

LES ÉTATS DU MOI EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Les États du Moi est LE concept de l'Analyse Transactionnelle. L'un des premiers mis à jour par Éric Berne et en même temps l'un des piliers de la théorie : il sert d'ailleurs de logo aux analystes transactionnels.

C'est un concept impressionnant à plusieurs titres : son originalité (il ne se confond pas avec le ça, le moi et le surmoi de la psychanalyse, sa puissance concerne à la fois l'intérieur et l'extérieur de soi), sa pertinence (il permet notamment une connaissance de soi très fine), son efficacité (c'est un outil de diagnostic majeur)... La richesse de ce concept explique qu'il s'affine encore aujourd'hui. De nombreux analystes transactionnels (dont José Grégoire) font des recherches approfondies.

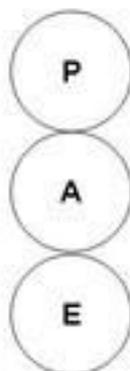
Éric Berne s'est aperçu qu'il y a une corrélation entre le comportement d'une personne, ce qu'elle dit et l'émotion qu'elle transmet à un moment donné. Bien souvent ce même ensemble de manifestations se reproduit de la même façon face une situation identique. Il a ainsi fait le lien entre émotion, pensée et comportement. Il s'est ensuite rendu compte, en s'appuyant sur les travaux du psychanalyste Paul Federn, qu'il était possible de regrouper ces "*corpus*" de manifestations en trois ensembles distincts. Parfois, la personne se comporte (voix, postures, mimiques...) comme l'un de **ses** parents (pas n'importe quels parents), à d'autres moments elle reprend des attitudes ou une façon de parler qu'elle a eues quand elle était petite, et enfin à d'autres moments encore elle agit comme un adulte dans le langage courant : il appellera ces trois façons d'être les États du moi.

Pour Éric BERNE : "Les États du Moi" sont nécessaires et suffisants pour comprendre toute l'Analyse Transactionnelle".

Les États du Moi peuvent se représenter sous deux formes différentes : le modèle Structural des États du Moi et le modèle Fonctionnel des États du Moi.

Le modèle structural des États du moi :

Les États du Moi sont représentés par trois cercles superposés : Parent, Adulte, Enfant (l'usage de la majuscule signifie que nous parlons des États du Moi et non d'un parent, d'un adulte ou d'un enfant).



États du moi structuraux

Pour Éric Berne (Que dites-vous après avoir dit Bonjour ? Tchou) la structure de la personnalité se compose (quel que soit l'âge) de trois États du moi :

- **Parent (P)** : qui conserve l'ensemble des pensées + sentiments + comportements de modèles parentaux et intégrés tels quels,
- **Adulte (A)** : qui conserve l'ensemble des pensées + sentiments + comportements liés au "touché" de la réalité, à l'ici et maintenant,
- **Enfant (E)** : qui conserve l'ensemble des pensées + sentiments + comportements tels que la personne les a vécus dans son enfance.

Cela signifie que, tout au long de sa vie, une personne :

- Observe comment ses parents (ou grands-parents, tuteurs, puis une figure spirituelle ou un grand professionnel) se comportent, ce qu'ils disent, ce qu'ils transmettent de leurs émotions face aux différentes situations de la vie. Ces observations lui serviront de modèles ultérieurement. Imaginez qu'il s'agisse d'un "regard" tourné vers l'Autre,
- Fait des expériences, appréhende la réalité de tous les jours et enregistre les conclusions. Ici, "le regard" vise devant et autour de soi.
- A ses propres ressentis, émotions, et besoins, évolutifs par nature et qu'elle va s'attacher à satisfaire avec plus ou moins de succès : "le regard" est alors tourné vers soi.

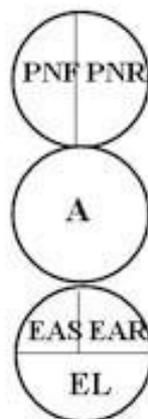
Ainsi, à chaque instant nous abordons la réalité avec trois possibilités :

- Y plaquer des modèles ("être dans le Parent"),
- Reproduire des vécus personnels d'autrefois ("être dans l'Enfant"),
- Prendre la réalité telle qu'elle est - et non pas telle que nous voudrions qu'elle soit - avec ce que nous sommes et non ce que nous avons été ou ce que nous voudrions être ("être dans l'Adulte").

P, A et E s'appellent les États du Moi Structuraux (pour la structure de la personnalité) et concernent donc le contenu intrapsychique. Voyons à présent les États du moi visibles de l'extérieur et que l'on nomme États du Moi Fonctionnels. Ensuite, nous verrons l'articulation entre les deux.

Le modèle fonctionnel des États du moi :

Il se visualise ainsi :



États du moi fonctionnels

PNf : Parent Normatif
PNr : Parent Nourricier
A : Adulte qui ne se subdivide pas
EAS : Enfant Adapté Soumis
EAR : Enfant Adapté Rebelle
EL : Enfant Libre

La manifestation de ces États du Moi est **observable**, c'est-à-dire qu'à chacun de ces États du Moi correspond un comportement (ton, volume de la voix, mimiques, gestuelles, postures...) et un vocabulaire spécifiques.

Il n'y a pas de "bons" ou de "mauvais" États du Moi, tous ont une fonction différente essentielle et complémentaire. Voici les fonctions de chacun :

- **Parent Normatif** : fonction de protection et de transmission de valeurs
- **Parent Nourricier** : fonction de permission et d'encouragement
- **Adulte** : fonction d'exploration de l'environnement
- **Enfant Adapté Rebelle** : fonction d'opposition légitime
- **Enfant Adapté Soumis** : fonction d'adaptation à l'environnement
- **Enfant Libre** : fonction d'expression des besoins et des émotions de base

Exemples :

- **Parent Normatif** : un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "*Recule-toi !*", éventuellement en accompagnant le geste à la parole,
- **Parent Nourricier** : à un collègue qui vient de se voir confier une nouvelle mission délicate : "*Tu vas y arriver, le patron a raison tu es notre meilleure ressource pour ce projet !*" sur un ton chaleureux,
- **Adulte** : chez un concessionnaire : "*Combien coûte cette voiture ?*" avec un ton neutre,
- **Enfant Adapté Rebelle** : quelqu'un me parle avec un ton que je n'accepte pas, je lui dis avec vigueur : "*Tu me parles sur un autre ton s'il te plaît*",
- **Enfant Adapté Soumis** : sans raisons apparentes, un policier m'arrête et me demande mes papiers ; sans poser de questions je les lui donne,
- **Enfant Libre** : en pleine réunion de travail, un collègue propose une pause parce qu'il a soif : "*Allez hop, pause café !*" sur un ton cordial et dynamique.

En revanche, **l'utilisation excessive d'un État du Moi par rapport à la situation, conduit à rendre in-opérationnelle l'usage de sa fonction** : si une personne parle toujours vivement à son enfant, celui-ci ne saura plus faire le distinguo entre l'avertissement face à un danger avéré et une situation banale, si quelqu'un fait systématiquement ce qu'on lui dit, il ne fera plus la différence entre l'adaptation adéquate et ce que l'on nomme la sur-adaptation, c'est-à-dire l'adaptation au détriment de ses propres besoins, ou si un collègue interrompt une réunion toutes les deux minutes parce qu'il a soif, il est probable qu'au bout d'un moment il n'aura plus voix au chapitre.

Quels sont les liens entre les deux modèles ?

Ce que vous manifestez à l'extérieur de vous trouve son origine à l'intérieur de vous. C'est un peu comme un iceberg, la partie immergée ce sont les États du Moi Structuraux. La partie

émergée ce sont les États du Moi Fonctionnels. Ici, l'essentiel est de retenir que **l'Adulte (A) peut choisir l'État du Moi Fonctionnel qu'il veut**. Tout l'intérêt est d'investir son Adulte structural (A) pour nous permettre d'adopter l'État du Moi fonctionnel **le plus approprié face à une situation**.

Reprenons l'exemple du contrôle d'identité :

- **Si je suis dans mon État du Moi Parent (P)**, je peux réagir ainsi : "*Bien sûr mes papiers, j'approuve tout à fait ces contrôles inopinés, et même je pense qu'ils sont très utiles pour attraper les délinquants*", (Parent Normatif) - et probablement à chaque fois que je verrai un policier je réagirai dans ce cadre.
- **Si je suis dans mon État du Moi Enfant (E)**, je peux réagir ainsi (et probablement à chaque fois que je verrai un policier je réagirai dans ce cadre) :
 - "*J'ai rien fait, jamais je ne vous donnerai mes papiers !*", sur le ton de l'injustice (Enfant Adapté Rebelle)
 - "*Mes papiers, bien sûr, je peux vous donner ma carte d'identité, mon passeport... Oh la la dites-moi ça suffira ?*" sur un ton inquiet et empressé (Enfant Adapté Soumis)
 - "*Oh, vous voulez pas boire un coup plutôt ?*" (Enfant Libre)
- **Si je suis dans mon État du Moi Adulte (A)**, je peux choisir entre plusieurs possibilités (et à chaque fois que je verrai un policier je pourrai choisir mon type de réaction) :
 - De donner mes papiers sans poser de questions (en tant qu'observateur, j'identifie ici un État du moi Enfant Adapté Soumis, mais ce n'est pas la même manifestation que lorsque l'État du moi Enfant (E) est aux commandes, aucune angoisse ou inquiétude ne transparaissent ; j'ai un objectif : que ce contrôle dure le moins de temps possible et je fais tout pour que ce soit le cas)
 - De dire : "*Pour quelles raisons me demandez-vous mes papiers ?*", sur un ton neutre (en tant qu'observateur, j'identifie ici un État du moi Adulte) parce que j'ai du temps, ou que je n'exclus pas que je puisse avoir commis une infraction par inadvertance et que je veux savoir laquelle, etc.

C'est pourquoi vous trouviez peut-être la réponse Enfant Adapté Soumis tout à fait adulte. **Oui, adulte avec un petit a**. Parce que la personne est dans son Adulte (A), elle adopte l'État du Moi qui lui convient, il est adapté à la fois à l'environnement et à son souhait.

À noter :

- Ne confondez pas l'Adulte structural (A) et l'Adulte fonctionnel (aussi A)... Le premier décrit le contenu **intrapyschique** et intègre des pensées, comportements et sentiments, le second se définit par sa fonction d'exploration dont la **manifestation** la plus classique est l'usage de phrases interrogatives ou informatives.
- L'Adulte Structural (A) est parfois présenté comme un ordinateur, un État du Moi qui fait des essais "*froidement*" et qui enregistre le résultat : ce n'est pas exact. Il intègre des pensées, comportements **et** sentiments. Ainsi, si vous réussissez un examen

vous pouvez ressentir une joie justifiée et la manifester d'une façon qui vous est propre et authentique et sans que ce soit la répétition d'un passé ou la reproduction d'un modèle.

- Qu'il s'agisse de l'Enfant Adapté Rebelle ou de l'Enfant Adapté Soumis, ils sont tous les deux **adaptés**. C'est-à-dire que les personnes qui ont souvent recours à ces États du Moi ont tendance à définir leur cadre de vie par rapport à une référence extérieure au sens large (parents, travail, conjoint, amitiés...) à laquelle ils réagissent en opposition (Rebelle) ou en acceptation (Soumis), plus qu'en fonction de leurs propres besoins.
- Pour améliorer la **cohérence de certaines de nos décisions**, ou pour éviter d'éventuelles déconvenues, il peut être intéressant d'interroger nos États du Moi. Imaginons qu'un ami dise vouloir vivre de sa plume : son Enfant peut dire "*Chouette, j'en rêve !*", son Adulte "*Vérifions au préalable la faisabilité financière*", et son Parent "*Ce n'est pas un métier convenable*" : il est préférable qu'il ait conscience et qu'il prenne en compte ce discours interne avant d'aller plus loin.

Pour aller plus loin :

Voici quelques phrases, pouvez-vous deviner l'État du Moi Fonctionnel dans lequel était la personne lorsqu'elle les a dites ?

- "*Tu peux toujours courir ! Je le ferai jamais*", dit avec défi et beaucoup d'énergie, sur un ton de révolte (Enfant Adapté Rebelle)
- "*Peux-tu m'aider à rédiger cette partie ?*", d'un ton informel (Adulte)
- "*Oh, c'est super joli ! Je veux le même !*" dit d'une voix joyeuse et enthousiaste, le sourire aux lèvres (Enfant libre)
- "*C'est inadmissible ! Tu n'as pas intérêt à faire ça !*", le visage rouge de colère, ton haut et volume sonore élevé (Parent Normatif)
- "*Ce que je vous dis là, c'est pour votre bien*", d'un ton amical et réconfortant avec une voix douce (Parent Nourricier)
- "*Les cours commencent à 15h. Ils finissent à 18h*", sur un ton neutre (Adulte)
- "*Le respect est de mise ici, vous sortez*", sur un ton ferme, en désignant la sortie (Parent Normatif)
- "*T'es sûr que je peux ? J'en suis pas sûr, je préfère pas*", d'un ton craintif, le visage inquiet (Enfant Adapté Soumis)