

Alain CARDON  
B.A. (U.S.A.)  
Vincent LENHARDT  
H.E.C.  
Docteur en Psychologie (Ph. D.)  
Pierre NICOLAS  
Diplômé de l'Institut d'Études Politiques de Paris

# L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

outil de communication  
et d'évolution

*Deuxième édition*

© Éditions d'Organisation, 1995, pour l'édition originale  
© Éditions d'Organisation, 2004, pour la présente édition  
ISBN : 2-7081-3026-9

**Éditions**  
  
**d'Organisation**

## CHAPITRE 1

# LES CHOIX DE COMPORTEMENT : LES ÉTATS DU MOI

*« Nous sommes tous des êtres collectifs. »*

GOETHE.

Comment se fait-il qu'une personne observée pendant un laps de temps suffisant puisse montrer des comportements complètement contradictoires ?

Imaginez, par exemple, un chef de service qui, en une seule journée, aura été perçu par son patron comme efficace et serviable, par plusieurs de ses subordonnés comme plutôt impatient et autoritaire, alors que sa secrétaire l'aura senti plutôt las et découragé.

Nous changeons, en effet, quelquefois de comportement, d'expression, de ton, à une telle vitesse qu'un observateur non informé pourrait se demander s'il s'agit bien de la même personne.

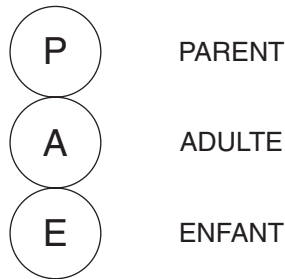
Le concept d'états du moi tente de nous donner une explication à cette capacité humaine de changer de visage ou de personnalité avec une telle facilité, et cela en jetant les bases de cette théorie de la communication qu'est l'analyse transactionnelle.

## A. INTRODUCTION AUX ÉTATS DU MOI

En effet, le concept le plus connu et, pour beaucoup, le plus important de l'analyse transactionnelle est celui d'états du moi.

Ce concept repose principalement sur la division de la personnalité d'un individu en trois parties, ou trois états : le Parent, l'Adulte et l'Enfant\*.

Représentation graphique des trois états du moi :



Les états du moi sont des systèmes de pensées, d'émotions et de comportements liés aux différentes étapes du développement d'un individu et même d'un groupe, tels une famille, un clan, un service d'une entreprise ou l'entreprise elle-même. Dans l'exemple ci-dessus, le chef de service aura probablement réagi par rapport à son patron en se mettant « dans » l'Adulte et « dans » l'Enfant, par

---

\* Les états du Moi sont toujours orthographiés avec une majuscule, par opposition à parent, adulte, enfant qui représentent des personnes.

rapport à ses subordonnés en se mettant « dans » son Parent, et par rapport à sa secrétaire en se mettant « dans » son Enfant.

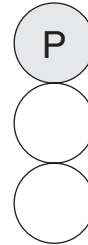
Pour mieux comprendre les différences entre les états du moi, nous vous proposons de voir, dans le détail, ce qu'ils comportent.

### **1. L'état du moi : Parent**

Il comprend les pensées, les émotions et les comportements que l'individu a appris de sources extérieures de figures d'autorité, et principalement de ses propres parents.

Par exemple :

- Les gens bien ont des diplômes.
- Il ne faut pas jouer aux cartes.
- Ne faites pas confiance aux patrons.
- Il faut se méfier des étrangers.
- Il faut regarder avant de traverser...



Origine du Parent : Façon dont un individu (ou une personne morale) a enregistré les systèmes de pensées, d'émotions et de comportements de personnes importantes connues, dans son enfance (ou dans sa période de création), c'est-à-dire ses parents (ou ses fondateurs) et les personnes (ou organisations) dont il (ou elle) a suivi l'exemple.

L'enregistrement du Parent se poursuit toute la vie et ceci sur la trajectoire définie par les premiers enregistrements faits dans l'enfance (ou les « temps héroïques »), sauf remise en question toujours possible sous la pression conjointe de l'Enfant et de l'Adulte (réajustement du Parent).

Ainsi, lorsqu'une personne est « dans » son Parent elle reproduit les attitudes et les comportements qu'elle a empruntés aux figures parentales qui l'ont marquée dans le passé proche ou lointain : patron, professeur, père, mère.

**Exercice****Discussion****IDENTIFIEZ VOTRE PARENT PROFESSIONNEL.**

Choisissez la personne qui, dans votre passé, vous a le plus influencé sur le plan professionnel.

Prenez votre temps et rappelez-vous de ce qu'elle disait et faisait par rapport aux thèmes suivants et inscrivez-le brièvement :

- l'argent ;
- le travail ;
- le pouvoir ;
- les diplômes ;
- la prise de décision ;

En quoi est-ce que ce portrait vous ressemble ?

Qu'est-ce que votre père souhaitait que vous deveniez professionnellement et pourquoi ?

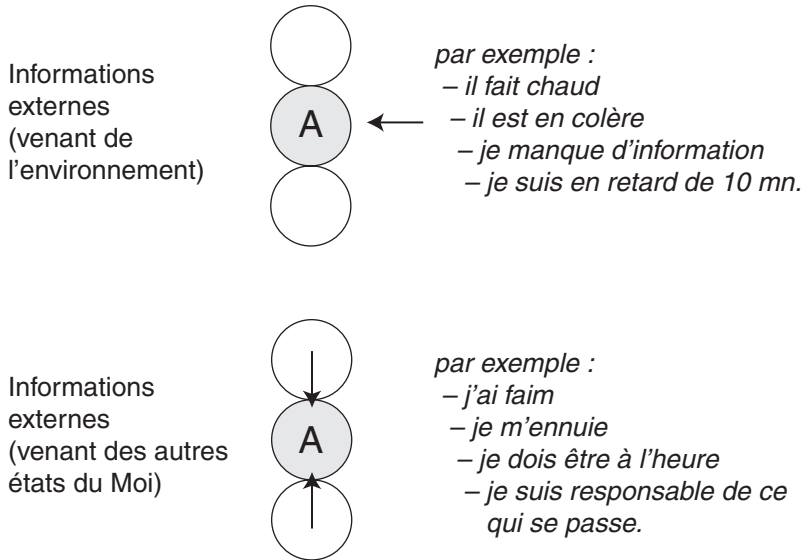
Qu'est-ce que votre mère souhaitait que vous deveniez professionnellement et pourquoi ?

Quels étaient les comportements et les orientations professionnels interdits par votre père et votre mère ?

**2. L'état du moi : l'Adulte**

Il n'a rien à voir avec l'âge d'un individu, mais concerne plutôt le domaine du *pensé*.

Il est orienté sur la « réalité » objective : il recueille, enregistre et utilise les informations de *toutes* origines aussi bien externes (de l'environnement) qu'internes (du Parent ou de l'Enfant).



Il se sert de ces informations pour énoncer des faits, calculer des probabilités, prendre des décisions, préciser ses objectifs, évaluer ses résultats.

Par exemple :

- À cette vitesse, si tout va bien, nous arriverons vers 6 h.
- Si la demande des clients reste à ce niveau, nous épuiserons nos stocks dans vingt jours.
- Compte tenu de tous ces paramètres, à court terme il faudra embaucher trois ouvriers.

Ceci veut dire que si l'Adulte a des informations insuffisantes ou inexacts, il ne pourra apprécier correctement la réalité extérieure.

Par exemple :

- Je n'ai pas ma montre, mais je pense qu'il est aux alentours de 10 h.
- La terre est plate (Espagne au XIII<sup>e</sup> siècle).

### *L'origine de l'Adulte*

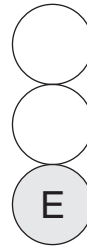
Bien que son point de départ remonte à la première année, la pensée autonome, « personnelle » de l'Adulte ne s'affirme vraiment qu'à partir de 12 ans. Elle peut être perfectionnée toute la vie, surtout dans la mesure où son environnement l'y encourage.

### **3. L'état du moi : *Enfant***

Il concerne le domaine du *senti*, et comprend les besoins, les sensations et les émotions qui apparaissent naturellement chez une personne :

Par exemple :

- J'ai faim.
- J'ai chaud.
- J'ai peur.



Il contient également l'enregistrement des expériences vécues par l'enfant et la façon dont il y a réagi (émotions et comportements). Il contient donc les comportements « anciens » ou archaïques provenant de l'enfance.

Par exemple :

- Depuis cet accident, j'ai toujours peur quand j'entends des crissements de pneus.
- Chaque fois que mon père lève le bras, je crois qu'il va me frapper.

### *L'origine de l'Enfant*

L'enfant est le premier état du moi à apparaître.

Il éprouve sous forme de sensations externes ou internes tous les besoins et désirs qu'éprouve normalement une personne et les exprime sous forme de systèmes de comportements de pensées et d'émotions.

Il contient, d'autre part, les enregistrements des sensations et des émotions éprouvées dans l'enfance. C'est ce qui explique le conditionnement, c'est-à-dire ce qui fait qu'une personne, sans en être nécessairement consciente, va vers ce qui a été associé à ses plaisirs et fuit ce qui a été associé à ses souffrances, qu'il existe ou non un rapport durable entre la sensation et la stimulation qui lui est associée.

Le *re-conditionnement* permanent de l'Enfant sous la gouverne de l'Adulte est une condition du développement de l'individu.

Lorsqu'une personne est « dans son Enfant », elle peut donc vivre soit ses sensations et ses émotions présentes, soit revivre des sensations et des émotions venant de son passé.

### Exercice

### Discussion

#### DES CHOIX DE COMPORTEMENTS

Lisez les phrases suivantes et réagissez à chacune en quelques mots, à partir de l'état du moi qui vous semble le plus adéquat, ou celui que vous auriez adopté d'une manière « naturelle » dans chaque situation. Inscrivez, ensuite, pour les deux autres états du moi une réponse possible.

L'objectif de cet exercice est, d'une part, de vous aider à explorer votre P.A.E. <sup>(1)</sup> professionnel, et, d'autre part, de vous faire découvrir un choix de comportements possibles face à une même situation (de nouvelles options).

1. Votre secrétaire a perdu une lettre importante

P.  
A.  
E.

2. La photocopieuse est en panne

P.  
A.  
E.



3. Votre patron n'est pas satisfait du rapport écrit par une de vos collègues

P.  
A.  
E.

4. Il y a des bruits suivant lesquels un de vos collègues va être muté

P.  
A.  
E.

5. M. X, chef de service, est venu en blue-jeans et sans cravate un jour à son bureau

P.  
A.  
E.

6. Mme Y, secrétaire, sort, paraît-il, avec son patron, membre de la Direction générale

P.  
A.  
E.

7. On annonce une réduction du personnel

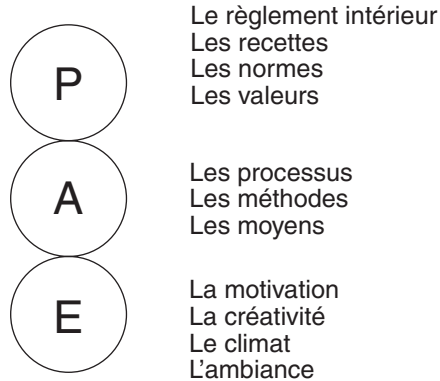
P.  
A.  
E.

8. Un de vos employés se voit refuser l'augmentation que vous avez proposée à votre patron

P.  
A.  
E.

Le Parent, l'Adulte et l'Enfant, c'est-à-dire les états du moi, constituent une grille d'analyse qui peut être appliquée non seulement à vous-même ou à un autre individu, mais aussi à un groupe, un service, voire à une entreprise.

Par exemple, pour une entreprise :



Le Parent d'une entreprise est défini par le Parent de son fondateur et de ses membres, par l'ensemble des traditions, normes, types de stratégie (« l'esprit de la maison ») qu'elle véhicule, et par des structures spécifiques de contrôles, de sécurité et de surveillance à tous les échelons de la hiérarchie.

L'Adulte d'une entreprise est constitué par l'Adulte de son fondateur et de ses membres, et par l'ensemble de ses organes de formation, de réflexion, de production, d'information, de communication et de décision.

L'Enfant d'une entreprise est constitué par l'Enfant de son fondateur, de ses membres (climat), et par ses structures psychologiques et sociologiques (rites, habitudes, modes de communication...).

### Exercice

### Discussion

#### Le P.A.E. d'un service

Définissez en quelques lignes le Parent (les valeurs et normes explicites ou implicites), l'Adulte (les méthodes) et l'Enfant (créateur, libre, brimé, etc.) de votre service, ou de votre unité.

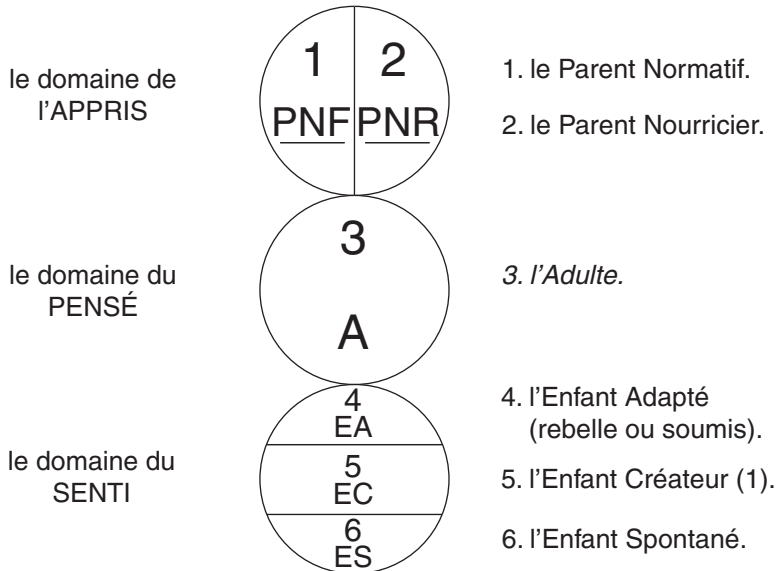
*Parent :*

*Adulte :*

*Enfant :*

## B. L'ANALYSE FONCTIONNELLE

Elle consiste à subdiviser les états du moi selon les fonctions comportementales qu'ils remplissent.



Le Parent Normatif comprend les jugements de valeur et les normes sociales.

Le Parent Nourricier comprend les recettes et les façons de prendre en charge et d'assumer des responsabilités.

L'Adulte comprend les traitements des informations, des faits, des idées, des probabilités.

---

(1) L'Enfant Créateur appartient en fait à l'Analyse Structurale. Nous le présentons ici pour des raisons de simplicité.

L'Enfant Adapté, Rebelle ou Soumis, comprend les réflexes conditionnés.

L'Enfant Créateur, ou le Petit Professeur, comprend les intuitions, les idées magiques.

L'Enfant Spontané comprend les sensations et les émotions.

## 1. Le Parent

Le Parent est le domaine de l'appris, il comprend :

- Ce que la personne a copié des paroles et des actes de ses parents et autres figures d'autorité.

Ces enregistrements sont disponibles chaque fois que manquent le temps ou les informations nécessaires pour élaborer une réponse Adulte, c'est-à-dire raisonnée.

- Les données sociales et culturelles (valeurs et traditions) que la personne a enregistrées dans son environnement.

Le Parent est donc indispensable au fonctionnement social et culturel.

- Les enseignements que la personne a tirés de son expérience (généralités et principes) et stockés « une fois pour toutes ». Ces enseignements constituent un cadre de référence par rapport auquel le Parent agit.

On distingue deux parties à l'intérieur du parent.

### a) Le Parent Normatif

Le Parent Normatif comprend l'ensemble des valeurs, des *a priori* (positifs et négatifs) et des normes de comportement. Il répond à la question « que faire ? » avec des « il faut, il ne faut pas, tu dois... »



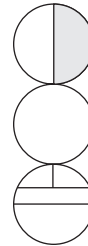
Le Parent Normatif dit à l'Enfant ce qu'il doit faire. Il est déterminé par les scénarios culturels et familiaux (échelles de valeur et schémas de comportements). Il facilite l'exécution automatique des tâches répétitives. Il pose des limites protectrices tantôt appropriées, tantôt abusives.

Par exemple :

- Les gens sérieux portent des cravates.
- Les portes sont faites pour être fermées.
- Il faut être à l'heure quand on a un rendez-vous.
- Une lettre à un client ne doit pas contenir d'erreurs.
- N'allez pas sur le chantier sans casque.

### b) *Le parent Nourricier*

Le Parent Nourricier contient l'ensemble des façons de faire, des « recettes » que la personne a copiées dans son environnement. Il permet de répondre rapidement à toute une série de questions commençant par « Comment faire ? » : comment faire pour prendre en charge, pour être responsable, survivre, travailler, s'amuser, exprimer sa colère, s'occuper de ses enfants, etc. Le Parent Nourricier dit à l'Enfant comment faire ce qu'il doit faire. Il l'encourage, lui donne la chaleur et les soins dont il a besoin pour vivre, ainsi que la permission de vivre et de croître. À l'extrême, il fait à la place, « couve », et surprotège.



Par exemple :

- Si vous avez un problème, venez me voir.
- Voilà comment faire, avez-vous compris ?
- Je vais faire le rapport à ta place, ne t'inquiète pas.

Les enregistrements existants à l'intérieur du Parent peuvent être ou non adaptés à la survie et à l'épanouissement de la personne. Ils lui sont quelquefois nettement nuisibles (par exemple lorsqu'ils sont abusifs ou contradictoires).

On appelle « parentage » le travail qui consiste à les remplacer par d'autres enregistrements qui soient positifs. D'autre part, dans un environnement qui évolue rapidement, comme c'est le cas à notre époque, pour la plupart des individus et des entreprises, il est nécessaire de réexaminer périodiquement ses enregistrements parentaux, et de les actualiser.

### Exercice

### Discussion

#### COMPAREZ VOS PARENTS

Réfléchissez aux critiques que l'on fait aux jeunes dans votre entreprise par rapport aux thèmes suivants, réfléchissez aux valeurs qui sont à la base de ces critiques et imaginez les valeurs qui sont à la base des positions des jeunes.

- L'habillement
- Les horaires
- Le chômage
- L'argent
- La famille
- La patrie

Quelles pourraient être les différences entre le Parent d'une femme et celui d'un homme par rapport à ces thèmes ?

Quelles pourraient être les différences entre les Parents d'un Espagnol, d'un Algérien, d'un Américain et d'un Français dans le monde de l'entreprise, par rapport à ces thèmes ?

Reprenez l'ensemble de vos réactions à ces thèmes et imaginez des positions plus souples ou plus compréhensives qui permettraient une meilleure expression de votre Parent Nourricier.

## 2. L'Adulte

L'Adulte est le domaine du *pensé*.

Neutre à l'égard du Parent et de l'Enfant, il comprend au fait de « prendre du recul ». Tenant compte du temps présent et de la

réalité extérieure, l'Adulte collecte les informations nécessaires, internes ou externes. Il les analyse et tire les conclusions rationnelles ou détermine des probabilités.

Souvent appelé l'Ordinateur, l'Adulte appréhende la réalité sans affectivité (Enfant) et sans jugement de valeur ni prise en charge (Parent).

Son fonctionnement est différent de celui de l'Enfant Créateur car il est logique, c'est-à-dire qu'il repose sur le langage. L'Adulte est donc, plus que l'Enfant Créateur, capable d'abstraction et beaucoup moins dépendant des sensations immédiates.



Par contre, sa perception du monde est structurée par le langage qu'il utilise, elle est donc dépendante d'un contexte culturel. À l'intérieur de ce « module », l'Adulte peut être considéré comme objectif.

### 3. L'Enfant

L'Enfant est le domaine du *senti*. Il contient :

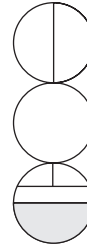
- Les sensations et les émotions naturelles telles qu'elles apparaissent à chaque instant (programmation biologique interne).
- Les enregistrements des sensations et des émotions passées, et en particulier les enregistrements des premières émotions importantes (émotions archaïques).

On distingue trois parties à l'intérieur de l'Enfant :

#### a) L'Enfant Spontané

L'Enfant Spontané dit ce qu'il veut quand il le veut. Il exprime, sous forme de mouvements physiques et d'émotions, les besoins les plus fondamentaux, en réaction directe au plaisir et à la souffrance.

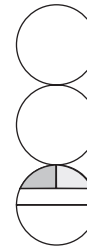
Sa fonction essentielle est d'assurer la régulation biologique de l'organisme et de donner aux états du moi plus élaborés, les informations nécessaires pour maintenir à long terme les conditions d'un tel équilibre. Ceux-ci se développant donc à la fois à son service et à ses dépens.



Au-delà des besoins physiologiques et des sensations (plaisir et souffrance), le comportement de l'Enfant Spontané est gouverné par les quatre émotions fondamentales (la peur, la tristesse, la colère, la joie).

### b) *L'Enfant Adapté*

L'Enfant Adapté, qui est sous l'influence d'un Parent (le sien ou celui de quelqu'un d'autre), s'exprime chaque fois que nous agissons dans le but d'obtenir des « grandes personnes », réelles ou imaginaires de notre entourage, qu'elles réagissent d'une certaine façon.



Il s'agit de l'Enfant Adapté Soumis si l'objectif est de vivre en harmonie avec elles, d'obtenir leur approbation, ou de se soumettre.

Ce sera l'Enfant Adapté Rebelle si la personne agit contre les directives parentales, dans le but d'obtenir de l'attention à défaut d'affection, ou réagit à un Parent abusif.

L'Enfant Adapté masque et régularise les pulsions de l'Enfant Spontané sous des formes plus stables et plus acceptables socialement. Il donne donc normalement à la personne la sécurité et l'intégration nécessaires au sein du groupe social auquel elle appartient. Trop développé, il freine et inhibe le développement de l'Enfant Spontané.



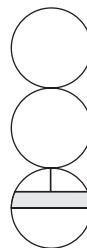
Exemple :

ADAPTÉ SOUMIS. – Oui, monsieur le Directeur ! (aïe ! je n'ai rien compris, qu'est-ce que je vais pouvoir faire ?)

ADAPTÉ REBELLE. – Si vous croyez m'avoir, je vais aller voir mon délégué syndical, et on verra bien la suite !

### c) *L'Enfant Créateur* (ou Petit Professeur)

L'Enfant Créateur est la source de créativité et d'innovation. Sa pensée s'est élaborée lorsque le petit enfant ne disposait pas encore d'un véritable langage. Elle est donc intuitive, voire magique. Elle a cependant de nets avantages sur la pensée rationnelle de l'Adulte : peu verbalisée, il est difficile au Parent Critique de la censurer et au Parent Nourricier de lui dire comment faire. Elle s'appuie donc sur un ensemble de perceptions peu précises mais complètes, voire synthétiques ; de même n'ayant ni habitudes, ni traditions, de même à proprement parler de méthodes, elles aborde chaque chose avec un « œil neuf ».



Exemple :

– Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai l'impression de me faire avoir.

– Je ne peux pas l'expliquer, mais sa présence ici me reconforte.

Autre avantage : puisqu'elle ne s'embarrasse pas de longs raisonnements, ses réponses sont quasi instantanées. Il est alors possible de les utiliser telles quelles, ou de s'en servir pour orienter les recherches de l'Adulte. Enfin, s'étant forgé dans le cadre particulièrement intense des relations familiales, l'Enfant Créateur dispose d'une connaissance et d'une compréhension

très aiguës en tout ce qui concerne les relations interpersonnelles. Il joue ainsi souvent pour la personne dans le domaine des relations avec autrui un véritable rôle de « poisson pilote ». C'est le « radar » si utile aux commerciaux.

L'Enfant Créateur a toutefois l'inconvénient d'être illogique ou incohérent, de prendre ses désirs pour des réalités, ou d'avoir un fonctionnement fantasmatique.

### **Chaque état du moi a des aspects positifs et des aspects négatifs.**

PNR positif : il conseille, protège, soutient et donne des permissions.

PNR négatif : il surprotège, couvre, étouffe et freine.

PNF positif : il pose des limites, des droits et des devoirs, et veille à leur application.

PNF négatif : il dévalorise, il limite, il stérilise.

EA positif : il se protège, apprend, se défend et réagit.

EA négatif : il s'autodétruit, il se dévalorise, il provoque.

ES positif : il est vivant, libre, naturel.

ES négatif : il peut blesser, ne tient pas compte de la réalité sociale.

EC positif : il « pige » vite, il invente des solutions nouvelles et trouve des raccourcis.

EC négatif : il prend ses désirs pour des réalités, vit dans un monde magique et est prisonnier de ses jeux...

A. négatif : son mauvais fonctionnement, son non-fonctionnement ou son fonctionnement exclusif peuvent être considérés comme négatifs. Souvent, par exemple, il prend des décisions sans avoir assez d'information, ou cherche trop d'informations.

A. positif : résoud des problèmes, prévoit, prend du recul.

Il est donc important de savoir se servir de tous ses états du Moi et d'apprécier tous les états du moi des personnes qui nous entourent, ceci toutefois en tenant compte des paramètres suivants :

- 1° Du degré d'urgence (s'il y a le feu, les explications adultes sont peut-être de trop, la panique de l'enfant doit être retenue, etc.).
- 2° Des personnes (il faut quelquefois être protecteur avec certains individus et laisser beaucoup d'indépendance à d'autres).
- 3° De la tâche à accomplir (si vous avez un objectif, tous les états du moi peuvent être des moyens de l'atteindre).

Ainsi, ils sont tous utiles dans un équilibre harmonieux.

## C. COMPARAISON DES ÉTATS DU MOI

Les pages qui suivent expliquent d'une manière détaillée les différentes façons de reconnaître chaque état du moi et donnent avec plus de détails leurs avantages et leurs inconvénients. Lisez-les attentivement.

Nous vous proposons aussi de jouer le jeu de l'égogramme proposé en ANNEXE I.

### **PARENT NORMATIF**

COMPORTEMENT GÉNÉRAL : prescripteur, directif, protecteur, emprunté aux parents et à la culture.

ATTITUDES PHYSIQUES : bras croisés et menton rentré, tête en arrière, dos droit et rigide, sourcils froncés, doigt tendu, regards par-dessus les lunettes, attitudes de jugement ou d'évaluation, la



tête appuyée sur la main avec un doigt sur la bouche et un doigt levé le long de la joue. Peut être froid, méprisant, dominateur.

VOIX : assurée, autoritaire, péremptoire, critique, indignée, tranchante, dégoûtée, intimidante, emphatique, en colère, énergique.

EXPRESSIONS VERBALES : les proverbes, phrases sentencieuses, slogans, maximes et citations moralisantes : « Combien de fois devrai-je, c'est comme ça et pas autrement, du calme avant toute chose, débrouillez-vous, je ne veux pas le savoir, deux précautions valent mieux qu'une ».

MOTS : c'est bien, c'est mal, discipline, moral, immoral, valeurs, idiot, bon, pertinent, ridicule, sain, normal-anormal, défauts-qualités, soigné, responsable-irresponsable, juste-injuste, vrai-faux, tu dois, tu devrais, il faut, il faudrait, important, toujours, jamais, vraiment.

CONTENU : jugements de valeur, normes, morale, règles de conduite, principes, définitions, éthique, limites.

ORIGINE : sociale et culturelle.

ATTITUDES PAR RAPPORT À DES FAITS ET DES PERSONNES : approbation, réaffirme ce qui doit ou devrait être, la façon dont il faut ou faudrait réagir.

MONOLOGUES INTÉRIEURS, en positif : j'aime que les choses soient en ordre, qu'elles soient bien faites, que les gens se comportent comme il convient de le faire. J'estime qu'une organisation doit se centrer sur ses objectifs.

En négatif : on me considère comme un persécuteur et j'ai l'impression d'en être un. On me dit que je suis autoritaire, critique et que j'ai toujours l'air d'être en colère. Je ne laisse rien passer aux autres, mais je ne me laisse rien passer non plus. Quelquefois j'ai l'impression d'être le seul à avoir un peu de dignité et je me dis « À quoi bon » mais il ne faut pas se laisser aller, et je me ressaisis.

**AVANTAGES** : transmet ce qui structure le corps social et donc favorise l'intégration de l'individu, voire dans certains cas sa survie. Ses « réponses » ont l'avantage d'être toutes prêtes et généralement admises. Elles sont sécurisantes. Il protège du danger en posant des limites.

**INCONVÉNIENTS** : peut, s'il est trop rigide, inhiber l'expression individuelle, nier la sensibilité, censurer la créativité. Fondamentalement conservateur, il peut être inadapté à son environnement actuel. Persécuteur possible.

### **PARENT NOURRICIER**

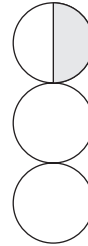
**COMPORTEMENT GÉNÉRAL** : aidant, réconfortant, emprunté aux parents, aux figures parentales et à la culture.

**ATTITUDES PHYSIQUES** : gestes d'accueil et d'ouverture, donne de tapes sur l'épaule, bras ouverts, souriant, donne des signes d'encouragement, regarde quelqu'un travailler en se tenant derrière lui, penché en avant, attitude enveloppante.

**VOIX** : apaisante, chaleureuse, soucieuse de l'autre, réconfortante, concernée, grave, douce, aimante, protectrice, mielleuse, doucereuse.

**EXPRESSIONS VERBALES** : n'hésite pas à me demander si tu as besoin de quelque chose, sois sûr que, ne t'en fais pas, je m'en occupe, où est-ce que ça fait mal, c'est bon pour toi, sois prudent, ce n'est pas grave, je vais le faire à ta place, voici comment faire, je suis là pour t'aider, c'est pour ton bien, vas-y, tu peux le faire, je te fais confiance.

**MOTS** : sécurité, danger, protection, conseil, aide, comme ceci, exemple, magnifique, très bien, confiance, aider, accueil, soutien.



CONTENU : recettes ou façons de faire, habitudes, traditions.

ORIGINE : sociale et culturelle.

ATTITUDES PAR RAPPORT À DES FAITS OU PERSONNES : y voit des signes d'encouragement ou de découragement, de chances ou de dangers, des joies ou des souffrances potentielles.

MONOLOGUES INTÉRIEURS, en positif : j'aime m'occuper des autres, je sais que je fais bien, avoir le sentiment d'être utile, de faire du bien autour de moi, c'est important pour moi, il faut savoir se donner, se dévouer.

En négatif : les gens me traitent comme si j'étais un sauveteur professionnel ; au travail, à la maison, je m'occupe des autres, je les prends en charge. Je sais qu'ils ont besoin de moi, ce n'est pas de leur faute, mais ils me pompent toute mon énergie et j'ai l'impression que finalement je leur fais plus de mal que de bien. Après tout ce que j'ai fait pour eux ! mais je ne peux pas les abandonner, finalement ils sont plus à plaindre que moi.

AVANTAGES : donne la permission pour vivre et croître, protège des dangers et crée les conditions nécessaires à l'épanouissement de l'enfant, à sa sécurité, ce qui est une des conditions importantes de l'apparition d'un véritable adulte.

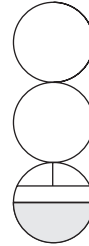
INCONVÉNIENTS : il peut empêcher le développement de l'autre. Trop de protection finit par étouffer, surtout si elle est imposée. Simenon parle de la « générosité impitoyable » de sa mère. Dans le rôle de sauveteur probable, le Parent Nourricier peut au lieu de sauver ceux qu'il aide les enfoncer plus complètement.

## **ENFANT SPONTANÉ**

COMPORTEMENT GÉNÉRAL : libre, spontané, naturel, semblable à celui de la petite enfance. Tient peu compte des contraintes de l'environnement social.

**ATTITUDES PHYSIQUES** : aimant s'amuser, bouger, explorer, créer, langage corporel varié, peu de pudeur physique, saute, applaudit, se tremousse, regard direct, très expressif, vit toutes ses sensations, bâille, s'étire, court, chante.

**VOIX** : haute, libre, énergique, spontanée, fluctuante, sans inhibition, parlant vite, excitée, cris, pleurs, gloussements.



**EXPRESSIONS VERBALES** : langage simple, onomatopées, imitations, ânonnements, répétitions, parle pour lui-même, exclamations, interjections, je veux, je ne veux pas, j'ai envie.

**MOTS** : chic, berk, ouais, merde, zut, hé, ah, c'est bon, pas bon, aïe, oh la la, bof, chouette !

**CONTENU** : besoins physiologiques et biologiques de base, sensations (plaisir et souffrance) et émotions : joie, peur, colère, tristesse.

**ORIGINE** : biologique.

**ATTITUDES PAR RAPPORT AUX FAITS OU AUX PERSONNES** : voit des sources de plaisir ou de souffrance, ce qui déclenche des émotions.

**MONOLOGUES** : positifs ou négatifs suivant que l'émotion est en relation avec la situation ou l'environnement.

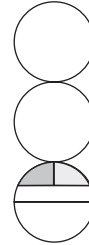
**AVANTAGES** : source (mais non pas terme) de toute énergie et de tout plaisir, l'Enfant Spontané est la base biologique sur laquelle s'édifie la personnalité. Sa satisfaction est donc à la fois fondamentale et source de dynamisme.

**INCONVÉNIENTS** : l'Enfant Spontané peut être un enfant « sauvage » ; on peut comme Rousseau rêver aux charmes de l'état de la nature, et il est souvent bon de revaloriser le corps et les émotions ; pourvu que l'on sache qu'un certain contrôle de l'Enfant Adapté est indispensable à une adaptation sociale favorable.

## ENFANT ADAPTÉ SOUMIS

COMPORTEMENT GÉNÉRAL : réagit en soumission aux figures parentales et institutions.

ATTITUDES PHYSIQUES : soumise, tenant compte des autres en les mettant à l'aise (il peut aller jusqu'à la Suradaptation), lève le doigt pour parler, respectueux des usages et des normes, réservé, tête inclinée, charmeur, manifeste des signes d'apaisement, « s'arrêter au feu rouge », regarde vers le haut (cherche une approbation parentale).



VOIX : douce, inaudible, respectueuse, raisonnable, marmonnante, plaintive, hésitante.

EXPRESSIONS VERBALES : j'aimerais bien, vous avez raison, j'essaie, j'ai essayé de..., s'il vous plaît, pourriez-vous..., phrases anonymes en il et on (on devrait faire..., y'à qu'à, faut qu'on), j'ai fait de mon mieux, oui mais..., presque, j'ose pas, c'est dur, difficile.

MOTS : coupable, honte, timide, essayer.

CONTENU : (savoir-vivre, étiquette), réflexes conditionnés, sentiments.

ORIGINE ATTITUDES : réagit en fonction des figures parentales suivant la sécurité ou l'insécurité éprouvée.

MONOLOGUES : ce n'est pas correct, il ne faut pas exagérer, ça ne sert à rien de se faire remarquer, heureusement que les autres savent mieux que moi, évitons de faire des vagues, moi je sais coopérer, si tout le monde tire la couverture, on ne pourra pas avancer, finalement l'essentiel c'est qu'on s'entende, mon avis n'apportera pas grand-chose.

AVANTAGES : intègre les automatismes sociaux utiles pour la vie en société.



INCONVÉNIENTS : l'excès de soumission mène à l'indécision, au trouble\*.

## **ENFANT ADAPTÉ REBELLE**

COMPORTEMENT GÉNÉRAL : réagit en opposition aux figures parentales et institutions.

ATTITUDES PHYSIQUES : rebelle, tenant compte des autres en se révoltant (il peut aller jusqu'à la violence), coupe la parole, il élève la voix, lueur au fond du regard, sourire malicieux, éventuellement grossier, il répond du tac au tac, le débit peut être rapide, transgresse.



VOIX : violente, énergique, forte, contenue, rageuse.

EXPRESSIONS VERBALES : vous n'avez pas le droit, vous pouvez toujours courir, j'aimerais bien voir ça, cessez de m'importuner, vous ne pouvez pas m'y obliger, ça, sûrement pas, NON, ils vont voir, je ne veux pas.

MOTS : fier, oser, droit.

CONTENU : réflexes conditionnés et sentiments.

ORIGINE : sociale et culturelle, socialisation de l'Enfant Spontané. IDEM (cf. Soumis), réaction vis-à-vis d'un abus de pouvoir.

MONOLOGUES : c'est toujours pareil, je vais me défendre, on essaie de m'avoir, il ne faut pas se laisser faire, ils n'ont pas le droit, c'est un abus de pouvoir, je vais leur montrer que je sais me défendre, les autres se laissent faire, il faut réagir et empêcher ça, pas question de me laisser marcher dessus.

\* Voir la notion de symbiose.

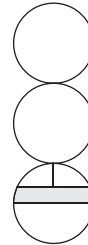
AVANTAGES : protège l'Enfant Libre face aux excès de pouvoir.

INCONVÉNIENTS : l'excès de rébellion mène à l'agitation\*, ou à la violence\* qui peut se retourner contre elle-même.

### **L'ENFANT CRÉATEUR \*\***

COMPORTEMENT GÉNÉRAL : lunatique d'un enfant absorbé dans ses rêves et ses créations ou observateur intuitif (navigant « au radar »).

ATTITUDES PHYSIQUES : regard brillant, œil vil, « pétillant » de malice, de vie, d'intelligence, agité, actif, bruyant, détruit pour comprendre, se balance sur une chaise, complètement absorbé dans ce qu'il fait, pose des questions la tête inclinée sur le côté, retient sa respiration.



VOIX : charmeuse, primesautière, monte et descend, mal articulée, curieuse, investigatrice sonore, manipulatrice.

EXPRESSIONS VERBALES : et si ? Pourquoi ? pose de « grandes » questions sur des évidences ou des sujets tabous, montre-moi, dis-moi, première et deuxième impression, je suppose, j'ai une idée, expressions argotiques nouvelles, ah oui, je vois... (intuitivement), jeux de mots.

MOTS : intuition, arranger, supposition, peut-être, hum ! hum ! mmm !

CONTENU : intuitions, idées magiques, comment manipuler les gens.

\* Voir la notion de symbiose.

\*\* Au niveau comportemental (Analyse Fonctionnelle), l'Enfant Créateur fait partie de l'Enfant Spontané.

ORIGINE : pré-logique, partielle et inachevée.

ATTITUDES PAR RAPPORT AUX FAITS OU AUX PERSONNES : intérêt ou ennui, amusement ou indifférence.

MONOLOGUES positifs : j'aime bien piger au quart de tour. Ce qui me plaît, c'est d'aborder une nouvelle personne, un nouveau travail, un nouveau problème et de deviner ce qu'il y a derrière. Généralement, la première impression, c'est la bonne. J'aime aussi m'attaquer à un problème insoluble ; je finis toujours par trouver un truc pour tourner la difficulté.

Négatifs : je sens des chose confuses, des forces occultes autour de moi, des gens qui essaient de me faire faire ce dont je n'ai pas envie. Alors j'essaie de me concilier ces forces et ces gens, mais ça ne marche jamais vraiment ; Je me demande pourquoi, ça devrait être à cause de ... Je crois qu'un jour quelqu'un viendra qui saura m'aimer et m'apprécier, et j'essaie d'y penser beaucoup pour le faire arriver plus tôt.

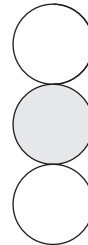
AVANTAGES : peut constituer pour l'Adulte particulièrement dans le domaine des relations humaines, un guide précieux. Comprend bien l'Enfant et stimule l'activité créatrice et artistique.

INCONVÉNIENTS : le brillant du Petit Inventeur n'est souvent que de surface et aide à entretenir des idées magiques, des superstitions, des rêves secrets qui tant qu'ils n'ont pas été mis au grand jour par l'Adulte, biaisent toute l'activité de la personne.

## L'ADULTE

COMPORTEMENT GÉNÉRAL : neutre, écoute, reformule, cherche les informations objectives, prend distance pour mieux comprendre la réalité, les situations.

ATTITUDES PHYSIQUES : posture droite et détendue, ouverte et neutre, attentive,



fréquents contacts oculaires avec l'interlocuteur, regard direct et neutre.

VOIX : égale, détendue, neutre, affirmation, négation, claire, confiante, calme.

EXPRESSIONS VERBALES : je vois ce que vous voulez dire, si je vous comprends bien, il est probable que, il y a deux solutions, hypothèses, en résumé : les phrases de l'Adulte sont claires et concises, techniques, informatives, logiques, ont un contenu précis.

MOTS : quoi, quand, où, pourquoi, qui, comment, combien, oui, non, alternative, possibilité, probablement, relativement, je pense, faits, résultats, objectifs, moyens, méthode, exacte, inexacte, hypothèses.

CONTENU : faits, idées, probabilités. Informations sur la personne elle-même et sur son environnement. Méthodes d'analyse et de raisonnement.

ORIGINE : logique et culturelle.

ATTITUDES PAR RAPPORT AUX FAITS ET AUX PERSONNES : connaissance ou ignorance. Enregistrement ou non-enregistrement.

MONOLOGUES positifs : j'ai confiance en moi. Quand je prends un problème en main, si je décide de le résoudre, alors je prends le temps et les moyens voulus et j'y arrive. Au fond, il n'y a pas de mystères.

Négatifs : l'Adulte exclusif, sans contact avec l'Enfant ou le Parent, nie la richesse humaine de la personnalité. Il devient alors froid, distant, sans morale, et sans spontanéité. Son discours intérieur devient mathématique : « Virons tout le monde, avec des machines, nous aurons moins de problèmes. »

AVANTAGES : véritable agent de transformation, il a la capacité de gérer et d'intégrer le potentiel des autres états du Moi.

INCONVÉNIENTS : s'il n'intègre pas les besoins du Parent et de l'Enfant, il peut sembler froid, sans valeurs et sans sentiments profonds. Son développement est lent et il lui faut longtemps pour être réellement capable de prendre la direction de la personne. Il dépend de l'énergie de l'Enfant et du Parent, et doit donc être en accord avec eux pour bien fonctionner.

## **D. LES ÉTATS DU MOI ET LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES**

Attitude des différents états du Moi en matière de résolution de problèmes.

### *Parent Normatif*

Il est gardien de la « loi », des valeurs et veille aux respects des limites et des normes. Il dirige le choix de solutions vers celles qui sont en accord avec ses valeurs. Cette attitude et cette solution peuvent être structurantes et dynamisantes, aussi bien pour un individu que pour un groupe. Elles peuvent aussi être inadaptées à la situation actuelle, ce qui est nuisible si elles sont imposées avec autorité et si ce qui n'entre pas dans le cadre est dévalorisé.

Exemple :

- Nous avons toujours fait comme cela et avec succès. Il n'y a pas de raison d'en changer.
- Je suis sûr de ce que nous avons à faire, et si j'ai besoin de votre opinion, je vous la demanderai.
- Compte tenu du budget, nous ne pouvons rien faire d'autre.

### *Parent Nourricier*

Il valorise la personne et lui donne le droit à l'erreur. Il l'encourage à bien faire. Il met en place un climat propice au travail en groupe. Cependant trop rassurant, le Parent Nourricier peut encourager la faiblesse, excuser l'inefficacité et finalement

favoriser une attitude trop permissive. Bref, il peut encourager et décourager, selon la personne et le contexte.

Exemple :

- Ne vous inquiétez pas pour cette erreur, de toute façon, l'expérience vous sera profitable.
- Je ne suis pas sûr que vous ayez raison, mais allez-y mon vieux, j'ai confiance !
- Chouette !

### *Enfant Spontané*

L'Enfant Spontané ignore l'existence des problèmes, il n'en a pas. Il dit clairement ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas. Quand le plaisir ou la souffrance sont trop intenses, il les exprime fortement sous forme d'émotions qui sont alors difficiles à contenir. Les sensations sont extrêmement fines et riches d'informations pour l'Enfant Créateur et pour l'Adulte.

Exemple :

- Chouette !

### *Enfant Adapté*

L'Enfant Adapté répond aux problèmes en épousant des méthodes pré-établies dont l'efficacité compte moins que le rapport qu'ils ont avec l'autorité (soumission ou rébellion). Plus que l'autorité externe, c'est le Parent Interne qui compte pour l'Enfant Adapté et c'est celui-ci qu'il cherche à satisfaire en adoptant une attitude de soumission ou de rébellion, voire en visant le succès ou l'échec. C'est donc au niveau de l'Enfant Adapté que sont mis en œuvre certains comportements d'échec et de réussite. En cas de situation inhabituelle, l'Enfant Adapté sera peut-être inhibé par la crainte et l'hésitation.

Exemple :

- De toute façon, que voulez-vous faire ? Ça ne changera jamais.

- Je ne suis pas sûr du résultat, alors je préfère ne pas m'avancer.
- Nous avons bien fait de suivre la procédure, nous avons pu éviter les pièges.

### *Enfant Créateur*

L'Enfant Créateur occupe une place importante dans la résolution de problèmes, fonction qu'il assurait presque en totalité avant que n'apparaisse l'Adulte. La qualité de ses observations en matière de relations humaines (faites dans le foyer familial) lui permet souvent « d'inventer » dans ce domaine la solution la plus élégante et la plus rapide. Mais son raisonnement est peu élaboré, il s'en tient donc à des solutions simples, quelquefois géniales mais souvent simplistes ou irréalistes. Les intuitions doivent donc être éclairées par l'Adulte. Dans ce cas, l'Enfant Créateur joue le rôle utile de « poisson pilote » ou de tête chercheuse, d'où l'importance qu'on lui donne en créativité, où les phases dites d'ouverture lui sont entièrement consacrées.

Exemple :

- Il y a quelque chose qui se mijote, j'en suis sûr. Regarde cette activité.
- Je sens que je suis une bonne piste, j'en suis certain.

### *Adulte*

La résolution de problèmes (internes à la personne et avec l'environnement) est la fonction permanente de l'Adulte. Il émet des hypothèses, évalue des solutions (pèse le pour et le contre) sans jugements de valeur et sans émotions, ne survalue pas les personnes, et décide quand cela est nécessaire. Son fonctionnement dépend de la qualité des informations et des programmes dont il dispose. Son perfectionnement est toujours possible, mais c'est un travail de longue haleine qui rend illusoire les recettes de changement instantané. En attendant, l'Adulte est souvent contraint par l'urgence de faire appel aux solutions toutes faites que lui proposent les autres états du moi :

principes du Parent Autoritaire, recettes du Parent Nourricier, émotions de l'Enfant Spontané, automatismes de l'Enfant Adapté ou intuitions de l'Enfant Créateur. La question est alors qu'il ait suffisamment d'énergie disponible pour garder le contrôle...

## E. MÉTHODE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES À PARTIR DES ÉTATS DU MOI

1. Formuler le problème en termes : « Comment faire pour... »
2. Répondre aux questions suivantes :

a) Est-ce que je suis chargé de résoudre le problème, est-ce bien de ma responsabilité ? Sinon, de qui est-ce la responsabilité ?

 P



Souvent on voit des cadres surchargés par des problèmes qui ne les regardent absolument pas et qui les empêchent de mener à bien leur propre tâche.

b) Est-ce que j'ai les moyens (techniques, humains, financiers, informations, etc...) de résoudre le problème ? Sinon puis-je acquérir ces moyens et comment ?

 A

c) Ai-je envie que le problème soit résolu ? Sinon, comment faire pour avoir envie ?

Il ne faut pas oublier que plus de 50 % de l'énergie et de la motivation d'une personne se trouve dans l'Enfant. Cette question peut donc être la plus importante pour trouver une solution efficace.

 E

3. Répondre à la question « Comment puis-je saboter la résolution du problème ? ». Cette question permet de vérifier *a contrario*



que l'Enfant est au service de la résolution du problème. En effet, on peut croire que l'on a envie de faire quelque chose, mais un sabotage subtil par l'Enfant non motivé peut tout détruire, par exemple :

- Arriver en retard à un rendez-vous important.
- Laisser glisser des erreurs dans une lettre à un client exigeant.

4. Remarques : dans les méthodes classiques de la résolution de problèmes, l'énergie qui est dans l'Enfant et dans le Parent n'est généralement pas prise en considération et l'approche Adulte est seule utilisée. L'Analyse agit de façon cohérente avec l'Adulte, plutôt que de la contrer ou de la paralyser.

## F. LA NOTION DE CONTRÔLE

« Attention : un état du moi peut en cacher un autre ! »

Il est en fait très difficile de déterminer avec certitude l'état du moi à partir duquel s'exprime une personne. En effet, un état du moi en masque souvent un autre. Seule la personne concernée peut définir l'état du moi dans lequel elle se trouve, mais une des façons de mieux le préciser est de se demander où se trouve l'énergie de la personne.

Par exemple :

- Un cadre qui réprimande (P) un subordonné d'une manière violente, a peut-être peur (E) du patron qui justement lui a demandé de passer à son bureau.
- Quelqu'un qui vous pousse à vous rebeller contre une situation (l'Enfant Adapté Rebelle) le fait peut-être parce qu'il a peur de le faire lui-même (l'Enfant Adapté Soumis).

Le plus ou moins bon fonctionnement des états du moi d'une personne dépend essentiellement du fait que chaque état du moi peut jouer deux rôles :

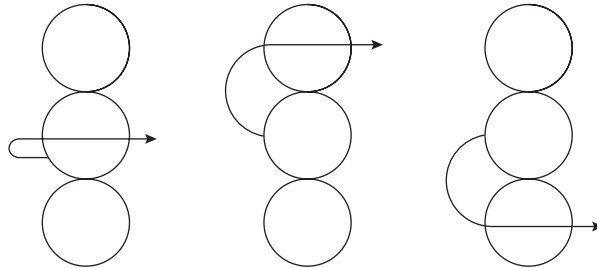
- une fonction de direction et de contrôle ;
- une fonction d'action et d'expression.

En fait, c'est l'état du moi au contrôle qui fait agir ou s'exprimer les autres états du moi. Il faut pouvoir observer une personne pendant un certain temps afin de repérer la tendance générale de son comportement.

Si l'Adulte est au contrôle, les actes de la personne tendent à lui assurer, à moyen et à long terme, les meilleures conditions de survie et d'épanouissement, dans le cadre de la réalité présente. Le comportement de cette personne est stable dans l'ensemble car elle sait reconnaître et intégrer ses émotions (Enfant) et ses jugements de valeur (Parent).

#### L'ADULTE AU CONTRÔLE...

... peut s'exprimer par l'Adulte, le Parent ou l'Enfant.

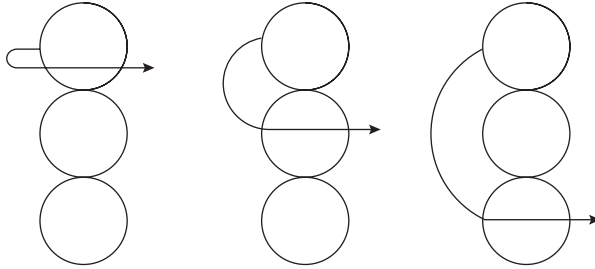


Si le Parent est au contrôle, les actes de la personne tendent surtout à promouvoir ou à défendre des valeurs, fût-ce au détriment de sa propre survie et de son propre épanouissement, ou contre le désir de ceux pour le bien desquels elle prétend agir.

Son comportement est apparemment stable, mais peut laisser place à des crises émotionnelles intenses généralement cachées, car le contrôle du Parent implique toujours un certain refoulement des besoins et désirs de l'Enfant.

### LE PARENT AU CONTRÔLE...

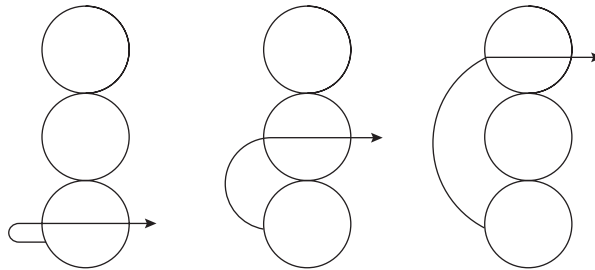
... peut s'exprimer par l'Adulte, le Parent ou par l'Enfant.



Si l'Enfant est au contrôle, la personne est en fait le jouet de ses émotions et de ses sensations, c'est-à-dire que son comportement est extrêmement instable, intense émotionnellement, et qu'elle tient peu compte de la réalité, sauf à très court terme. La sécurité physique, économique ou sociale d'une telle personne est constamment menacée, car le contrôle de l'Enfant implique toujours une certaine exclusion de l'Adulte et du Parent.

### L'ENFANT AU CONTRÔLE...

... peut s'exprimer par l'Enfant, l'Adulte ou par le Parent.



### Comment mettre l'Adulte au contrôle ?

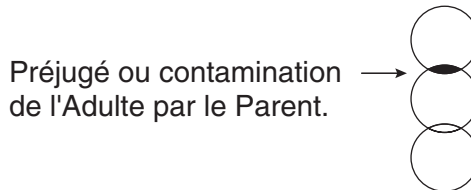
En se posant la question : quel est mon objectif, qu'est-ce que je veux, qu'est-ce que je décide ? Et, si nous sommes en relation avec quelqu'un, en définissant ou en précisant le contrat (l'objectif commun) qui nous lie.

## G. LES CONTAMINATIONS

L'Adulte est toujours plus ou moins contaminé par le Parent et/ou par l'Enfant. Il y a contamination de l'Adulte par le Parent lorsque la personne tient pour Adulte, c'est-à-dire actuelle et vérifiée, une information erronée provenant du Parent. Une telle contamination constitue un « préjugé ».

Par exemple :

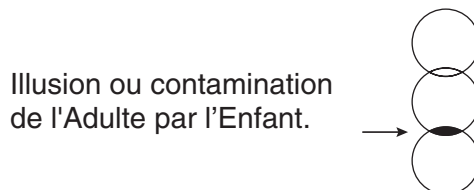
- Les femmes ne savent pas diriger, d'ailleurs combien de femmes dirigeantes connaissez-vous ?
- De nos jours, les diplômés ne préparent pas les jeunes à la vie active, la preuve c'est qu'ils finissent presque tous au chômage.



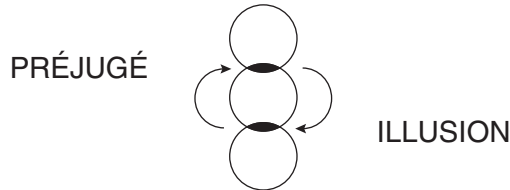
Il y a contamination de l'Adulte par l'Enfant lorsque la personne tient pour une information Adulte une information provenant en fait de l'Enfant. Il s'agit généralement d'une sensation imprécise à forte charge émotive. Une telle contamination constitue une « illusion ».

Par exemple :

- Aujourd'hui, c'est mon jour de chance, rien ne peut m'arriver.
- C'est pas possible, tout le monde m'en veut !
- Dans ce service, je suis indispensable, rien ne peut se faire sans moi.



Les préjugés et les illusions coexistent généralement et dans ce cas se renforcent mutuellement :



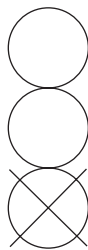
Origine des contaminations : le Parent et l'Adulte sont des adaptations socio-culturelles créées par l'Enfant afin de survivre. C'est l'Enfant qui tire de l'environnement l'énergie nécessaire à la vie de la personne, et qui en investit (ou non) une partie dans le Parent et l'Adulte. Si l'Adulte est trop faiblement investi, il ne peut alors faire tout le travail de défrichage nécessaire, et laisse dans l'ombre de nombreuses zones, sans avoir la possibilité de faire les vérifications nécessaires : ce sont les contaminations.

## H. LES EXCLUSIONS

Il y a exclusion d'un état du moi lorsque celui-ci n'est jamais ou presque jamais investi ou utilisé par une personne.



EXCLUSION DU PARENT



EXCLUSION DE L'ENFANT



EXCLUSION DE L'ADULTE

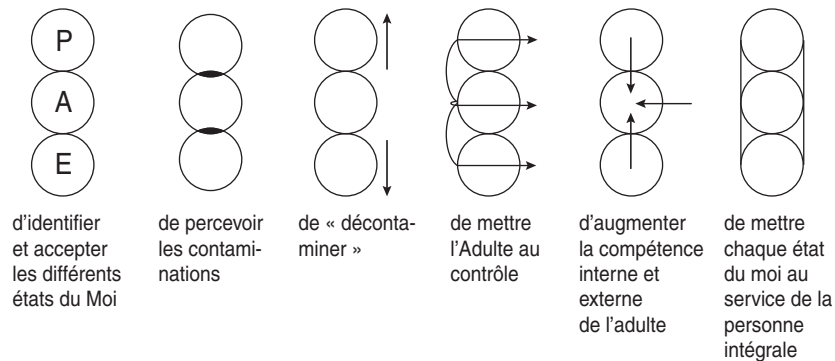
Parfois deux états du moi peuvent être exclus ce qui fait qu'une personne ne fonctionne qu'à partir soit :

- de son Parent (Critique et/ou Nourricier et sermoneur en permanence) ;
- de son Enfant (personne complètement déconnectée de la réalité) ;
- de son Adulte (personne qui n'est qu'un « ordinateur »)

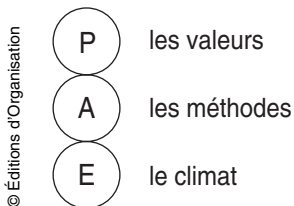
Une personne utilise de façon optimum ses trois états du moi, lorsqu'elle met l'Adulte au contrôle.

## I. LES ÉTATS DU MOI ET LE RÔLE DE L'ENCADREMENT

L'Analyse Transactionnelle permet :



En entreprise, l'action de l'encadrement sera donc d'autant plus efficace qu'elle prendra en compte et intégrera les 3 plans représentés par les 3 états du moi :



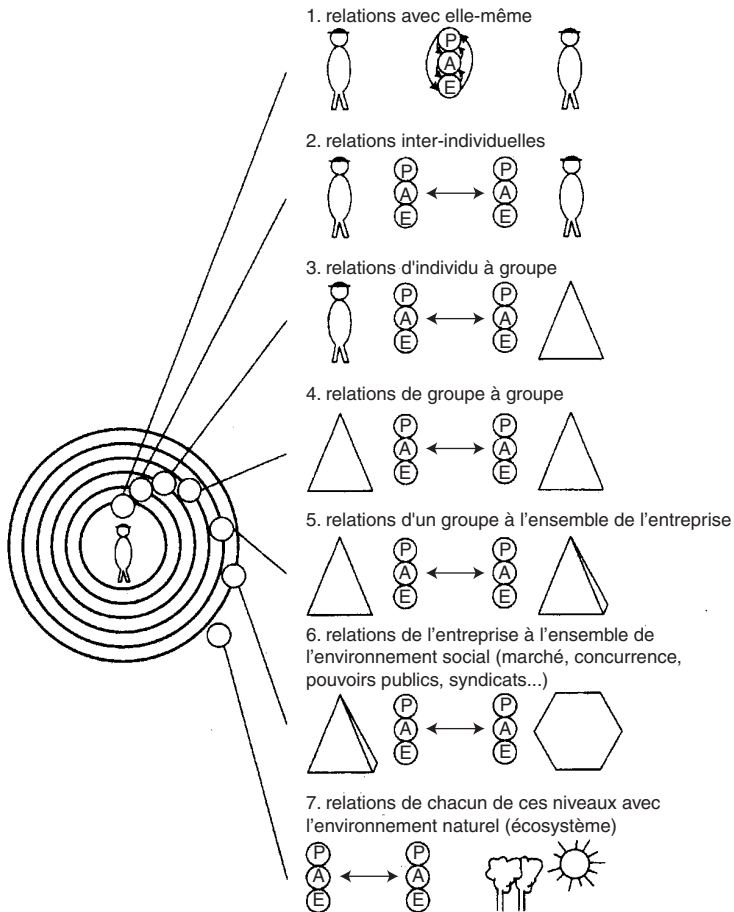
Faute d'intégrer ces 3 plans dans une perspective d'ensemble, l'action de l'encadrement n'engendrerait que contradictions, frustrations, voire conflits.

L'Analyse Transactionnelle est un langage qui rend possible cette intégration.

## J. ÉTATS DU MOI ET TRANSACTIONS

- Que dit un P.A.E. quand il rencontre un autre P.A.E. ?
- Il raconte des histoires de P.A.E. !

Une personne donnée  est dans sa vie professionnelle  au centre de sept niveaux de relations :



À chacun de ces niveaux, les relations s'établissent entre des Parents, des Adultes et des Enfants. L'unité d'échange s'appelle une transaction.