

# 1

---

## ÉTATS DU MOI

*Se connaître*

### **Que peut vous apporter ce concept ?**

Un zeste de recul et de compréhension sur vous-même et sur les autres.  
Des graines pour faire évoluer des comportements tout en restant vous-même.

Le concept d'États du moi est fondamental pour comprendre une grande partie des autres concepts de l'Analyse transactionnelle (A.T.). C'est également une méthode d'analyse des pensées, des sentiments et des comportements des individus.

Il peut donc nous permettre de répondre à de nombreuses questions que nous nous posons sur nous-mêmes :

- Qui suis-je ?
- Pourquoi suis-je comme cela ?

À partir d'un autre point de vue, il nous permet également d'avoir un début de réponse concernant l'observation que nous faisons de nos différents interlocuteurs, observations qui parfois nous surprennent :

- Pourquoi continue-t-il à agir comme il le fait ?
- D'où lui vient ce genre d'idée ?

Pour Éric Berne, le père de l'analyse transactionnelle :

*« Le cerveau fonctionne comme une bande magnétique sur laquelle seraient enregistrées toutes les expériences vécues en séries successives<sup>1</sup>. »*

En d'autres termes, tout ce qu'une personne a pu vivre depuis sa naissance est ainsi imprimé dans son cerveau et ses tissus nerveux :

- ses expériences dans l'enfance ;
- ses acquisitions auprès de ses figures parentales ;
- les événements (agréables ou désagréables) et les sentiments qu'ils ont générés ;
- les souvenirs (intacts ou déformés) ;
- etc.

À partir de ce postulat, nous disposons de deux angles de vue pour réfléchir et comprendre nos mécanismes et nos comportements :

- ce qui concerne notre structure de personnalité (l'intrapsychique) ;
- ce qui concerne nos comportements (l'observable).

Toujours selon Éric Berne :

*« Un État du moi est un système cohérent de pensées et de sentiments mis en évidence par des types de comportements correspondants<sup>2</sup>. »*

Nous allons vous donner la possibilité de réfléchir à ces deux angles de vue. Vous pourrez sans doute en retirer des éléments de compréhension vous concernant et peut-être modifier certains de vos comportements. Vous pourrez également développer un autre regard sur vos

---

1. Berne E. (1966). *Principle of group treatment*, New York, Oxford University Press.

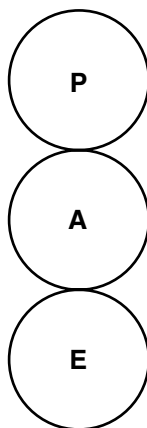
2. Berne E. (1972). *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris, Tchou.

interlocuteurs, chaque réflexion et prise de conscience sur soi apportant un éclairage nouveau sur l'autre.

## ÉTATS DU MOI STRUCTURAUX

Nous l'avons vu, Berne affirme que l'on peut classer et décrire avec précision ce qui est imprimé sur les bandes magnétiques. Il part de trois hypothèses et utilise le terme « d'État du moi » pour désigner :

- les différents modèles que nous avons reçus ;
- les différentes façons de ressentir ce que nous avons vécu ;
- et les nombreux processus d'enregistrement des expériences que nous avons eu l'occasion de faire.



### État du moi Enfant (E)

Nous avons tous été autrefois un enfant et cette période de vie est toujours présente, un peu comme si nous transportions en nous le petit garçon ou la petite fille que nous avons été.

Le nouveau-né est orienté vers ses besoins et son confort propres, il cherche à éviter tout ce qui est

douloureux et réagit aux sensations et aux sentiments. On trouve donc dans cet État du moi tout ce que le très jeune enfant a vécu et donc enregistré :

- ses réactions vis-à-vis de ses expériences avec ses figures d'autorité et de l'environnement ;
- sa vision vis-à-vis de lui-même, des autres et de la vie.

C'est la raison pour laquelle nous voyons parfois remonter des vestiges émotionnels (ou sensitifs, comme la petite madeleine de Proust) réactivés dans certaines circonstances.

« C'est chaque fois pareil, je suis paralysé lorsque je dois m'exprimer devant un grand auditoire, je me trouve nul par rapport aux autres. »  
 « Je dois faire un exposé et je perds brutalement mes moyens face à l'auditoire (comme lorsque je devais réciter un texte à l'école). »

Lorsque la personne adulte s'exprime sous forme d'anciens comportements venus de l'enfance, ces derniers peuvent prendre deux formes :

- une forme dite « adaptée », car la personne a appris à modifier son comportement sous l'influence parentale ;

Exemple : soumission, se confondre en excuses, pleurnicher, rouspéter...

- une forme dite « archaïque » car la personne montre un comportement dénué de toute forme d'adaptation et de contraintes.

Exemple : mettre ses pieds sur le bureau du collègue, manger directement dans le plat...

Nous allons commencer votre réflexion personnelle par un exercice, munissez-vous de votre carnet de bord !

### *Quel petit enfant avez-vous été ?*

- Quels comportements avais-je enfant et qui étaient vécus comme valorisés ou dévalorisés dans mon système familial ou éducatif ?

Exemple : être doué d'humour, rendre service, se faire oublier, être bon élève, premier de la classe, curieux, actif, silencieux, entraînant, délégué de classe, sportif, casse-cou...

- Quelles étaient mes façons d'apprendre à l'école, à la maison, dans un club de sport ou de loisirs ?

Exemple : imiter, être tout seul ou avec les autres, en mettant la main à la pâte, en observant beaucoup avant de faire, en me précipitant pour faire, en laissant les autres expérimenter avant moi, en cherchant à plaire à l'instituteur(trice)...

- Que me reste-t-il aujourd'hui de tout cela ? En suis-je satisfait ou non ?

### **État du moi Parent (P)**

Nous avons tous eu des parents ou des substituts parentaux qui ont pris soin de nous (l'enfant sauvage n'existe pas !), et chacun de nous a été influencé par ces personnes. Nous pourrions même dire que nous les transportons à l'intérieur. Qui n'a pas fait l'expérience amusante (et parfois désagréable) de se voir subitement fonctionner comme l'un d'eux.

« Oh là là ! Quand je suis comme ça, on dirait ma mère ! »

En côtoyant nos parents, nous avons stocké leurs attitudes, comportements, manières de penser et ce, en dehors de notre conscience et donc de nos choix. Ainsi, à certains moments, nous pensons, agissons, parlons, sentons et réagissons exactement comme eux.

Il y a de réels avantages à l'existence de cet État du moi :

- nous pouvons jouer le rôle effectif de parents d'enfants, ou d'accompagnants, en assurant ainsi la survie de l'espèce humaine ;

Exemple : prendre soin de sa santé, être attentif et gérer les dangers...

- nous disposons de maintes réactions automatiques, ce qui nous économise beaucoup de temps et d'énergie ; en effet, bien des choses se font tout simplement parce que « cela se fait ». Exemple : faire un sourire lorsqu'on accueille quelqu'un, préparer un plat, prendre soin d'un malade, porter des chaussures de telle marque, passer certaines fêtes traditionnelles en famille...

Ainsi, chacun d'entre nous, à mesure qu'il a grandi, a intériorisé sans effort et de manière constante des normes et des valeurs. Nous avons acquis des éléments culturels et pu développer ainsi une dimension sociale et humaniste.

### *Vos influences parentales*

Nous vous invitons à retrouver les personnes qui ont été influentes pour vous : différents membres de votre famille, instituteur, professeur de sport, aumônier du lycée... Autorisez-vous à faire le tri :

- Qu'ai-je envie de garder d'elles ? Vous avez sûrement glané auprès de ces personnes de bonnes choses, utiles, voire sympathiques.
- Qu'ai-je envie de ne pas garder d'elles ? Peut-être vous observez-vous parfois dans un comportement « copié » dont vous souhaiteriez vous débarrasser.

## État du moi Adulte (A)

Chacun de nous, quels que soient son niveau d'études, son métier, etc., est capable d'analyser objectivement la réalité telle qu'elle est. Nous pouvons organiser le recueil de données objectives, développer une souplesse et une forme d'intelligence au service du traitement de données externes et internes.

« Je vais aller me renseigner sur les différentes façons d'aborder ce problème aujourd'hui et dans ce contexte. »

Cet État du moi est centré sur l'analyse de la réalité « ici et maintenant » et s'intéresse à l'accumulation de données objectives et à leur traitement. Il nous aide ainsi à utiliser nos expériences au fur et à mesure qu'elles apparaissent pour examiner, élaborer, traiter, analyser, estimer, calculer, etc.

### *Votre contenu Adulte*

- Ai-je su profiter d'acquis en dehors de mon système familial ou éducatif d'origine ?

Exemple : lors d'un voyage, chez de nouveaux amis, dans une formation, dans un club de sport, dans un nouveau métier ou un nouvel environnement...

- Quelles sont ces nouvelles acquisitions ?

Exemple : cuisiner de façon différente, avoir intégré une nouvelle manière de prendre soin de son corps, de nouvelles façons de se comporter (se valoriser, apprendre dans d'autres domaines, avoir élargi, voire changé, son réseau social...).

- Qu'ai-je observé chez d'autres personnes et que je voudrais acquérir ?

Exemple : une façon de dire, de rire, de demander, de s'engager, de transmettre, d'apprendre, de trouver sa juste place...

### EN CONCLUSION

Le « PAE » représente la personnalité complète de chacun d'entre nous, quel qu'il soit, et englobe tout ce que nous pouvons éprouver, penser, dire ou faire. Il s'agit de l'ensemble de nos expériences accumulées pendant toute la vie et organisées avec une cohérence propre. Nous verrons dans l'Analyse fonctionnelle que tout comportement se réfère à l'un de ces trois États du moi dont il est la manifestation observable.

## ÉTATS DU MOI FONCTIONNELS

Nous pouvons maintenant étudier la manière dont notre personnalité fonctionne à un moment donné en décrivant les comportements de chaque État du moi et en les classant.

### États du moi Parent (PNf et PNr)

La fonction principale de l'État de moi Parent est orientée vers les autres et comporte deux dimensions :

#### 1. **Parent normatif (PNf)** : protection et structure.

Il donne les règles, fait respecter la norme, structure l'activité... Exemple : « Soyez ponctuels » ; « Il est important de... ».

#### 2. **Parent nourricier (PNr)** : soutien et encouragement.

Il apporte du soutien, conseille, prend soin. Exemple : « Tu es tout à fait capable de faire cela tout seul » ; « Je te soutiens dans ta démarche. »



Utiliser l'un ou l'autre de ses États du moi Parent vis-à-vis des autres peut être soit négatif, soit positif.

1. **Négatif** : les attitudes parentales dévalorisent l'autre, le rabaisent, voire le rendent dépendant.

- PNF- : « Vous ne pensez rien ! Je dois sans arrêt tout vous répéter. »
- PNR- : « Je vais le faire à votre place, n'y pensez plus, je prends tout en charge. »

2. **Positif** : les attitudes parentales favorisent les comportements constructifs, valorisent et développent l'autonomie.

- PNF+ : « Vous avez parfaitement bien compris notre contexte » ; « Il faut mieux structurer nos réunions » ; « Vous devez faire des sauvegardes de vos fichiers. »
- PNR+ : « Vous êtes sur la bonne voie » ; « Je vous félicite pour votre réussite » ; « Je vous encourage à vous reposer. »

## État du moi Adulte (A)

Sa fonction principale est orientée de façon à réagir à une situation avec un comportement approprié à la réalité du moment.

- « Depuis combien de temps êtes-vous dans cette entreprise ? »
- « Que pensez-vous de la nouvelle organisation ? »

Habituellement, l'A n'est pas décrit avec une dimension négative. Cependant, nous pouvons considérer