



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

IUT

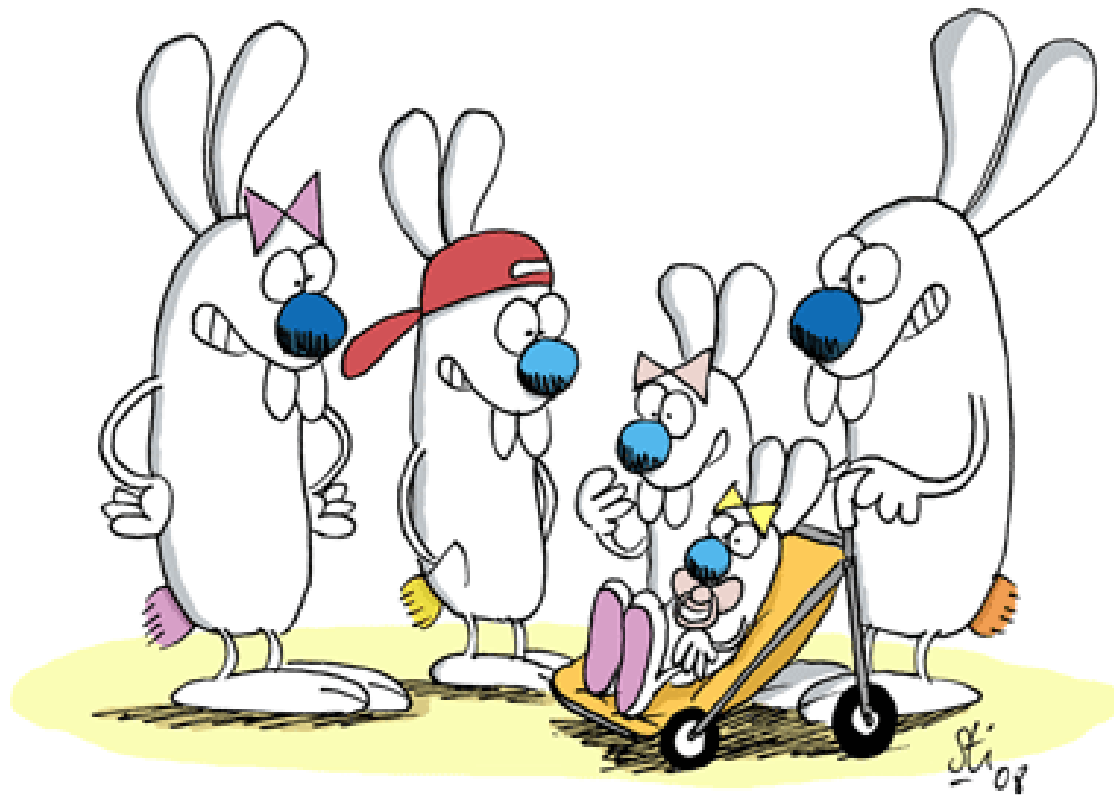
Saint-Dié-des-Vosges

Communication, Analyse Transactionnelle Communication en entreprise (ECA4)

Alain KRIEGEL

Parent, Adulte ou Enfant

Cherchez l' Adulte, l'Enfant, le Parent

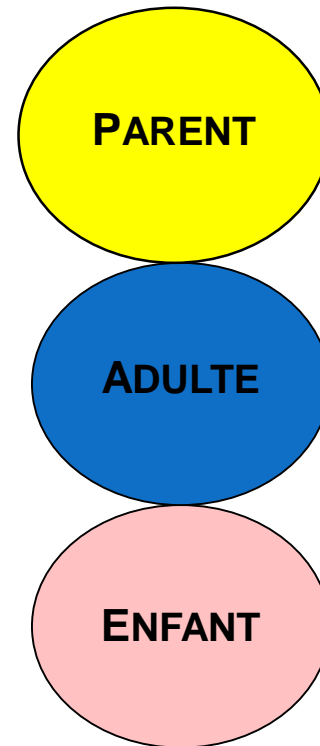


Les états Parent-Adulte-Enfant.

Le parent c'est la partie qui contient ce que j'ai **appris**, ce qui est **bien**, ce qui est **mal**

L'adulte c'est la partie qui pense, analyse et **réfléchit**

L'enfant c'est la partie qui **ressent**, qui vit les **émotions**



Les états Parent-Adulte-Enfant.

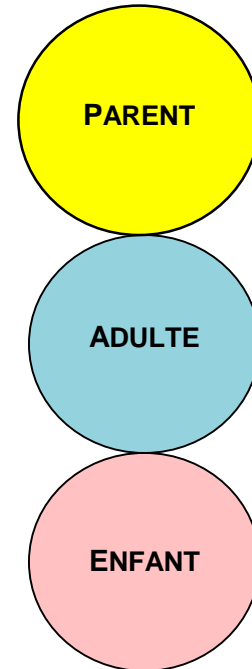
Chacun de nous intègre ces états (états du Moi).

Chaque état du Moi remplit une fonction spécifique.

Selon :

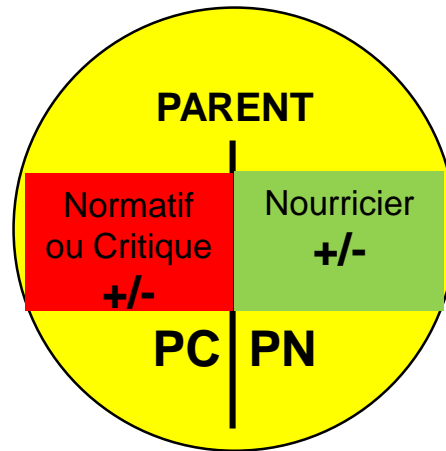
- les moments de la journée,
- les circonstances
- notre façon de gérer celles ci,
- ... nous changeons d'état du moi.

Les situations font appel à des aspects différents de nous
=> chacun de nous réagira selon l'état du MOI activé, et aussi selon sa personnalité, son état présent, ...



la fonction PARENT

LOI (règles-structure)
Protection/Autorité
Sécurité
Instructions
Normes
Règles
Jugement
Modèle
Dévalorise (P)
Agresse (P)



LIEN (relation)
Permission
Aide
Encouragements
Soucieux du bien être
Tolérance
Surprotection
Fait à la place de (S)

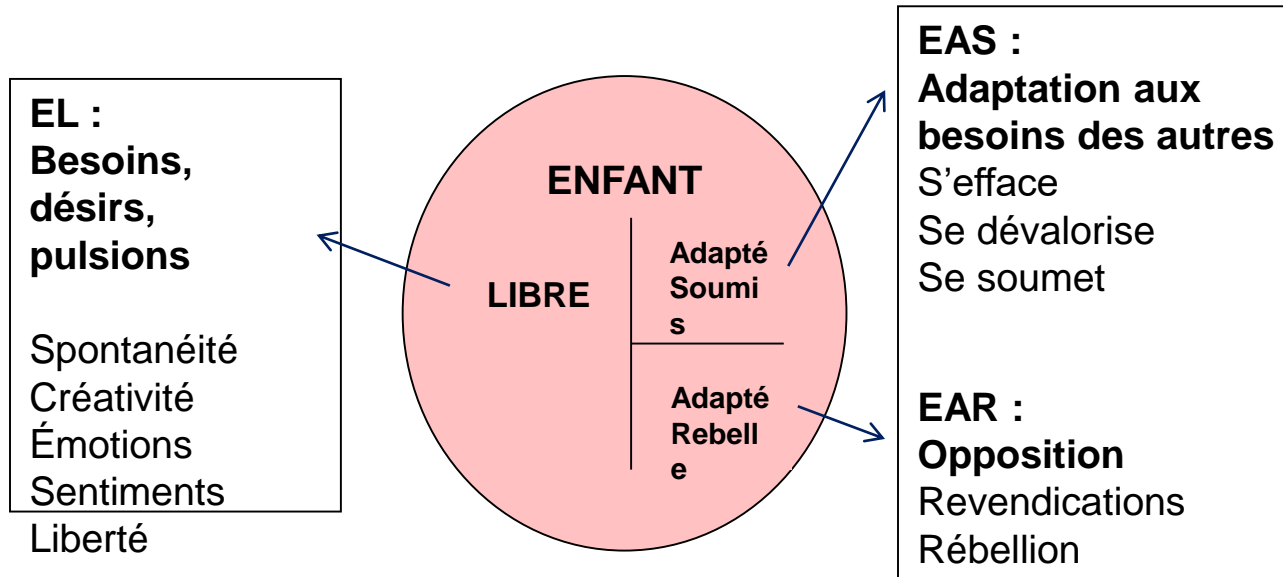
On appelle cet aspect de la personnalité « **Parent** » parce que ces comportements ressemblent à ceux d'un parent face à des enfants dont il a la charge.

Ceci sert dans un contexte d'éducation ou de commandement,

Mais En se comportant « Parent » face d'autres adultes, ceux-ci peuvent se sentir pris pour des « Enfants »

- Les problèmes avec le Parent Normatif :
 - Le parent critique PC (ou parent normatif négatif)
 - C'est un parent normatif négatif, très perfectionniste, excessif, disproportionné, parfois néfaste. Il peut être blessant et dévalorisant voire persécutant
 - Le parent insuffisamment normatif :
 - Il n'apprend pas à vivre en société. Il refuse de donner des règles ou de les imposer.
- Les problèmes avec le Parent Nourricier :
 - Le Parent Sauveur
 - Très subjectif. Il aide trop, protège trop et trouve des excuses à son protégé.
 - Le PN (Nourricier) trop faible ou trop fort.
 - Les enfants en manque de PN sont en manque de tendresse et grandissent en ayant peu de confiance en eux. Ils sont souvent tristes et ont l'impression de ne pas être importants.
 - Inversement si l'on protège trop et comble tout le temps les enfants, ils n'auront pas l'occasion de développer leurs propres ressources.

La fonction ENFANT



L'état enfant représente cette partie de nous spontanée, où se vivent les émotions (joie, tristesse, colère et peur)

Il affiche ses envies, fait preuve d'humour, agit selon ses impulsions.

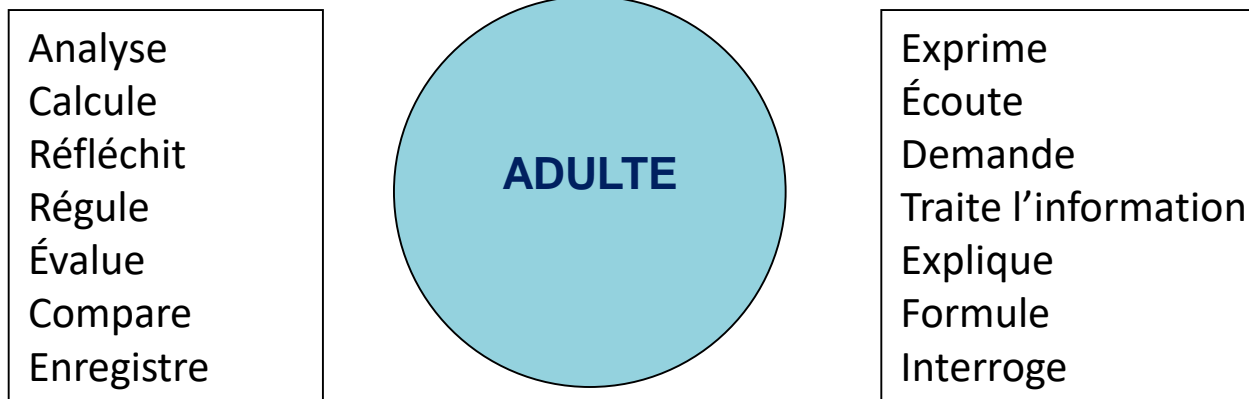
Mais aussi c'est lui qui porte les réactions émotionnelles, les expressions directes, les cris, les caprices et les colères.

S'y trouve aussi le charme, la séduction, l'insouciance, ...

La fonction ENFANT

- Les problèmes avec l'Enfant « Libre » :
 - Réaction parfois inappropriées : trop dans la plaisanterie
 - Il peut interrompre lors des réunions chaque fois qu'il a une idée.
 - Dans les moments sensibles : absence de tact, peut choquer, peu à l'écoute
- ⇒ Les personnes très sérieuses sont généralement déconcertées par ce type d'expression libre.
- Les problèmes avec l'Enfant Adapté « Soumis » :
 - Manque de crédibilité et de solidité => ne génère pas la confiance
 - Ne pas avoir le sentiment d'être soi : trop attentif aux autres, à ce qu'ils veulent, ne sait plus décider pour soi, ne sait plus qui il est.
- L'enfant Adapté « Rebelle » :
 - Il refuse à peu près tout, ce qui risque de bloquer les échanges. Cette attitude est difficile à supporter pour tout « parent normatif ».
 - Toujours en révolte

la fonction ADULTE



L'Adulte n'est jamais atteint mais se construit par la qualité des questions qu'il se pose.

Lorsque nous sommes dans l'Adulte :

- nous pensons faire face à la situation avec efficacité
- nous faisons appel à nos ressources cognitives
- nous pouvons réfléchir et nous exprimer clairement.

« L'Adulte aux commandes » garantit un bon niveau d'efficacité.

Les problèmes avec l' Adulte

L'adulte peut être « exclusif » lorsque :

- Il ne tient pas compte des autres états :
 - De sa personne
 - Des autres
- Il n'a pas de réaction car elles sont enfouies au fond de sa personne : adulte « froid », cérébral, insensible, ...

Or, nous avons vu qu'il devait s'ouvrir aux émotions :

- Il doit accepter, réveiller ou libérer son enfant
- Il doit accueillir l'enfant des autres
- Il doit reconnaître le Parent de l'Autre là où il attend l'Adulte

la fonction ADULTE

Exemples:

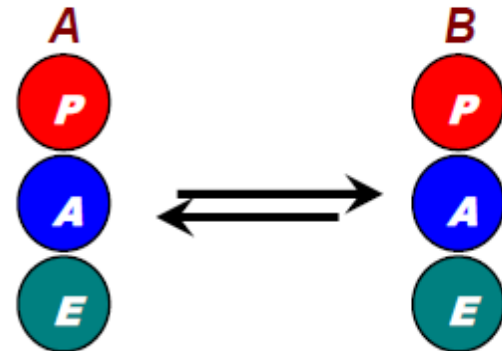
- Le chirurgien qui opère
- Le comptable qui établit un bilan
- Le pilote vérifiant ses instruments de bord
- Le cuisinier préparant son plat
- Le coach accompagnant son client
- Le chef des ventes recrutant un vendeur
- Le médecin faisant son diagnostic

Imaginer ces personnes fonctionnant à partir des seuls modes Parent, Enfant et Adulte

Que se passerait il ?

échanges verbaux ou « Transactions »

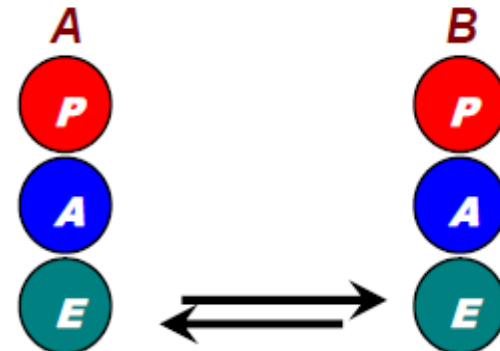
L'Adulte de A s'adresse à l'Adulte de B qui lui répond.



Pensez-vous avoir terminé ce rapport dans les temps ?

Oui, vous l'aurez dans une heure.

L'Enfant de A s'adresse à l'Enfant de B qui lui répond.

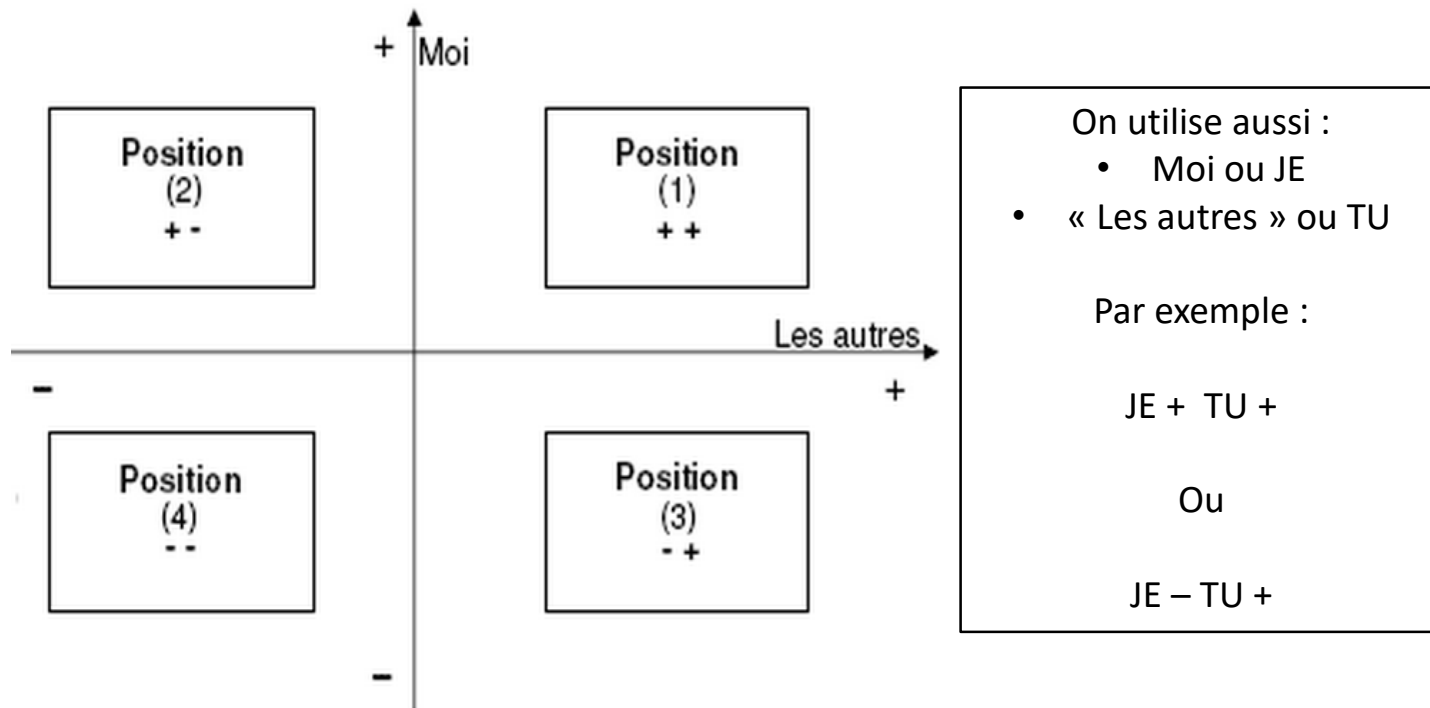


Et si on faisait une petite fiesta ce soir ?

Ah oui ok ce serait chouette !

états du Moi et relation avec l'autre

Positions de vie ou « à la recherche du gagnant-gagnant ».



états du Moi et relation avec l'autre

Le vocabulaire utilisé :

	Parent Critique	Parent Nourricier	Adulte	Enfant Nature	Enfant Adapté
Mots	Mauvais (je, tu) dois Il faut Nécessaire Toujours Ridicule	Bon Joli Je t'aime Gentil Magnifique Tendre	Exact Comment Quoi Pourquoi Combien Pratique	Extra Super Marrant Je veux Je ne veux pas Aie	Je ne peux pas J'aimerais J'essaie J'espère S'il te plaît Merci
Voix	Critique Condescendante Dégoûtée	Affectueuse Rassurante Intéressée	Égale	Libre Bruyante Énergique	Plaintive Triste Innocente
Geste ou Expression	Montrer du Doigt Froncer les sourcils Furieux	Bras ouverts Accueillante Souriante	Pensive Agile Ouvverte	Sans inhibition Relâchée Spontanée	Boudeur Triste Innocente
Attitude	Critique Moralisante Autoritaire	Compréhensive Soucieuse d'autrui Généreuse	Tenue droite Objective	Curieuse Aimant s'amuser Changeante	Exigeante Docile Honteuse

« Positions de vie » et relation avec l'autre

Le travail en « collaboration » et les « positions de vie » :

- Règles générales

(+ -) : L'intention d'un (+ -) est de faire passer l'autre en (- +). Si ce dernier se laisse faire le (+ -) considère que c'est une reddition et un triomphe. Il se montre alors très aimable puisqu'il a, selon lui, remporté une "victoire". Mais si l'autre se place aussi en (+ -) c'est l'escalade. L'enjeu devient la recherche du coup triomphal qui écrase l'autre. C'est un jeu de pouvoir néfaste.

(- +) : L'intention d'un (- +) est de se convaincre de son impuissance et, pour ce faire, il recherche inconsciemment un (+ -) qui le rabaissera. Dans leurs relations les personnes en positions (- +) et (+ -) se retrouvent et se complètent. Elles ont des difficultés à se séparer, car se serait renoncer à leur scénario d'origine. Scénario d'Échec pour l'un de domination pour l'autre.

Trois situations sont fréquentes dans les relations professionnelles ou sociales :

- Les deux personnes sont en (+ +) : la relation est saine.
- Les deux négociateurs sont en (+ -) : il naît un jeu de pouvoir et des conflits.
- Un négociateur est en (+ -), l'autre en (- +) : la relation est du type dominant / dominé.

« Positions de vie » et relation avec l'autre

	(+ +)	(+ -)	(- +)	(- -)
Le (+ +) face à un >>	Négocie ardemment et constamment. Stable	S'affirme, se protège, demande clairement ce qu'il veut, donne des informations, négocie "la façon de négociier", résiste aux provocations. Instable	Soutient, rassure, fait émerger les capacités, invite à négocier. Instable	Garde confiance, invite le - - à participer, montre une fermeté structurante, refuse le défaitisme. Instable
Le (+ -) face à un >>	Cherche à le dominer ou le provoque pour entrer en conflit. Instable	Veut que l'autre soit écrasé, entre en compétition négative, en conflit d'opinions, en jeux de pouvoir ou de conflit. Instable	Domine, ridiculise, dévalorise, écrase, exige, méprise, attaque, donne tort. Stable	Écrase ou ignore, persécute, harcèle, ridiculise, dévalorise, méprise. Instable
Le (- +) face à un >>	Admire, reste sur la réserve, accepte sans discuter, peu tenté de manipuler. Instable	Se soumet, accepte, se met sur la défensive, donne raison. Stable	Entre en conflit, dialogue de sourds, négocie au minimum, est tenté de passer en - - ou en + -. Instable	Laisse faire ou passe en + - en voulant aider plus faible que lui. Instable
Le (- -) face à un >>	Se met en retrait, ne dit ni oui, ni non ou rétorque : "oui mais". Instable	Se laisse écraser ou contre le + - par l'obstruction ou le mutisme. Instable	Entraîne vers le - - par l'ironie ou le défaitisme. Instable	S'enfonce dans le mutisme, le silence, la gêne. Stable