique, provincial, social

Jacques Dekoninck :

- Le scénario personnel est influencé par le milieu social, le capital génétique (même si la psychogénétique est contestée, il y a un accord pour ne pas mettre en doute l'existence de caractéristiques psychiques héréditaires), le cadre culturel, l'histoire familiale, la biochimie interne individuelle et la représentation du futur et de « qui ai-je envie d'être »

Fanita English découvre la notion « d'épi scénario » dont le slogan peut s'énoncer : « je t'ensorcèle pour me désensorceler moi-même ». (AAT N°9)

- ❑ L'épi scénario est une version condensée du scénario d'une personne, comprenant obligatoirement la finale tragique, qu'elle essaie de « refiler » à quelqu'un d'autre, comme elle le ferait d'une pomme de terre trop brûlante pour être tenue en mains.
- ❑ La victime est choisie (inconsciemment) parmi ceux qu'elle peut influencer par des transactions Enfant – Enfant comme par exemple, son enfant, son conjoint, un patient, un étudiant, un autre membre d'un groupe sans leader.
- ❑ Lorsque l'épi scénario est accepté par l'autre personne, l'individu a une bouffée d'énergie, car elle est temporairement « libéré » de son scénario. Sa compulsion d'accomplir elle-même le sacrifice est momentanément soulagé.
- ❑ L'épi scénario diffère du contre-scénario par le fait qu'il est engendré par le Petit Professeur plein de cran de la personne, alors que le contre-scénario est enraciné dans le Parent par des messages venant des parents réels.
- ❑ L'épi scénario a une tonalité désespérée : « je souffrirai si tu ne te sacrifie pas pour moi. »
- ❑ L'épi scénario est dès lors lié à une symbiose du 2° ordre.

Manifestations scénariques

La décision de scénario étant ancienne et prise à la fois pour répondre à un stress et pour obtenir des signes de reconnaissance en vue de survivre à tel moment à tel endroit*, voici quelques manifestations des croyances et des sentiments scénariques :

1. Comportements observables : manifestations d'une émotion = mots, intonations, gestes et mouvements en réaction avec un processus intra-psychique (une façon d'obtenir la satisfaction de mes besoins consiste à me mettre en colère chaque fois que je commence à avoir mal ou peur)

2. Restitution du vécu intérieur : la personne peut traverser une séquence somatique (tension dans les bras=bébé tendait les bras sans réponse, continue de garder des tensions dans les bras pour s'empêcher de tendre les bras)
3. Fantasmes : sur le comportement de quelqu'un d'autre (J imagine que l'animateur du groupe va le coincer en proposant un travail tout à fait banal...pc projeté l'image du père qui l'obligeait à faire...)

* Robert L. Goulding, « Décisions de survie et scénarios », Classiques AT Volume 2

***Les gens qui vont loin en ce monde sont ceux qui
prennent leur sort en propres mains,
saisissent les bonnes circonstances ou, au
besoin, les créent.***

Bibliographie

« Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », E.Berne, Laffont

« Des scénarios et des hommes », C.Steiner, EPI

« L'analyse Transactionnelle, l'âge adulte », Raymond Hostie (épuisé)

« Analyse transactionnelle, Retour aux sources », Carlo Moiso & Michele Novellino, Editions AT

« Manuel d'Analyse Transactionnelle », I.Stewart&V.Joines, Interéditions

« Analyse Transactionnelle et soin infirmier », Georges Nizard, Editions Pierre Mardaga

Les revues scientifiques « Actualités en Analyse Transactionnelle », et « les Classiques AT », volumes de 1-4, Editions AT

Notes de séminaires d'AT de Françoise Evraerts et de Jacques Dekoninck