

La conscience émotionnelle : Les sentiments parasites

Plan

- 1 Les timbres d'Eric Berne
- 2 Les sentiments rackets de Fanita English
- 3 Le sentiment racket de Bob et Mary Goulding
- 4 Le parasitage
 - 4.1 Le sentiment parasite selon Stewart & Jones
 - 4.2 Le sentiment parasite et le stress
 - 4.3 Le parasitage relationnel
- 5 Les émotions dans la construction du scénario
 - 5.1 Le système du sentiment parasite de R. Erskine et M.Zalcman
 - 5.2 Tableau « Les émotions dans la construction du scénario »
 - 5.3 Les émotions Parasites selon Moïso et Novellino
- 6 Bibliographie

1 Les timbres d'Eric Berne

Les timbres ristournes

Eric Berne utilise pour la première fois le terme « Racket » en 1964. Il le décrit comme modalité d'exploitation des autres, caractérisé par une monnaie de paiement (appelée « timbre »), sous la forme de sentiments, principalement culpabilité, peur, douleur, rage, et souvent inadéquation, stupidité. Berne attribue l'origine de ces sentiments à l'enseignement parental qui apprend à l'enfant ces sentiments comme moyens de gérer les situations difficiles et il déclare : « ces sentiments deviennent un racket quand le patient apprend à les exploiter et à les collectionner dans ses jeux et son scénario » ATRS p115 »

« Les timbres-ristourne transactionnels sont la monnaie d'échange de ce que l'on connaît familièrement sous le nom de « rackets » transactionnels, principalement la culpabilité, la peur, la douleur et la colère, auxquels s'ajoutent souvent les sentiments d'être incapable, stupide ou désorienté. Lorsque le patient est jeune ses parents lui enseignent ce qu'il doit ressentir en cas de difficultés « Dans notre famille, lorsque les choses tournent mal, nous nous sentons coupables (effrayés, blessés, en colère, incapables, désorientés). Ces sentiments se transforment en rackets lorsque le patient apprend à les exploiter à son profit et à les collecter dans ses jeux psychologiques et son scénario. Par exemple bien des colères « justifiées » des adultes appartiennent à cette catégorie, en tant que bénéfice du jeu psychologique « Cette fois, je te tiens salaud ! ». Dans ce cas l'Enfant du patient est rempli d'une colère refoulée et il attend que quelqu'un fasse quelque chose qui justifie qu'il l'exprime. Justification veut dire que son Adulte se range du côté de son Enfant pour dire à son Parent : « Personne ne peut raisonnablement m'en vouloir d'être en colère en de telles circonstances ». Ainsi libéré de la censure Parentale il se retourne vers l'offenseur en disant en fait : « Ah ! Personne ne pourra me jeter la pierre, donc « Maintenant je t'ai eu » etc... En langage transactionnel il obtient une « rage gratuite » (« un timbre-ristourne rouge ») s'il les collectionne au lieu d'en tirer profit sur le champ, il peut finir par en accumuler suffisamment pour penser qu'il a droit à un homicide « gratuit » [liquidation de la collection de timbres]. »

Caractéristiques du système de timbres psychologiques selon Eric Berne

- Les timbres peuvent naître et être l'enjeu de transactions légitimes (voir la dispute entre collègues qui part souvent d'un vrai « problème »).
- Chacun a des couleurs préférées de timbres (rouges de colère, marron de remords, d'angoisse, d'infériorité, embarras, culpabilité...). Selon le type de timbre accumulé, la qualité du « cadeau » va être différente.

- N'importe quelle émotion/sentiment peut être stocké (en fait on stocke celles qu'on n'a pas le droit d'exprimer directement)
- La collection de timbres est passée en revue régulièrement (on passe en revue ses colères et mortifications dit Berne), ce qui contribue à l'entretenir.
- Les timbres permettent de générer du passe-temps (parler de ce que son patron nous fait subir).
- L'accumulation permet l'expression ; selon le nombre de timbres collectionnés, la taille du cadeau est variable. Pour x frustration = un « coup de gueule » pour 10x frustrations = une bagarre, pour 100x frustrations = meurtre.
- Certaines personnes accumulent des timbres qu'ils inventent de toute pièce (Monsieur le directeur vous ne m'avez pas regardé du tout pendant toute la réunion.
- Il existe des collections communautaires (contre les chefs de service ; contre les consultants, etc...)

Les timbres accumulés conduisent à éviter la relation avec la personne en question.

Les indices transactionnels de timbres

« J'en ai ras le bol de ... »

« Je note, je note... »

« C'était la fois de trop... »

« Lui je l'ai dans le collimateur... »

« La prochaine fois je l'emplâtre »

« La goutte d'eau qui... »

« L'étincelle qui... »

« Décoller » les timbres

Reconnaître et accepter notre difficulté à ressentir

Vérifier en interne que l'on n'est plus irrité

Vérifier que la personne est disponible pour un temps d'échange (situation, temps disponible...)

Introduire en rappelant la situation à l'origine du timbre

Exprimer en quoi l'on a été ou l'on s'est senti blessé, apeuré, dévalorisé... (nommer)

Exprimer son propre besoin

Exprimer l'attente envers la personne

Demander un feed-back

2 Les sentiments Rackets de Fanita English

Racket : obtenir quelque chose (argent) moyennant une « protection », cette protection est racket car il s'agit d'une protection contre soi-même. L'émotion racket protège de l'émotion « authentique » qui est inacceptable dans la famille d'origine de la personne.

Fanita English, se penchant sur l'étiologie [recherche des causes] du racket, le décrit comme des sentiments caractérisés par le fait qu'ils se substituent à d'autres émotions dont l'expression a été prohibée ou réprimée.

« Les sentiments rackets sont des sentiments de substitution : le sentiment qui apparaît spontanément dans le présent appartient à une espèce inhibée au cours de la croissance ; un autre sentiment, d'une espèce autorisée jadis apparaît à sa place » Fanita English.

Pour F. English, chez l'adulte, il existe trois niveaux

- La conscience interne du sentiment
- La manifestation ou expression de ce sentiment par l'attitude, le comportement, les paroles
- L'action qui en découle et qui est dirigée vers quelque chose ou quelqu'un

Génétiquement, le premier niveau n'est intégré que tardivement. Le tout jeune enfant est porté à réagir dans l'action, sans perception claire et distincte des deux premiers niveaux. Les parents mettent en route le premier niveau en invitant l'enfant à regarder, percevoir, écouter. Ils lui apprennent aussi à reconnaître et nommer les sentiments. Dans les deux cas, ils lui apprennent aussi à reconnaître et nommer les sentiments. Dans les deux cas, ils peuvent aussi inhiber la perception ou rejeter certains sentiments. L'apprentissage lucide et éclairant développe l'Adulte et donne accès aux options. Par contre l'apprentissage répressif ou inhibiteur bloque le développement de l'Adulte et exclut certaines options. Dès lors le sentiment parasite commence à s'installer.

Dans certaines familles existent des règles qui inhibent l'expression de certains sentiments spécifiques parce qu'on les considère comme un signe de faiblesse ou de rébellion. Dans ces familles on pousse donc les enfants à réprimer un certain sentiment pour en manifester un autre plus acceptable par l'entourage ; dans certaines familles par exemple, les parents disent : « Allez, ne fais pas cette tête, mieux vaut en rire » et les enfants sont poussés à afficher une expression souriante, même quand quelque chose ne va pas. Par contre, quand ils sourient, ces enfants reçoivent des strokes de la part des parents pour « des enfants si sages »

On appelle sentiments (ou émotion) parasites les sentiments qui sont requis dans la famille et que le petit enfant apprend à ressentir et à montrer en lieu et place de ceux qui ne sont pas admis ; ces émotions parasites sont utilisées pour obtenir indirectement des caresses et ne poussent pas à agir en vue d'un résultat positif lié au vrai sentiment éprouvé.

Derrière tout sentiment parasite se cachent des sentiments ou des sensations que la personne s'empêche de ressentir aujourd'hui car on lui a interdit dans le passé.

Comportements renforçant les sentiments parasites :

- Interdictions au moment où les comportements correspondant à l'émotion ou au sentiment sont montrés par l'enfant.
- Pas de nom pour les sentiments (aucun ou seulement pour ceux qui sont interdits)
- Signe de reconnaissance pour le sentiment parasite qui a lieu dans la famille entraîne que l'enfant ne montrera que ceux pour lesquels il obtiendra les signes de reconnaissance attendus.

Dans de nombreux cas, la personne n'a pas appris à nommer et exprimer ses émotions, elle peut avoir appris à mettre un comportement différent de celui normalement induit par l'émotion.

Les garçons ne pleurent pas => négation de la tristesse, remplacement par exemple par une joie racket.

Tu ne vas pas avoir peur d'une aussi petite chose => remplacement de la peur par exemple par une colère racket ou des larmes etc...

Derrière chaque moment d'agressivité, il y a souvent une peur ou une frustration qui se cache.

3 Le sentiment racket selon Bob et Mary Goulding

Bob et Mary Goulding définissent le sentiment racket comme un sentiment n'appartenant pas à l'ici et maintenant et précisent que l'émotion parasite est la manifestation d'un sentiment, d'un état d'âme ou d'une sensation dont le but est d'accrocher les autres pour qu'ils endossent un rôle complémentaire à celui de la personne. Et comme le précise Fanita English si le racket échoue la personne passe dans le jeu psychologique.

4 Le parasitage

C'est une autre manière de parler de mécanismes défensifs. Il consiste en des comportements et des manifestations scénariques adoptées inconsciemment comme moyen de faire pression sur l'environnement et qui entraîne la personne à éprouver le sentiment parasite. Il renforce donc le sentiment parasite par effet boomerang : « je mets en place inconsciemment ce que je crains »

4.1 Le sentiment parasite selon Stewart & Jones

Le sentiment parasite et le stress

Emotion habituelle, apprise et encouragée dans l'enfance, vécue dans de nombreuses situations de stress et inappropriée comme moyen Adulte de résoudre les problèmes.

4.2 Le parasitage relationnel

Le parasitage relationnel : relation mise en place pour éprouver son sentiment parasite

Fanita English a créé le mot « parasitage » pour décrire le type de transactions que les gens utilisent comme moyen d'extorquer des signes de reconnaissance pour leurs sentiments parasites.

Un parasiteur invite les autres à entrer dans des échanges où il exprime un sentiment parasite dans le but de leur extorquer des signes de reconnaissance. Les transactions se poursuivent tant que les autres acceptent de lui en distribuer.

Selon Fanita English, le parasitage s'effectue de deux manières qui entraînent toutes deux des transactions complémentaires Parent Enfant.

Dans le type 1 le parasiteur occupe la position Enfant

Dans le type 1a « impuissant » il a l'air triste et pathétique qui appelle la pitié et l'autre à prendre une position haute.

Dans le type 1b « Fripon » il a une position geignarde et plaintive qui appelle l'exaspération

Dans le type 2 le parasiteur occupe une position Parent

Dans le type 2a « serviable » il adopte une position de Parent Nourricier négatif, dans le but d'extorquer des SDR de gratitude de la part de l'Enfant de l'autre (confirme le message « on ne me reconnaît pas »)

Dans le type 2b « autoritaire » démarre ses transactions à partir du Parent Normatif non OK, à la recherche de SDR d'excuses de l'Enfant de l'autre .

Exemples

A la fin d'une réunion de Direction, un de vos collègues vous aborde et vous expose ses problèmes.

Un de vos collaborateurs commence l'entretien par « Je n'ai rien fait sur le dossier depuis la dernière fois ».

Un de vos amis est régulièrement triste (sans raison identifiable) et cherche à obtenir du réconfort.

Un manager éprouve des colères très vives qui lui valent des signes de reconnaissance négatifs

Un collègue qui nous prodigue des conseils sans fin.

Le parasiteur cherche à nous accrocher à partir de son sentiment parasite pour échanger des transactions afin qu'on lui donne des Signes de reconnaissance.

Le parasitage est une sorte de passe-temps où les échanges comportent une charge de sentiments parasites. Les transactions complémentaires ne cessent que lorsque l'un des partenaires se retire ou croise la transaction. Le parasiteur est souvent à l'origine du

croisement. Plutôt que de voir sa source de SDR se tarir ainsi, le parasiteur préfère garder l'initiative. Cela a souvent pour résultat de transformer le parasitage en jeu psychologique.

5 Les émotions dans la construction du scénario

5.1 Le système du sentiment parasite de R.Erskine et M.Zalcman

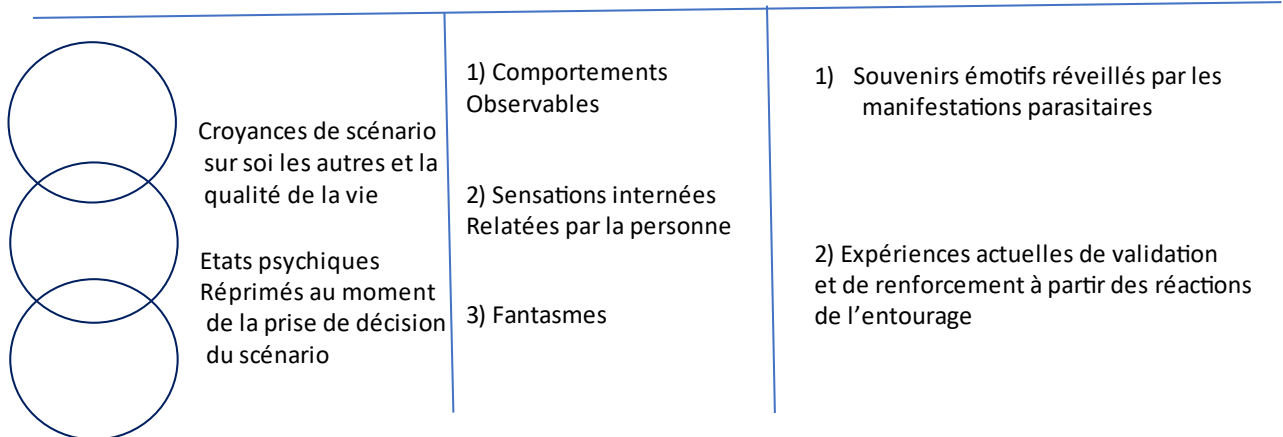
Richard Erskine et Marilyn Zalcman ont synthétisé en un modèle unique ces différentes définitions des émotions parasites.

Le système du sentiment parasite (Racket system)

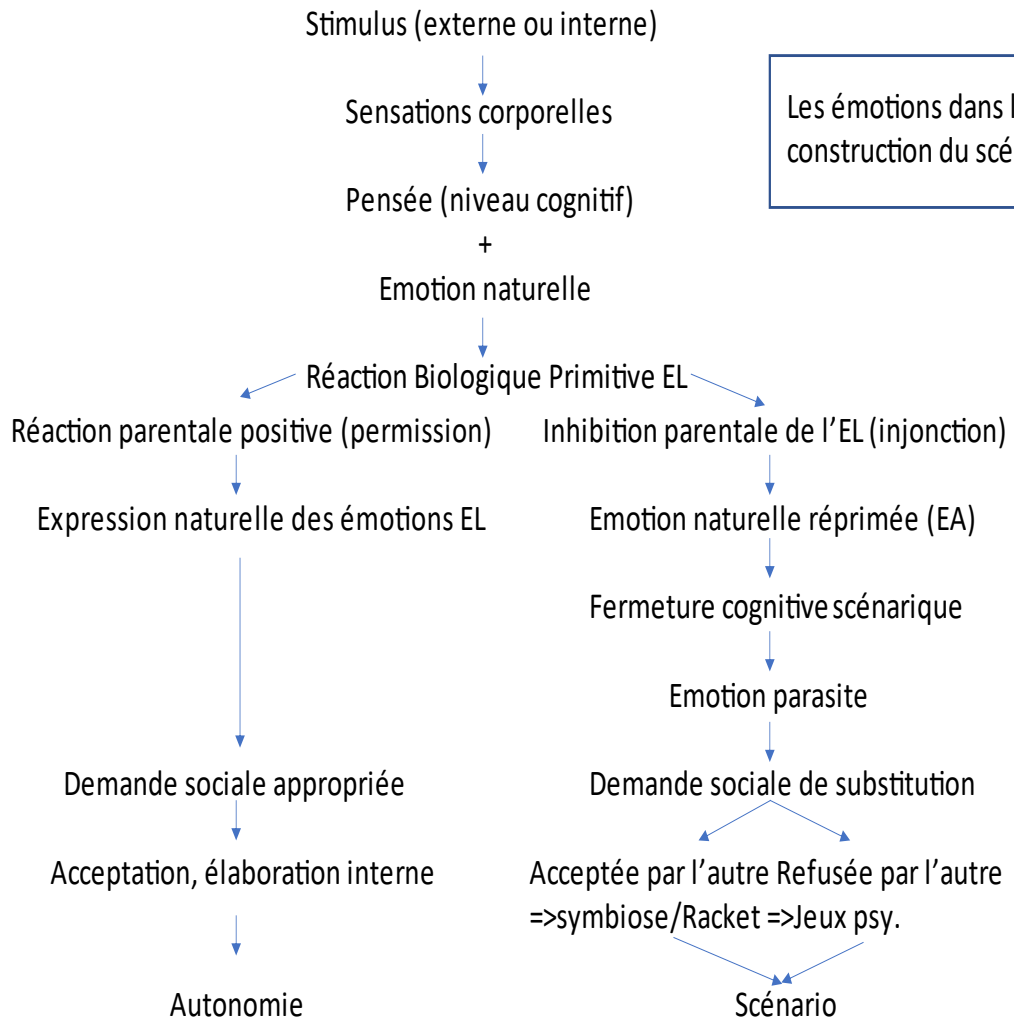
A) Système Opinions/états
psychologiques
(niveau intra psychique)

B) Manifestations parasites
Niveau relationnels)

C) Confirmation aux deux niveaux



5.2 Tableau « Les émotions dans la construction du scénario »



5.3 Les émotions Parasites selon Moïso et Novellino

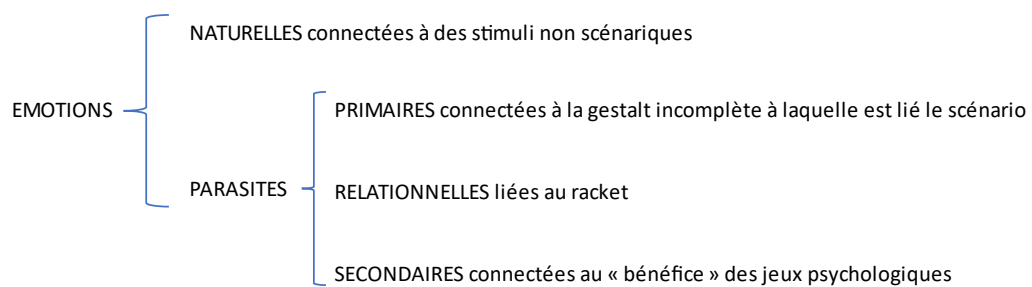
« Nous faisons l’hypothèse qu’une émotion est une manifestation interne indiquant qu’un stimulus (interne ou externe) a pour l’individu qui le perçoit, une résonnance dépassant le simple constat qu’il est une donnée objective de la Réalité et qu’il requiert une réaction comportementale spécifique pour que la Gestalt soit close. »

Lorsque l’action sociale du petit enfant n’est pas acceptée par les parents ou est inhibée par d’autres facteurs, la Gestalt reste incomplète. Si cet événement sert de base aux convictions et aux décisions de scénarios au niveau fantasmatique, l’émotion qui n’a pas trouvé sa clôture gestaltique va devenir une « **émotion parasite primaire** »

Socialement le petit enfant s’adaptera pour manifester une action substitutive qui lui permettra d’être accepté et gratifié par ses parents ainsi il exprimera aussi l’émotion appropriée à cette action sociale substitutive qui correspond à la décision opérationnelle de scénario. Cette émotion représente l’**émotion parasite relationnelle**.

Mais les caresses reçues pour la manifestation de l’émotion parasite relationnelle ne résolvent pas le problème relié à la situation originale dans la mesure où ça ne permet pas de clore la Gestalt originelle ; et par conséquent, l’émotion parasite primaire va continuer à renforcer les aspects intra psychique du scénario, tandis que l’émotion parasite relationnelle va continuer à en manifester les aspects sociaux (rackets, relations symbiotiques, etc....)

Dans le cas où l’émotion parasite relationnelle ne suscite pas de la part des autres, de réponses gratifiantes, pour celui qui la manifeste, l’individu va se mettre inconsciemment à jouer des jeux psychologiques, c’est-à-dire qu’il va instaurer des situations relationnelles de nature à justifier les thèses du scénario en validant les convictions, en recourant à un coup de théâtre et au prix d’émotions désagréables. Nous donnons le nom d’**émotions parasite secondaire** à ces émotions qui constituent le prix à payer lors des jeux psychologiques.



6 Bibliographie

Manuel d'analyse transactionnelle I.Stewart et V. Joines

Analyse Transactionnelle retour aux sources C.Moiso et M.Novellino

Les mécanismes de substitution des sentiments parasites aux sentiments réels. F.English

AAT 7, 108-113 (1,166-171)

Le parasitage F. English AAT 7,119-121 (1,172-174)

Deux modes de parasitage F. English AAT 103, 126-129