

FORMATION AT 202

*Formation de base en
Analyse Transactionnelle
selon les standards EATA / ITAA*

Jour 2 : Théorie de la personnalité

États du moi

Animé par

Myriam Ladeuze

P-TSTA-P & _-TSTA-O

Membre de l'IFAT - EATA / ITAA

Pour le CFIP

Centre pour la formation et l'intervention
psychosociologiques ASBL

Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles

02 770 50 48

secretariat@cfip.be

www.cfip.be



Sommaire

Théorie de la personnalité : États du moi	3
États du moi : deux angles	4
États du moi : modèle structural	5
États du moi : modèle structural du 2d ordre	6
États du moi : dialogue interne	7
États du moi : pathologies	8
États du moi : l'Adulte intégré	9
États du moi : modèle fonctionnel	10
États du moi : diagnostic	11
États du moi : égogramme	12
Références	13

Théorie de la personnalité : États du moi

Un état du moi est un système cohérent de pensées et de sentiments directement associés à un ensemble de comportements. (Berne, 1961)

Chaque état du moi est plus ou moins investi d'énergie psychique. Celui qui en reçoit le plus prend le "pouvoir exécutif" : c'est lui qui s'exprime à ce moment-là. (Berne, 1961)

Du principe à l'état du moi

ÉTAT DU MOI	PRINCIPE PRAGMATIQUE DE BERNE	→ HYPOTHÈSES
	Tout individu devenu adulte a eu des parents ou des personnes en tenant lieu.	→ Le pouvoir exécutif peut être pris par l'état du moi d'une personne extérieure, telle que le sujet se la représente.
	Parent - introjection des figures parentales : valeurs, normes, attitudes.	
	Tout être humain dont les organes cérébraux fonctionnent correctement est doué d'une épreuve de la réalité convenable.	→ L'épreuve de réalité est la fonction d'états du moi distincts, et non une « faculté » isolée.
	Adulte - traitement objectif et rationnel de la réalité, ici et maintenant.	
	Toute personne adulte a été autrefois un enfant.	→ Des vestiges de l'enfance survivent par la suite sous forme d'états du moi complets.
	Enfant - ressentis, impulsions, décisions précoces et adaptations de l'enfance.	

Figure 1 - Du principe pragmatique de Berne aux trois états du moi (Berne, 1961)

États du moi : deux angles

On peut analyser les états du moi sous deux angles. Ce sont deux lectures d'une même réalité, pas deux sortes d'états du moi.

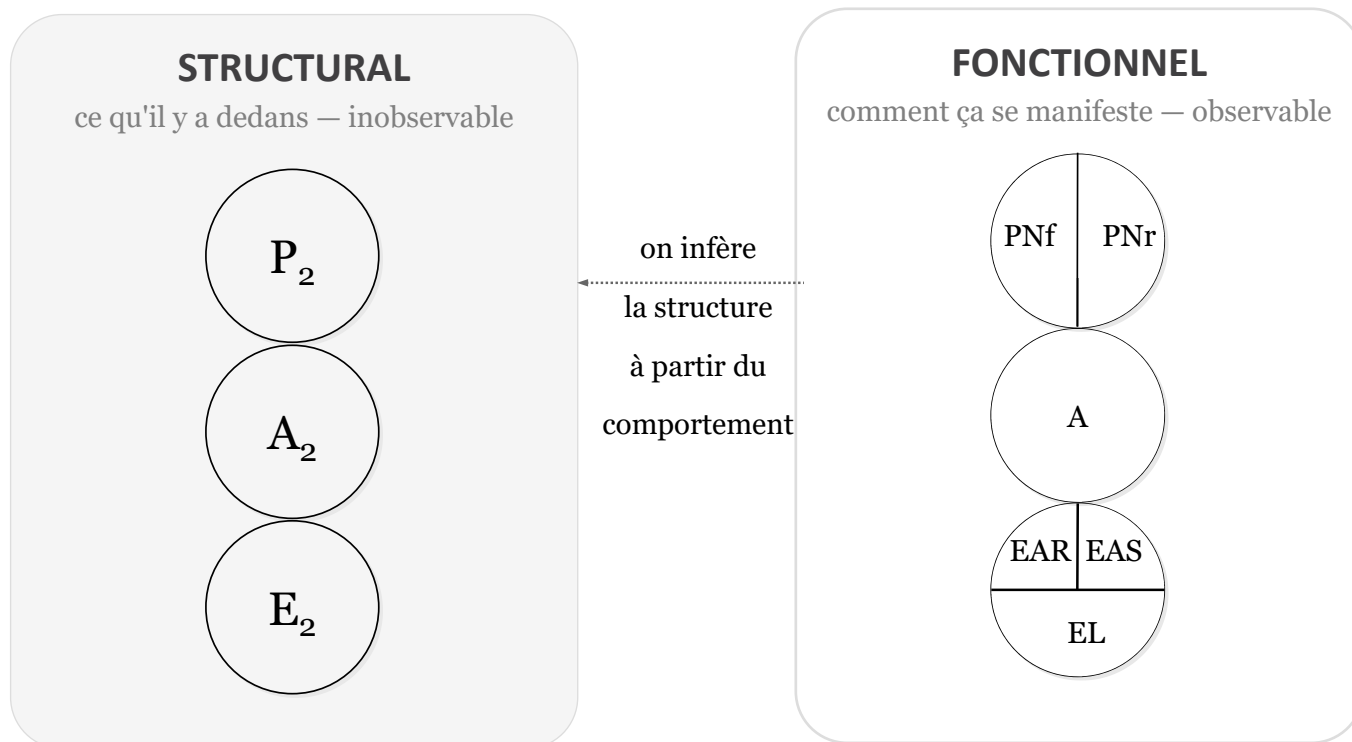


Figure 1 - Deux angles d'analyse des états du moi

	MODÈLE STRUCTURAL	MODÈLE FONCTIONNEL
Il décrit	Le contenu des états du moi : ce que la personne a intégré de ses expériences.	Les manifestations observables des états du moi : les comportements.
Domaine	Intrapsychique, phénoménologique. Inobservable.	Comportemental, relationnel. Observable.
Question	Qu'y a-t-il dans cet état du moi ? D'où vient-il ?	Comment cet état du moi se manifeste-t-il ici et maintenant ?
Notation	P_2 , A_2 , E_2 ; P_1 , A_1 , E_1	PNf , PNr , A , EL , EAS , EAR

À retenir

On ne voit jamais la structure : on l'infère à partir de ce qu'on observe. Une même conduite (par exemple, se plier à une consigne) peut venir de contenus structuraux très différents

Attention aux mélanges

« Parent Normatif » ou « Enfant Adapté » appartiennent au modèle fonctionnel. Pour parler du contenu, on utilise P_2 , E_2 , P_1 ...

États du moi : modèle structural

Le modèle structural décrit le contenu des états du moi : ce que la personne a intégré de ses expériences. Il est inobservable et relève du domaine phénoménologique.

Modèle structural du 1er ordre

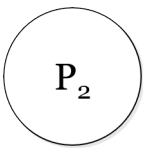
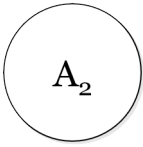
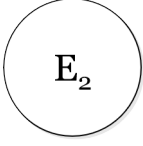
CONTENU		ORIGINE
 extéropsyché	Parent : introjections des figures parentales (valeurs, normes, attitudes).	Ce que la personne a enregistré de ses parents ou figures d'autorité : leurs pensées, sentiments et attitudes, intégrés tels quels, sans les vérifier.
 néopsyché	Adulte : données objectives, traitement rationnel de la réalité ici et maintenant.	Ce que la personne élabore à partir de la réalité présente : informations recueillies, évaluées et mises à jour ici et maintenant.
 Archéopsyché	Enfant : archétypes affectifs et décisions précoces, ressentis, impulsions, adaptations infantiles.	Ce que la personne a gardé de l'enfant qu'elle était : ses ressentis, besoins et décisions d'alors, qui peuvent être revécus aujourd'hui.

Figure 1 - États du moi structural du 1er ordre

Analyse structurale

« L'analyse structurale proprement dite a pour but de maîtriser (mais pas nécessairement de résoudre) les conflits intérieurs grâce au diagnostic des états du moi, à leur décontamination, à l'action sur les frontières et à la stabilisation de ces états, afin que l'Adulte puisse garder le contrôle sur la personnalité dans les situations de stress. » (Berne, 1961)

À retenir

Les trois états du moi sont des systèmes complets de pensées, de sentiments et d'expériences. Le Parent est emprunté, l'Adulte est actuel, l'Enfant est revécu.

États du moi : modèle structural du 2d ordre

Le 2d ordre détaille ce que contient chaque état du moi. On y retrouve la même logique P–A–E, un niveau plus bas.

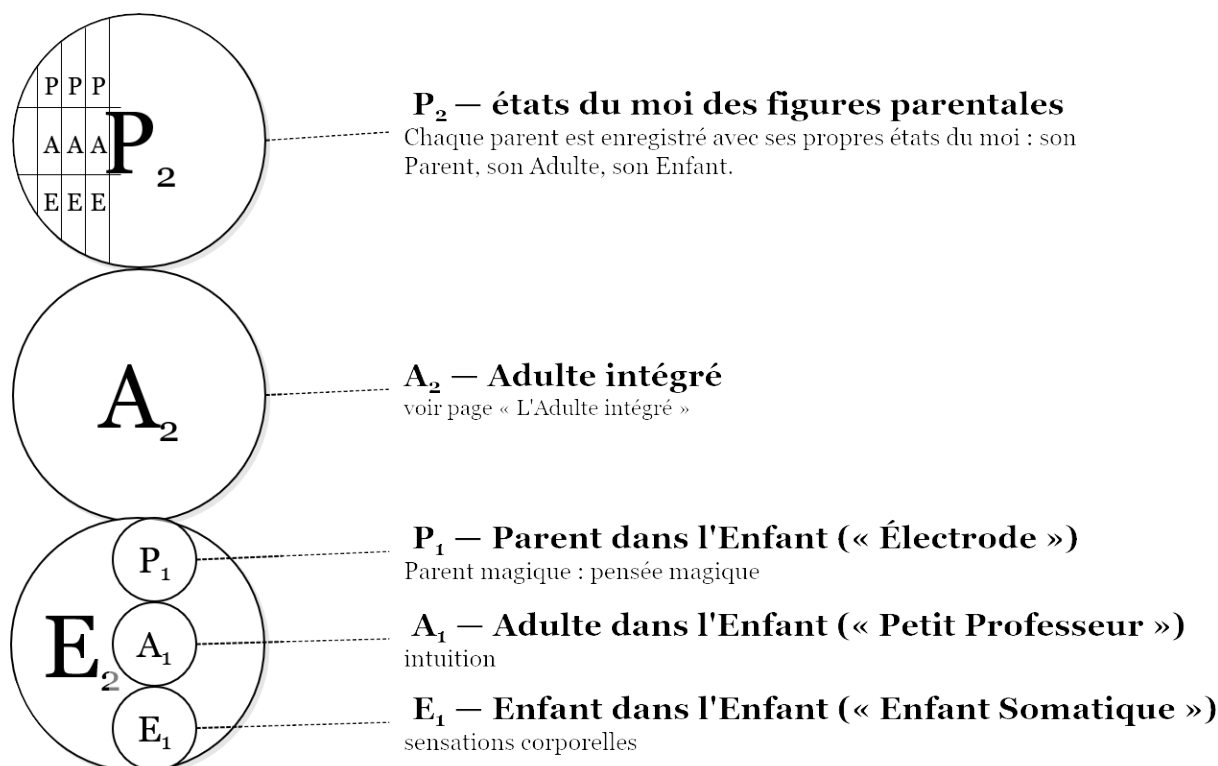


Figure 1 - États du moi structural du 2ème ordre

Parent P₂ Les figures d'autorité

Le Parent P₂ comprend les états du moi du père, de la mère et d'autres personnes ayant eu autorité sur la personne, incorporés dans l'état du moi Parent.

Adulte A₂ L'Adulte intégré

L'Adulte intégré réunit Ethos, Logos et Pathos.
Voir la page « L'Adulte intégré »

Enfant E₂ L'enfant que j'étais

« Le Parent dans l'Enfant ou Électrode (P₁), l'Adulte dans l'Enfant ou Petit Professeur (A₁), l'Enfant dans l'Enfant ou « infans » (E₁). »

Le P₁, un Parent d'enfant

Le P₁ contient les messages parentaux tels que l'enfant les a compris, à un âge où il ne pouvait pas encore les vérifier. D'où leur caractère magique et absolu.

À retenir

P₂ = les parents incorporés, tels qu'ils étaient. P₁ = ce que l'enfant a compris de leurs messages, avec sa logique magique. Les deux peuvent parler dans le dialogue interne.

États du moi : dialogue interne

Le dialogue interne désigne les échanges qui se jouent « dans la tête » entre états du moi, sans être exprimés à voix haute. Berne parle des « voix dans la tête » : le Parent parle à l'Enfant, qui l'écoute, obéit ou se rebelle. (Berne, 1972)

C'est une transaction interne, intrapsychique. Elle fait vivre le scénario au quotidien : les messages parentaux continuent d'agir bien après l'enfance, sous forme de phrases entendues intérieurement.

Exemples : « Tu vas encore te ridiculiser », « Dépêche-toi, tu n'as pas fini », « Ne fais confiance à personne ». À chaque phrase répond une réaction de l'Enfant : se recroqueviller, accélérer, rester sur ses gardes.

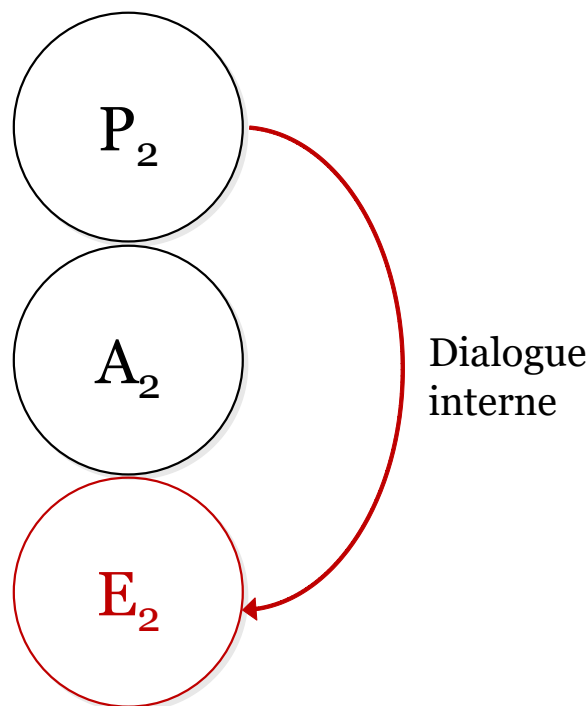


Figure 1 - Le dialogue interne (Berne, 1972)

À retenir

Le dialogue interne relève du modèle structural : il porte sur le contenu des états du moi, pas sur un comportement observable.

États du moi : pathologies

Contamination

Une partie du Parent et/ou de l'Enfant empiète sur l'Adulte. La personne prend alors du contenu Parent et/ou Enfant pour de l'Adulte : elle le vit comme un fait objectif.

Elle peut prendre, par exemple, la forme de préjugés venus du Parent (« les jeunes ne savent plus travailler ») ou d'illusions venues de l'Enfant (« si je suis gentil, on m'aimera toujours »).

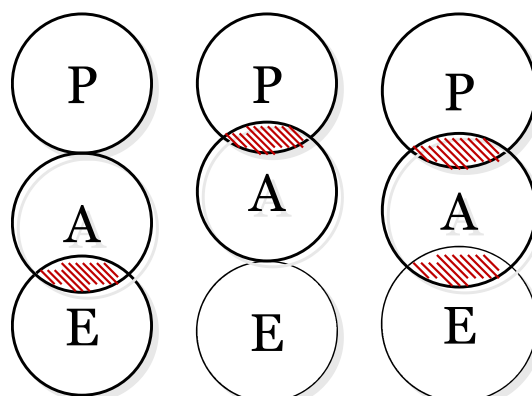


Figure 1 - Contamination des états du moi

Exclusion

L'exclusion d'un ou de plusieurs états du moi « se manifeste par une attitude stéréotypée et prévisible à laquelle la personne se cramponne le plus longtemps possible lorsqu'une situation menaçante se présente ».

Elle peut être une défense contre un état du moi interne vécu comme menaçant : elle vise à le contrôler, voire à le nier.

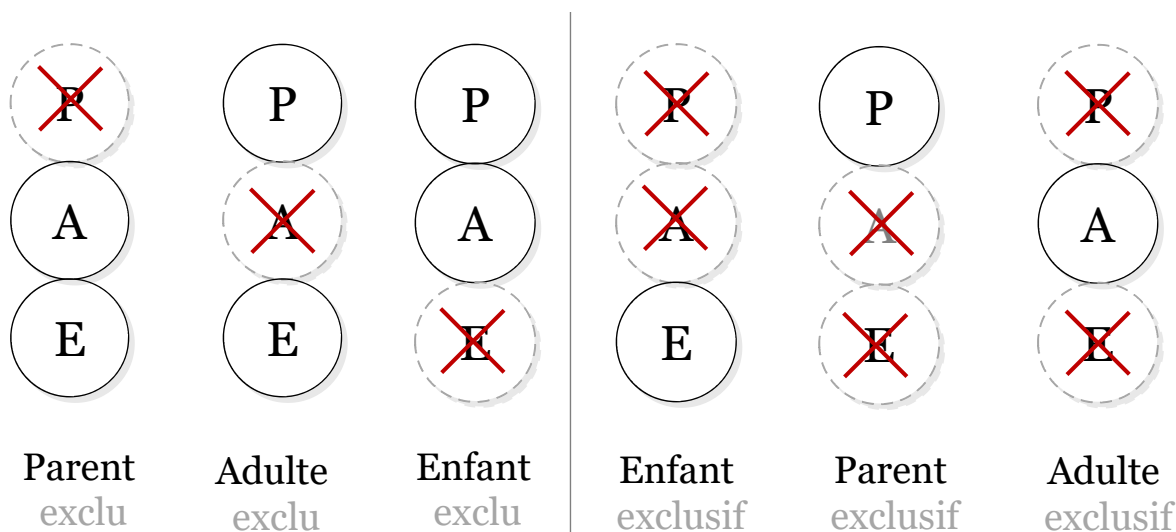


Figure 1 - Exclusion des états du moi

Et la « pathologie fonctionnelle » ?

Berne parle aussi d'une pathologie fonctionnelle : l'instabilité des investissements et la perméabilité des frontières du moi (frontières trop lâches ou trop rigides). Malgré son nom, elle ne relève pas du modèle fonctionnel PNf, EAS... Elle décrit comment l'énergie circule entre les états du moi.

États du moi : l'Adulte intégré

L'Adulte n'est pas seulement un « ordinateur » qui traite l'information. Chez la personne intégrée, il réunit le traitement objectif de la réalité et des qualités qui rappellent le Parent et l'Enfant. (Berne, 1961)

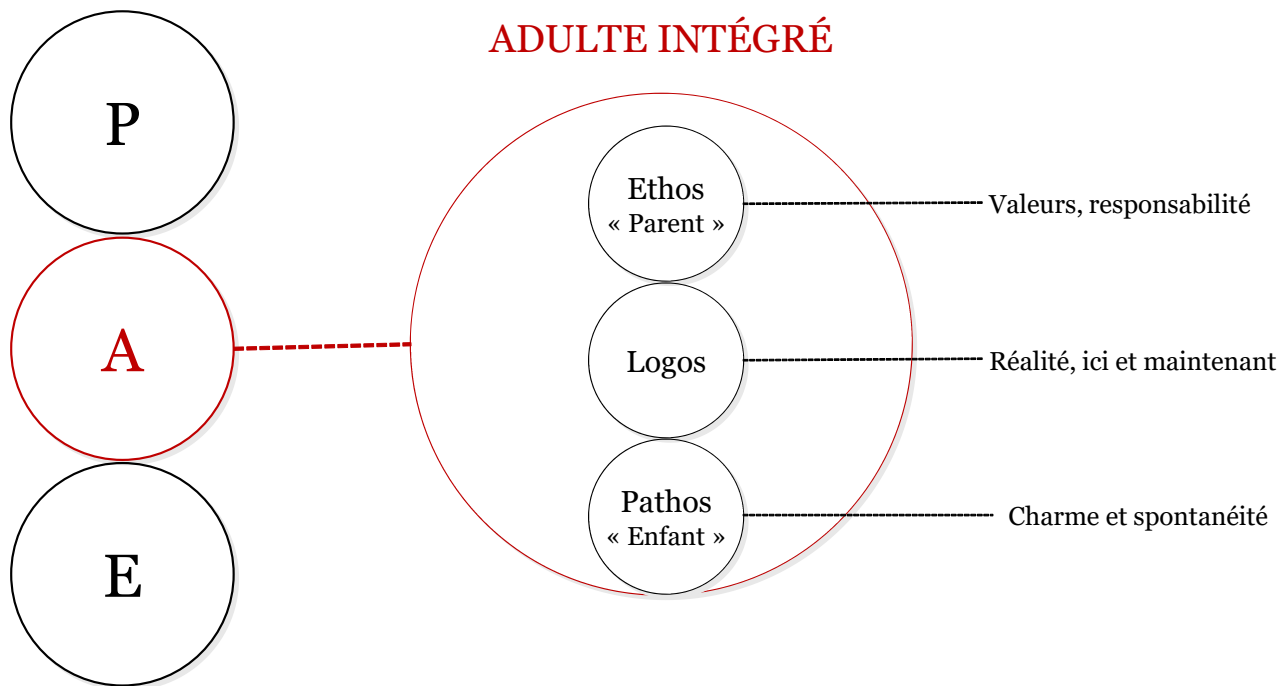


Figure 1 - Adulte intégré

Ethos

Qualités « parentales »

- Sens moral et responsabilité éthique.
- Valeurs choisies et assumées, pas seulement héritées.

Logos

Le cœur de l'Adulte

- Traitement objectif de l'information.
- Évaluation de la réalité, ici et maintenant.

Pathos

Qualités « enfantines »

- Charme, ouverture, spontanéité.
- Capacité à être touché et à toucher l'autre.

Pour aller plus loin

Des auteurs contemporains parlent d'un Adulte intégrant : un processus vivant, qui intègre en permanence l'expérience présente plutôt qu'un état figé.

Tudor (2003) ; Erskine

À retenir

Être dans l'Adulte, ce n'est pas être froid ou neutre : c'est penser, ressentir et choisir en conscience, ici et maintenant.

Ramond (1992)

États du moi : modèle fonctionnel

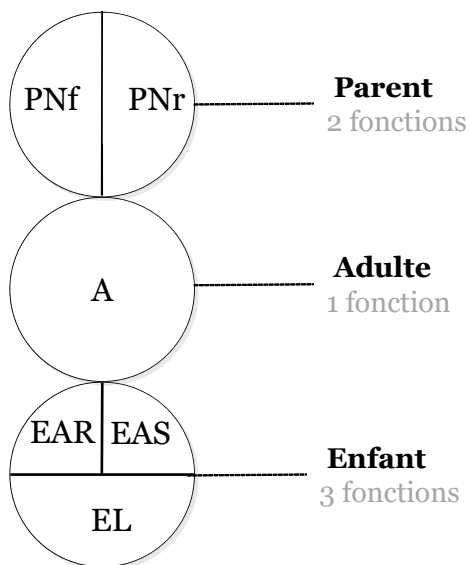


Figure 1 - États du moi fonctionnels

Le modèle fonctionnel décrit les manifestations **observables** des états du moi : **comment** ça se manifeste dans le comportement.

Chaque fonction a

un versant positif +, ajusté à la situation, et

un versant négatif -, inadapté.

Seul l'Adulte n'est pas découpé : il traite l'information ici et maintenant.

PARENT

PNf Parent Normatif

Cadre, valeurs, normes.

- + protéger, structurer
- critiquer, blâmer, dévaloriser

Pnr Parent nourricier

Soutien, aide, conseil ...

- + encourager, permettre le développement
- surprotéger, étouffer, empêcher

ADULTE

A Adulte

Information, questions, hypothèses, observation centrées sur les faits

ENFANT

EAR Enfant Adapté Rebelle

Tient compte de l'environnement en s'y opposant...

- + remettre en question des règles obsolètes ou abusives
- s'opposer de manière systématique.

EAS Enfant Adapté Soumis

Tient compte de l'environnement en se soumettant aux règles....

- + respecter le cadre, écouter l'autorité.
- acquiescer à tout, se suradapter.

EI Enfant Libre

Autocentré, libre de l'adaptation sociale ...

- + exprimer spontanément joie, curiosité, tristesse.
- agir impulsivement, sans tenir compte du contexte.

À retenir

Le modèle fonctionnel s'appuie sur ce qu'on voit et entend : mots, ton, posture, gestes, mimiques. C'est la base du diagnostic comportemental.

États du moi : diagnostic

Berne distingue quatre façons de diagnostiquer un état du moi. On part de ce qu'on observe, puis on vérifie. Un diagnostic fiable s'appuie sur plusieurs d'entre elles. (Berne, 1961)



Figure 1 - Les quatre diagnostics des états du moi, du plus observable au plus intime

Exemple

- 1 En réunion, un participant baisse la voix et les yeux quand son responsable parle. Hypothèse : EAS.
- 2 Le responsable se met à le rassurer et à parler à sa place : une réponse complémentaire, depuis le PNr.
- 3 Il évoque un père exigeant qu'il ne fallait pas contredire.
- 4 En séance, il retrouve la honte qu'il ressentait enfant à table.

À retenir

Les diagnostics 1 et 2 sont accessibles à tout praticien, en formation comme en organisation. Les diagnostics 3 et 4 demandent un cadre adapté, le 4 relevant du cadre thérapeutique.

États du moi : égogramme

Modèle fonctionnel

L'égogramme est un schéma intuitif qui montre la répartition de l'énergie dans les états du moi fonctionnels, telle qu'on la perçoit chez soi. (Dusay, 1972)

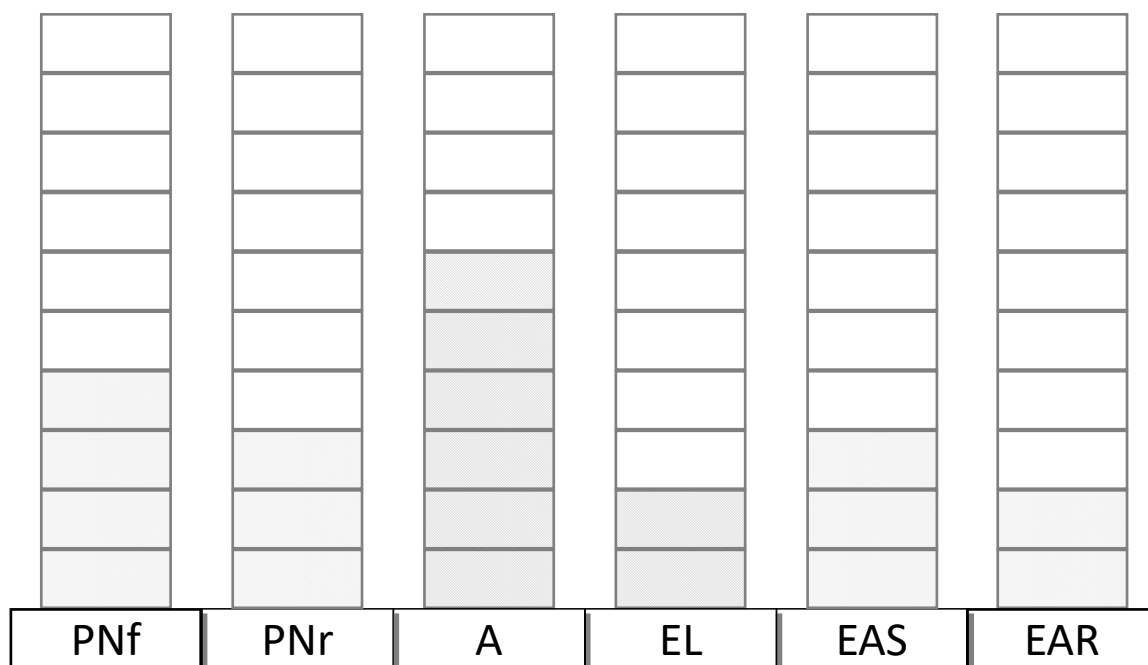


Figure 1 - Égogramme : colorier pour chaque fonction le nombre de cases qui correspond à son importance

L'énergie totale est une constante

Elle est répartie dans chaque état du moi.

$$E_T = (E_P + E_A + E_E) \times K \quad (K : \text{Constante de la personne})$$

Comment l'utiliser ?

- 1 Dessiner son égogramme d'un trait, sans calcul : c'est une estimation intuitive.
- 2 Le comparer à celui qu'un proche ou un collègue dessine pour nous.
- 3 Choisir la fonction à développer, et les comportements concrets qui l'exercent.

À retenir

Modifier la répartition passe par augmenter l'énergie dans l'état du moi désiré, plutôt que par lutter contre celui qui est en excès : les autres se réajustent.

Attention

Un égogramme ne se lit pas en « bon » ou « mauvais » profil. Il dépend du contexte : on peut en dessiner un pour le travail, un autre pour la famille.

Références

Berne, E. (1961). Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press. [Traduction française : Analyse transactionnelle et psychothérapie. Paris : Payot.]

Berne, E. (1972). What Do You Say After You Say Hello?. New York: Grove Press.[Traduction française : Que dites-vous après avoir dit bonjour ?. Paris : Tchou.]

Dusay, J. M. (1972). Egograms and the “constancy hypothesis”. Transactional Analysis Journal, 2(3), 37–41 [Traduction française : Les égogrammes. Actualités de l'Analyse Transactionnelle (AAT), n°5, 1978.]

Ramond C. (1992). L'Adulte intégré. Actualités de l'Analyse Transactionnelle (AAT), n°63 pp141-144

Stewart, I., & Joines, V. (1987). TA Today: A new introduction to transactional analysis. Nottingham: Lifespace Publishing. [Traduction française : Manuel d'analyse transactionnelle. Paris : InterÉditions.]

Tudor, K. (2003). The neopsyche: the integrating Adult ego state. In C. Sills & H. Hargaden (Eds.), Ego States. London:Worth Publishing.