

Découvrir nos taches aveugles : les méconnaissances

La méconnaissance est un concept développé par un couple d'analystes transactionnels, Eric et Jacqui Schiff, dans les années 70.

Ils la définissent comme un processus interne par lequel la personne ignore, minimise ou exagère certains aspects de la réalité (interne ou externe) utiles à la résolution du problème en vue de maintenir son cadre de référence et confirmer ainsi certaines de ses croyances scénariques.

Les méconnaissances peuvent avoir pour objet :

- Soi (mes capacités, mes compétences, mes limites, mes émotions, ...),
- les autres (ses capacités, ses compétences, ses limites, ses sentiments, ...),
- la situation (les conditions météo défavorables, un bruit mécanique, un conflit au sein d'une équipe, ...).

Elles peuvent concerner :

- les stimuli (signaux qu'il y a quelque chose qui se passe, la soif, la peur, la neige, ...),
- les problèmes (perception que quelque chose se passe mais pas que cela constitue un problème)
- les options (perception du problème mais pas des pistes de résolutions).

Enfin, au niveau du mode de la méconnaissance, il peut s'agir de :

- l'existence,
- l'importance, le bien-fondé des options existantes pour résoudre le problème,
- les possibilités de changement/variabilité des stimuli/solvabilité des problèmes/viabilité- fiabilité des options
- la capacité personnelle du sujet.

Les méconnaissances se repèrent au travers de :

- les comportements passifs,
- les redéfinitions,
- les sentiments parasites,
- les jeux psychologiques, les positions dans le triangle dramatique,
- les symbioses et les appels symbiotiques...

Le tableau des méconnaissances (Éric Sigmund et Ken Mellor)

| | Stimulus | Problème | Options |
|----------------------------|---|---|--|
| Existence | T1 Existence des stimuli | T2 Existence des problèmes | T3 Existence d'options |
| Importance | T2 Importance des stimuli | T3 Importance des problèmes | T4 Importance, variété des options |
| Possibilité de changements | T3 Possibilité de faire varier les stimuli | T4 Possibilité de résoudre les problèmes | T5 Viabilité des options |
| Capacités personnelles | T4 Aptitude personnelle à réagir autrement | T5 Aptitude personnelle à résoudre les problèmes | T6 Aptitude personnelle à appliquer les options |

Exemples de méconnaissances sur soi :

Stimuli

- T1 Je ne suis pas fâchée (alors qu'elle le montre).
- T2 Ne fais pas attention, j'ai toujours l'air fâchée, ça n'a pas d'importance.
- T3 J'ai toujours l'air fâchée. Mon père et mon grand-père aussi. C'est le genre de chose qui se transmet de génération en génération.
- T4 Je sais que les gens peuvent changer, mais moi, j'aurai toujours l'air en colère.

Problème

- T2 J'ai l'air fâchée, mais ça ne me pose aucun problème.
- T3 Ca peut être handicapant socialement d'avoir l'air fâchée, ... mais finalement pas tant que ça.
- T4 C'est un problème socialement, d'avoir l'air fâché, mais changer ça... !!!!
- T5 Il paraît qu'on peut résoudre ce problème quand on fait une thérapie ou du développement personnel, mais moi, je n'y arriverais pas.

Options

- T3 C'est peut-être un problème d'avoir l'air fâché, mais il n'y a pas de solution.
- T4 Oh, il y a peut-être des solutions pour ne plus avoir l'air fâchée, certains parlent de thérapie, d'autres de chirurgie... Non, mais franchement !
- T5 La thérapie ou le développement personnel, ça ne marche pas pour tout le monde et ça coûte cher !
- T6 OK, une solution pourrait être une thérapie ou du développement personnel. Mais je ne vois pas comment coincer ça en plus dans mon emploi du temps.

On peut constater une équivalence de méconnaissance dans les diagonales, ces méconnaissances portent donc le même chiffre. Par exemple, méconnaître la possibilité de faire varier un stimulus équivaut à méconnaître l'importance du problème et équivaut à méconnaître l'existence d'options (T3).

Le niveau de méconnaissance le plus important se situe en T1 et le plus léger se situe en T6. Lorsque l'on accompagne une personne dans la levée des méconnaissances, il est important de lever d'abord la méconnaissance en T1 et descendre peu à peu dans la levée des méconnaissances vers la diagonale suivante sur la droite jusqu'à en arriver à la levée de la méconnaissance en T6. En fonction des personnes, certaines aborderont plus facilement le stimulus, d'autres le problème, d'autres encore les options.

Le tableau « Eureka » de M. Benoît, reprend le processus de levée des méconnaissances en y incluant des exemples de questions pour chaque zone.

Tableau des méconnaissances (Kenneth Mellor et Eric Sigmund Shiff) + « Eureka » **Tableau des prise de conscience** (Michèle Benoit)
Types de méconnaissances et de prise de conscience

| | Stimulus | Problème | Option |
|---------------------------|---|---|--|
| Existence | <p>T1 : Méconnaît l'existence du stimulus.</p> <p>Quel est le problème ?</p> <p>E1 : Reconnaît l'existence du stimulus.</p> <p>Quel est le problème ?</p> | <p>T2 : L'existence du stimulus n'est pas utilisée pour définir l'existence du problème.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E2 : Reconnaît qu'il y a un problème.</p> | <p>T3 : Existence des options méconnue. Pas d'autres manières de penser, sentir, percevoir, agir.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E3 : Il y a des options, c.a.d. d'autres possibilités.</p> |
| Sens, signification | <p>T2 : Consciente du stimulus, la personne méconnaît sa signification pour elle, pour la situation, pour les autres.</p> <p>Quelle est la signification ?</p> <p>E2 : Donne un sens au stimulus. En contact avec ce que cela veut dire pour vous ?</p> | <p>T3 : Le problème est identifié mais son importance est méconnue.</p> <p>Quelle est l'importance du problème ?</p> <p>E3 : Donne un sens et définit son problème.</p> | <p>T4 : Consciente des options, elle méconnaît le bien-fondé pour résoudre son problème.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E4 : Liste les options possibles pour résoudre son problème.</p> |
| Possibilité de changement | <p>T3 : Consciente du stimulus, la personne comprend sa signification et méconnaît qu'il puisse le changer.</p> <p>Quelle est la signification ?</p> <p>E3 : Reconnaît que le stimulus peut évoluer, changer, disparaître.</p> | <p>T4 : La personne identifie le problème son importance. Elle pense qu'il n'y a rien à faire pour le résoudre.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E4 : Reconnaît que le problème peut être résolu.</p> | <p>T5 : Consciente des options, de leurs significations, la personne méconnaît que les options soient fiables.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E5 : Reconnaît la fiabilité des options et peut choisir les plus adaptées à la résolution de son problème.</p> |
| Compétences à changer | <p>T4 : La personne méconnaît son aptitude à réagir différemment face au stimulus.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E4 : Prend contact avec sa capacité à réagir différemment au stimulus.</p> | <p>T5 : La personne méconnaît son aptitude à résoudre son problème.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E5 : Prend contact avec sa capacité à résoudre le problème.</p> | <p>T6 : La personne pense qu'il y a des options fiables mais qu'elle ne peut les utiliser.</p> <p>Quelle est la solution ?</p> <p>E6 : Met en œuvre sa capacité d'action et décide d'utiliser les options choisies.</p> |

Modes de méconnaissance et de prise de conscience

Quand une personne attend passivement la résolution des problèmes qu'elle rencontre et qu'une autre méconnaît les capacités d'autrui à résoudre les problèmes, le risque est alors important pour ces personnes de fonctionner ensemble de manière symbiotique.

Tableau de synthèse symbiose, comportements passifs et méconnaissances (processus internes et phénomènes externes qui établissent ou maintiennent une symbiose dysfonctionnelle - Kouwenhoven, 1983)

Processus internes

- méconnaissances des stimuli, problèmes et options
- justification : exagération, grandiosité
- troubles de la pensée dus à du sur-détail ou de la généralisation

Phénomènes externes

| | |
|--------------------------------|--|
| Deux genres de relations : | Complémentaire Compétitive |
| Deux genres de transactions : | Tangente Bloquante |
| Quatre comportements passifs : | Abstention Sur-adaptation Agitation Violence (explosion) ou incapacitation (implosion) |
| Trois rôles : | Sauveur Persécuteur Victime |

Questionnaire pour la résolution de problèmes, basé sur le tableau des méconnaissances (D. Gérard)

Ce questionnaire est utile lorsqu'on souhaite lever les méconnaissances lors d'une situation problématique dans un environnement professionnel, au sein d'une équipe où les personnes ne sont pas formées en Analyse Transactionnelle.

1. Que se passe-t-il ? Quels sont les signaux perceptibles ?
 - a. Chez moi
 - b. Chez l'autre
 - c. Au niveau du système

2. Quel problème cela représente-t-il ?
 - a. Pour moi
 - b. Pour l'autre
 - c. Pour le système

3. Quelle est l'importance du problème ?
 - a. Pour moi
 - b. Pour l'autre
 - c. Pour le système

4. Quelle est la part de chacun dans la résolution du problème ?
 - a. Moi
 - b. L'autre
 - c. Le système

5. Quelles sont les options de résolution ?

6. Quels en sont les avantages et les inconvénients ?

7. Quelle option choisissons-nous et pourquoi ?

8. Quelle est la part de chacun dans la mise en œuvre de l'option ?

9. Comment la mettons-nous en œuvre ?

10. Quelle est l'évaluation de la mise en œuvre et du résultat ?

11. Qu'en retirons-nous comme enseignement pour l'avenir ?

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

Mellor K. et Schiff E., « Méconnaissances », AAT 3, p. 133 - 139