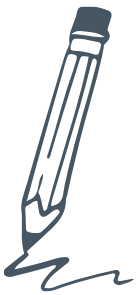


LES POSITIONS DE VIE

Notre vision des autres, du monde et de nous-mêmes

CFIP, Avenue Louis Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles – www.cfip.be

La philosophie du "+ +": Le support éthique de l'AT

++ (ou OK/OK) est une valeur explicite.

Quoi qu'il m'arrive, je m'accorde l'estime de moi. J'accorde également de l'estime à autrui.

Mes besoins m'appartiennent, il est normal que je cherche à les satisfaire.
Ce que l'autre dit de moi lui appartient, je ne suis pas obligé de le prendre pour/contre moi.
Je suis responsable de mes actes.

PRINCIPE DE BASE

Une des clefs de base de la communication est **la plus juste perception** possible de ce qui se passe **chez moi** dans une situation donnée, à un moment donné, avec une personne donnée.

Ma perception d'une réalité est en lien direct avec l'idée que je me fais

- de moi-même
- des gens
- du monde en général.

Il existe un outil de base en analyse transactionnelle, qui pourra m'aider à repérer où je me situe dans la relation avec l'autre dans un cadre donné.

Eric Berne a développé le concept ***des positions de vie existentielles***, en se basant sur l'hypothèse que déjà dans la petite enfance, nous structurons *inconsciemment* notre perception de nous-même et des autres selon 4 positions de vie basées sur le principe de l'OKness.

<u>Je suis OK</u> :

Je suis une source potentielle de bonnes choses pour moi-même et pour autrui. (Cela ne veut pas forcément dire que j'ai raison ou que j'agis judicieusement).

<u>Tu es OK</u> :

Tu es une source potentielle de bonnes choses pour toi et pour autrui. (Cela ne veut pas forcément dire que tu as raison).

Il s'agit d'un postulat "général" sur soi-même et sur les autres, qui concerne l'essence humaine, et non les actes ponctuels de chacun.

Berne décrit la position de vie comme une direction de toute une vie ou comme la destinée d'une personne, en lien avec la valeur intrinsèque que quelqu'un accorde à lui-même et aux autres. Il s'agit de la position existentielle décidée inconsciemment par l'enfant entre 3 et 6 ans. Claude Steiner quant à lui pense que cette position existentielle apparaît durant les premiers mois de la vie. Ces positions de vie existentielles sont :

- Je ne suis pas OK, tu es OK
- Je ne suis pas OK, tu n'es pas OK
- Je suis OK, tu n'es pas OK
- Je suis OK, tu es OK

ENCLOS OK DE FRANKLIN ERNST

Bien souvent, nous n'avons pas conscience de notre position de vie existentielle. Et nous ne restons pas dans notre position de vie existentielle à chaque heure de la journée. Franklin Ernst a développé un outil d'analyse de ces changements qu'il a appelé *OK Corral*.

« Je m'en vais » (fuir loin de l'autre) **Position - +** **Accomodation:** *« la solution adoptées sera celle de l'autre »*	**« Je vais de l'avant avec toi » (avancer avec les autres)** **Position + +** **Collaboration:** *« comment faire ensemble et choisir la solution qui nous convient à tous deux ? »*
« Je ne sais où aller » (être dans l'impasse avec l'autre) **Position - -** **Repli:** *« il n'y a plus de solutions»*	**« Va-t-en » (se débarasser de l'autre)** **Position + -** **Compétition:** *« je dois gagner »*

Au niveau psychologique, la position de vie est la façon dont nous considérons la relation avec les autres personnes.

Au niveau social ou comportemental, la position de vie apparaît au travers du comportement observable que nous adoptons lorsque nous communiquons avec autrui.

OK/OK

Lorsqu'une personne se situe dans la position OK/OK, elle évite les jeux psychologiques en étant au clair avec ses propres besoins et attentive aux besoins d'autrui. Elle peut ainsi accéder à l'autonomie.

Niveau existentiel : je me considère comme digne de respect/amour et d'être en vie. Les autres sont dignes de respect/amour et d'estime.

Niveau psychologique : je pense que j'ai les ressources pour aller de l'avant avec toi et que tu as les ressources pour aller de l'avant avec moi.

Niveau social : je me comporte en accord avec ma croyance positive OK/OK et suis à la recherche du consensus. On peut l'observer au travers de ma gestuelle, mes intonations et de mon assertivité.

Berne a présenté dans « Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », les positions de vie tripartites qui mettent en cause « Moi », « Vous » et « Eux » et qui permettent de couvrir un ensemble plus vaste d'attitudes que dans le modèle de base des positions bipartites.

Julie Hay (2009) appelle quant à elle les positions de vie existentielles « les fenêtres sur le monde ». Elle avance que les positions de vie sont un ensemble de convictions, comportements et sentiments qui correspondent généralement, mais pas toujours. Les convictions déterminent ce que les gens pensent d'eux-mêmes et des autres, les comportements montrent comment les gens s'expriment en présence des autres, les sentiments sont parfois visibles, en particulier lorsqu'ils sont cohérents avec les comportements. Cependant, nous pouvons cacher nos émotions consciemment ou inconsciemment. Selon elle, nous pouvons adopter une position existentielle spécifique et potentiellement différente pour les convictions, les comportements et les sentiments. Julie Hay identifie donc 27 combinaisons possibles sachant que six sont principalement représentées : la brute, le martyr, le demandeur, la victime, le bienfaiteur et le pessimiste.

CONSTRUCTION des positions de vie

Avant l'âge de 3 ans, tout être humain développe une position existentielle qu'il érige au départ des expériences de vie de sa petite enfance et qui lui permettra d'estimer sa propre valeur d'individu, celle des personnes qui l'entourent et celle de la vie.

La position ++

C'est la position " je suis ok et vous êtes ok ". Selon les auteurs, soit la position ++ est la position existentielle naturelle présente dès la naissance et à reconquérir tout au long de la vie (c'est le cas pour Berne) soit elle est le résultat d'expériences et un parcours vers la maturité, soit elle est le résultat d'un cheminement thérapeutique. C'est la position des personnes qui considèrent qu'elles ont de la valeur parce qu'elles existent, qu'il en est de même pour ceux qui les entourent et que la vie vaut la peine d'être vécue. Dans cette position, tant que nos besoins fondamentaux sont satisfaits, nous sentons notre valeur, notre existence et nous estimons que la vie vaut la peine. Nous reconnaissons nos qualités et celles des autres, nos limites et celles des autres. Nous vivons de façon détendue, en affrontant les épreuves et les difficultés. Nous recevons les critiques en écoutant, en se remettant en question là où c'est nécessaire, reconnaissant notre droit à faire des erreurs et à les dépasser, continuant de croire à notre valeur et à celle d'autrui. Nous critiquons de manière constructive, sans juger ni s'imposer. Nous abordons les conflits de façon ouverte, réaliste, compréhensive, tout en connaissant notre point de vue, l'acceptable et l'inacceptable. Nous favorisons des relations de coopération et de collaboration, avec un sens aigu des responsabilités et des contrats. Nous identifions et vivons nos émotions, sommes capables de l'exprimer et de résoudre la situation qui l'a générée puis de passer à autre chose.

La position -+

C'est la position introjective : je ne suis pas ok, vous êtes ok. Ces personnes considèrent que les autres ont plus de valeur qu'elles-mêmes et que leur propre vie a peu de valeur à côté de celle des autres. Elles s'engagent dans des relations de rapports de force en position de victime. Toutes les nuances sont possibles : soumission, déférence, dépression, introversion,... En tant qu'enfants, nous avons eu le sentiment que nos besoins n'étaient pas satisfaits, pas pris en compte et que c'était de notre faute car nous étions incapables d'affronter les situations. Nous nous vivions alors comme inadéquats et non ok. En conséquence, nous croyons que les autres ont plus de valeur ou savent mieux que nous. Nous critiquons peu et avons plutôt tendance à recevoir les reproches comme des critiques, à nous déprécier, nous sentir rejeté, attaqué. Nous avons tendance à excuser l'autre. La tendance dans les relations est de " s'en aller " (fuite). Le temps est gaspillé dans des états psychiques de préoccupation, de confusion, de culpabilité, de tristesse.- peur parasite

La position +-

C'est la position projective : je suis ok et vous n'êtes pas ok. Ces personnes considèrent qu'elles valent plus que les autres; la vie des autres a peu de valeur à leurs yeux. Elles entrent dans des relations empreintes de rapports de force, en position de persécuteur

(domination, tyrannie, mépris, irritation, ... par exemple) ou de sauveur (par exemple pitié, condescendance,...). Dans la petite enfance, on a opposé à ces personnes beaucoup de refus et elles se sont senties maltraitées, opprimées. Il en résulte des impulsions violentes sur les parents et une décision que le monde extérieur est hostile. En +- , nous nous sentons supérieurs aux autres et la tendance dans la relation est " tire-toi de là ". Ce message est envoyé implicitement par des critiques, des rationalisations, des accusations, du silence boudeur, … afin de déprécier l'autre et de se faire valoir aux yeux des autres. Nous provoquons des conflits et les abordons par le mépris et la révolte. Nous sommes méfiants, découragés, haineux, toujours à accuser les autres de nos propres embêtements. Nous nions avoir des problèmes personnels, nous nous sentons embrouillés et cherchons une manière acceptable à nos yeux de structurer le temps en se libérant des autres - Colère parasite

La position - -

C'est la position destructive : je ne suis pas ok et vous n'êtes pas ok. Ces personnes n'accordent pas d'importance ni à leur vie, ni à celle des autres. Elles manifestent cela dans des comportements de renoncement, de fuite, de destruction,... On les trouve parmi les alcooliques, les drogués, les terroristes, les suicidaires,... La vie est pour elles futile, inutile, désespérante. Tout les déprime, les décourage et leur font ressentir du désespoir. Elles attirent les conflits et les vivent en martyre. Face aux problèmes, leur attitude, c'est " il n'y a rien à faire ", " je n'ai pas le choix ", " ne disons rien et ne faisons rien ".- Tristesse parasite (désespoir).

RENCONTRE DES POSITIONS DE VIE

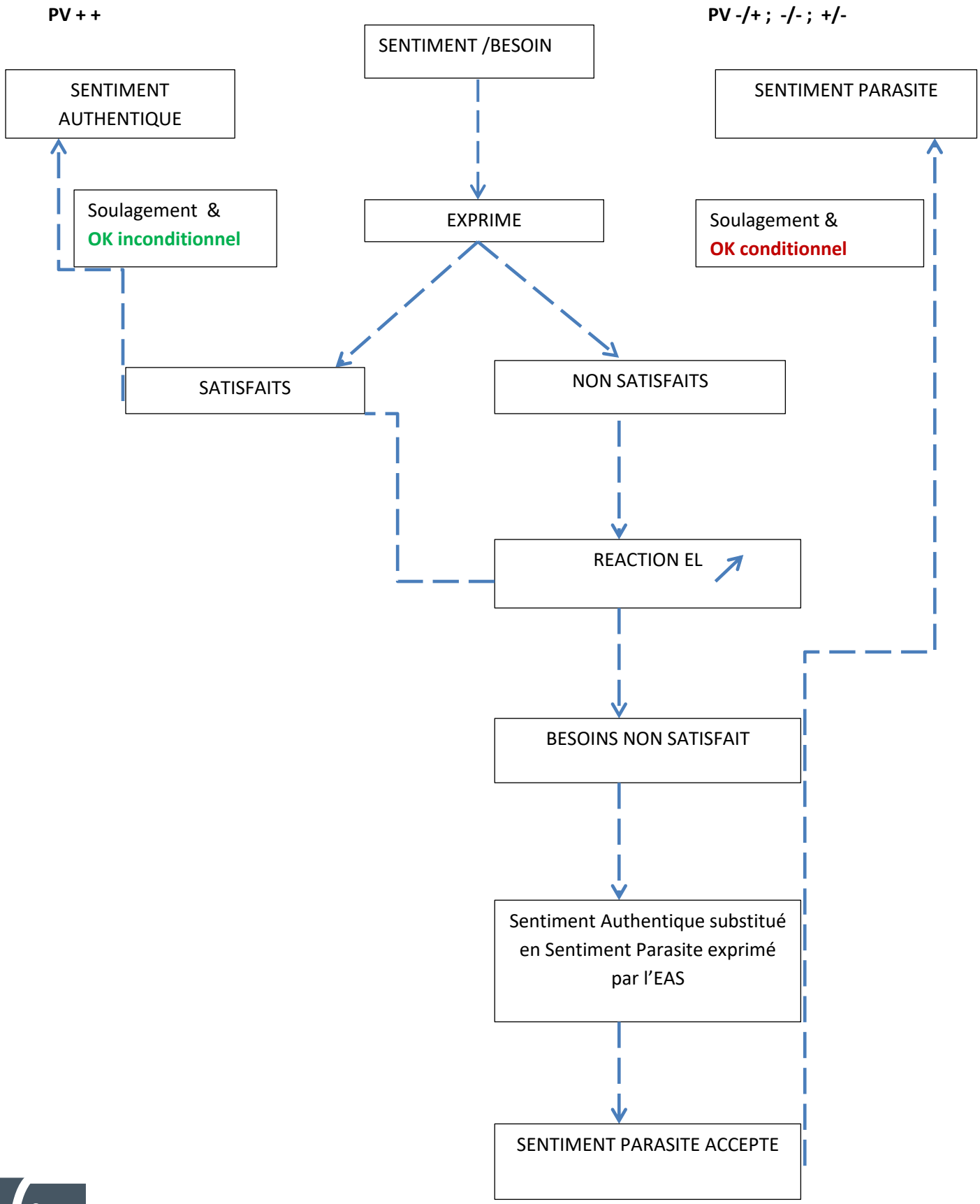
La position de vie + + constitue une invitation à passer en + +.

L'invitation + - est de faire passer l'autre en - +.

L'invitation - + est de se convaincre de son impuissance et de rechercher un + -.

L'invitation - - est d'entraîner l'autre dans le - -.

CONSTRUCTION DU SENTIMENT AUTHENTIQUE OU PARASITE ET DE LA POSITION DE VIE



EXERCICE

rêve éveillé et questionnaire de Carlo Moïso, in AAT 24, pp 177.

1. Quand je me sens vraiment mal, en tant que « crapaud »

Je pense que je suis
Que les autres sont

Et que pour survivre je dois

Ce que je fais alors, c'est

Ce que j'espère obtenir, c'est

Ce que j'espère éviter c'est

A la fin je me sens

Parce que

2. En tant que « prince/princesse »

Je pense que je suis
Que les autres sont

Et que, dans la vie je puis

Ce que je fais alors, c'est

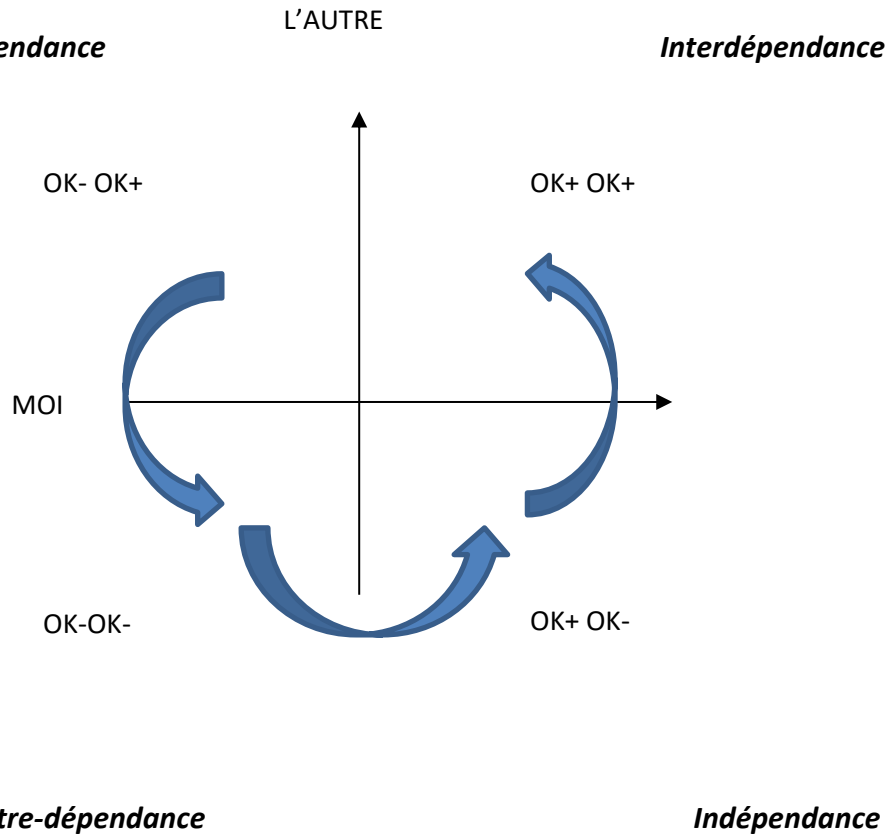
Et j'obtiens

Je n'ai plus besoin d'éviter

Parce que

CYCLE DE la DEPENDANCE (Symor)

Suivre un projet en voulant faire un nouvel apprentissage ne suffit pas en soi pour aller vers l'autonomie. C'est un chemin que **Nola Katherine Symor appelle** « le cycle de la dépendance. » L'idée fondamentale est que les personnes ou les groupes commencent par la dépendance (OK- OK+) passent nécessairement par des phases de contre-dépendance (OK- OK-) et d'indépendance (OK+ OK-) avant d'accéder à l'interdépendance (OK+ OK+).



Elle prend l'exemple des groupes opprimés, pour analyser qu'il s'agit d'un processus cyclique : chaque fois qu'un problème est résolu, l'autonomie des personnes grandit et les cycles suivants (pour d'autres problèmes) se déroulent de manière de plus en plus fluide et rapide. Elle constate également que le temps dévolu à l'intimité est de plus en plus important.

Bibliographie

Berne E., Que dites-vous après avoir dit bonjour ?, Ed. Tchou, 2012, p. 75 – 86
Cornell W., de Graaf A., Newton T., Thunnissen M., Into TA, Ed. Karnac, 2016, p. 121 - 125
English F., « Je suis OK - Tu es OK (Adulte) », AAT 10, p. 76, 1979
Ernst Fr., L'enclos OK : une grille pour « aller de l'avant avec l'autre », AAT 6, p. 52, 1978
Symor N. K., Le cycle de la dépendance, AAT 27, p. 140, 1983