

Déjouer les pièges
de la mauvaise foi
et de la manipulation

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

■ Pierre Agnèse
Jérôme Lefeuvre

Déjouer les pièges de la mauvaise foi et de la manipulation

Avec le Triangle de Karpman
et la méthode DPM

2^e édition

*Préface de Stephen Karpman
Illustrations de Piag*

 InterEditions

DU MÊME AUTEUR, CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Jérôme Lefeuvre, *Découvrir la Process Communication*, 2^e ed., 2012
S'entraîner à la Process Com au quotidien, 2^e ed., 2011.

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :

<http://www.intereditions.com>

La méthode DPM® est une marque déposée.

illustration de couverture : © fcarniari - Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2014

InterEditions est une marque de DUNOD Editeur
5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1410-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

<i>Préface de Stephen B. Karpman</i>	
<i>I'll be back!</i>	vii
<i>Introduction</i>	
<i>Avec le Triangle de Karpman et la méthode DPM,</i>	
<i>vous allez apprendre à contrer la mauvaise foi et la manipulation</i>	xi

I

COMPRENDRE CE QUI SE PASSE ET SE METTRE EN ÉTAT DE RÉAGIR

Le Triangle de Karpman

1. UN PRÉALABLE INDISPENSABLE : ÊTRE EN ÉTAT DE RÉAGIR	
<i>Ressentir de la dissonance ou de la résonance</i>	3
2. PRINCIPE CLÉ, NOTRE COMMUNICATION DÉPEND DE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT	
<i>Panorama des cinq postures de la communication positive et négative</i>	7
3. LES TROIS VILAINS DE LA COMMUNICATION NÉGATIVE	
<i>L'entrée dans la « danse » : le Triangle Dramatique de Karpman</i>	19
4. À QUOI JOUENT LES TROIS VILAINS DU TRIANGLE ?	
<i>Comment Persécuteurs, Victimes et Sauveurs se donnent la réplique</i>	41
5. POURQUOI NOUS N'EN DORMONS PLUS	
<i>Un Triangle Dramatique qui nous obsède jours et nuits</i>	63

II

ÉCHAPPER ET DÉJOUER LES PIÈGES DE LA MAUVAISE FOI ET DE LA MANIPULATION

La méthode DPM

6. LA RÉSISTANCE	
<i>Rappelez-vous le roseau de la fable...</i>	73
7. REPÉRER D'ABORD LE CASSE-PIED ET LE MANIPULATEUR	
ET LEURS TACTIQUES	
<i>L'objectif : ne plus se laisser embarquer dans leurs jeux</i>	77

8. LES 20 ATTAQUES DE BASE DES MANIPULATEURS
Le Triangle Dramatique et les Gremlins 85
9. MAINTENANT, PASSEZ À L'ACTION EN VOUS SERVANT
DES PARADES DE « SELF-DEFENSE » DPM
Dans chacune des parades, un principe universel 139

III

DE LA DÉPENDANCE À LA RÉSILIENCE : VIVRE EN DEHORS DES JEUX DE LA MANIPULATION ET DE LA MAUVAISE FOI

Passer du Triangle Dramatique au Triangle Positif, le Triangle DPM

10. LA RÉSILIENCE
Notre précieuse faculté d'autoréparation 159
11. PREMIÈRE BOÎTE À OUTILS DE RÉSILIENCE : LES OPTIONS
Cinq solutions ou cordes à votre arc 163
12. DEUXIÈME BOÎTE À OUTILS DE RÉSILIENCE :
LES 5 CLAUSES DU CONTRAT RELATIONNEL
Prévenir les failles par où les Vilains du Triangle pourraient se glisser 185
13. TROISIÈME BOÎTE À OUTILS DE RÉSILIENCE :
LE TRIANGLE DPM
Contre le Triangle Dramatique, sortez votre Triangle Positif 191
14. QUATRIÈME BOÎTE A OUTILS DE RÉSILIENCE : L'ART DE L'EXCUSE !
Assumer sa juste part de responsabilité 201

Conclusion

*Vivre à l'abri des manipulateurs : vous savez maintenant
envoyer la manipulation et la mauvaise foi au tapis et réparer
les dégâts des conflits* 207

Annexe 1, Le modèle et la méthode DPM, en savoir plus 211

Annexe 2, Les mots pour le dire 215

Annexe 3, Pour en savoir plus sur le triangle dramatique 219

Bibliographie 223

Remerciements 227

Table des matières 229

Préface

I'll be back!

DEPUIS BIEN LONGTEMPS, j'entends que mon Triangle Dramatique est connu et utilisé dans le monde entier. Et, bien que conscient de l'effet qu'a pu faire ma vision métaphorique des relations humaines, je n'ai jamais vraiment mesuré l'étendue réelle de son succès.

C'est en 2006, si je me souviens bien, que j'ai décidé pour la première fois de *Googler* mon triangle (C'est un verbe que j'entendais de-ci de-là). Il était temps de le mettre en pratique.

J'ai alors tapé sur mon clavier « Triangle Dramatique » et quelle ne fut pas ma surprise (presque ma terreur) de voir surgir plus de quinze mille adresses de pages web ! Des gens dans le monde entier avaient repris et développé sous forme d'articles, de livres, et de séminaires, ma mutine figure géométrique. Il existe même en France, un groupe de Rock nommé « *Drama Triangle* ».

Ce que je découvrais en naviguant me rendait le plus souvent humblement fier et heureux. Parfois aussi, frustré de certaines dérives, j'avais envie de corriger des versions faussées, voire contradictoires trahissant le sens et les objectifs de mon modèle.

Une fois que le dentifrice est sorti du tube, il semble bien difficile de le remettre dans le tube !

Peu après cette découverte sur Internet, je décidai de rassembler mes notes et de partager trente ans de recherche ininterrompue sur ce que le monde avait décidé d'appeler le « Triangle de Karpman ». Il me fallait montrer ce qu'il y avait sous le sommet de l'iceberg. J'ai commencé par écrire un premier article pour le *Journal de l'Analyse Transactionnelle* aux États-Unis. Depuis, le désir d'écrire un livre sur

le sujet me tarabuste. Après tout, Charles Darwin a écrit son œuvre majeure au crépuscule de sa vie. Pourquoi pas moi ?

C'est à peu près à cette époque que je rencontraï Jérôme et Pierre. Nous avions, eux comme moi, la noble tâche d'intervenir en conférence à Hot Springs, près de Little Rock dans l'Arkansas, à l'occasion du deuxième Congrès Mondial de la Process Communication. Je venais présenter mes travaux sur la version complète de mon triangle et ils présentaient les leurs sur la santé émotionnelle et la Résonance. Ils m'ont approché dans la soirée, après mon intervention, pour réaliser une interview vidéo à l'attention des coaches et formateurs français. Je commençai par donner mon accord puis changeai d'avis.

J'avais remarqué qu'ils étaient venus avec un matériel vidéo sophistiqué. Je me suis dit que ce serait sympa et intéressant de faire quelque chose de plus excitant qu'une interview. Je leur suggérais de faire plutôt un clip de présentation de mes travaux sur une quinzaine de minutes. J'étais curieux de voir et entendre ça sur le format vidéo. J'avais aussi envie de me lancer ce défi. Ils eurent l'air ravi et nous nous mîmes en tournage le même soir, dans l'enceinte vide du lieu du congrès. Quel beau souvenir ! La mise en scène était fort simple : je pris une craie blanche, m'installai devant un tableau noir vieille école et improvisai pendant une vingtaine de minutes... Une seule prise suffit pour tout mettre en boîte. Ce fut un moment de grâce. C'est là notre première rencontre.

Le reste de l'histoire semble s'être écrit tout seul...

Ils sont tous deux repartis en France avec la bande vidéo. Je suis rentré à San Francisco pour me remettre à la rédaction d'articles complémentaires destinés au *Journal de l'AT*.

Trois mois passèrent. J'avais presque oublié notre tournage. Jérôme m'a appelé chez moi. Il me dit que Pierre et lui avaient retenu mon histoire de Google, et qu'ils souhaitaient m'aider à faire passer le message de leur côté, en Europe. Ils avaient en tête d'organiser un ou deux séminaires à Paris avec moi pour des formateurs et des coaches. Je leur dis *pourquoi pas*, pour plusieurs raisons, dont la principale, je l'avoue, était de voir Paris au printemps et en profiter pour enfin visiter le musée Picasso ! Après une semaine seulement, ils m'ont rappelé pour me dire que deux séminaires n'allaient pas suffire vu le succès de l'annonce du projet dans leur cercle de collègues. En informant leur seul réseau de

proches, ils avaient reçu plus de cent demandes de participation en moins de 48 heures !

J'étais flatté et ravi. Nous avons confirmé et plus de cent personnes sont venues nous voir. Nous avons dû refuser du monde. Et vous savez ce que disait le Terminator : *I'll be back* ! De fait, je suis revenu depuis et nous avons refait l'expérience en 2013 à Paris à nouveau.

Nous avons organisé nos séminaires dans l'objectif annoncé de faire connaître l'ensemble de mon œuvre et son aspect immédiatement pratique pour les profanes. De mon côté, j'amenais le bon vieux matériau sur le triangle que nos participants croyaient connaître, et le présentais enfin, tel que je crois qu'il doit être utilisé, développé et enseigné. La surprise viendrait, pour nos participants, des évolutions que j'avais créées au fil des années.

De leur côté, Jérôme et Pierre confectionnaient des outils de formation et d'auto-coaching pour aider les gens à vivre leur vie hors de ce satané Triangle du Drame ! Quel plaisir de travailler avec eux ! Ils ont endossé bien mieux, bien plus, que le rôle de co-animateurs pendant ces séminaires. Il leur arrivait d'attraper au vol un schéma que j'avais gratté sur le paper board, ou encore de relever, en la notant, une blague, une idée que j'émettais, puis ils revenaient le lendemain avec un exercice ou une expérience à tester immédiatement avec nos groupes. Je trouvais ça passionnant parce que je n'avais plus qu'à laisser les idées sortir comme elles me venaient. Et toutes ces choses que j'avais imaginées et construites dans ma tête pendant des années, venaient à prendre vie sur place.

Depuis, nous avons tous les trois collaboré dans la passion et la bonne humeur pour développer les idées force de mes recherches et des leurs. Jérôme *and* Pierre ont ces dernières années bâti un modèle appelé *DPM* (acronyme du présent ouvrage) qui connaît un fier succès et dont je suis l'heureux parrain.

Dans les pages qui suivent vous trouverez la lecture respectueuse et ludique que Jérôme et Pierre ont fait de mes recherches. C'est une joie de lire leur adaptation de mes approches sous cette forme à la fois simple et pourtant si riche. C'était bien l'idée à l'origine : mettre des outils opérationnels immédiatement à la disposition de tout un chacun, les rendre si simples qu'un enfant de huit ans pourrait les utiliser, comme le suggérait mon vieil ami et mentor, le

Dr Eric Berne. Voici le plus important : amener tout cela dans la vie quotidienne.

Avec ce livre, le premier d'une longue série j'espère, Jérôme et Pierre vous apportent mon triangle dans le respect de sa forme originelle et son intégrité. Ils l'ont rendu drôle et facile à appréhender. Alors, allez-y, amusez-vous et libérez-vous des Triangles Dramatiques de l'existence.

Et à l'occasion, rendez-moi donc visite sur : www.karpmandramatriangle.com

Stephen B. Karpman,
le 14 février 2010, San Francisco

Introduction

*Avec le Triangle de Karpman et la méthode DPM,
vous allez apprendre à contrer la mauvaise foi et
la manipulation*

« JE ME DOUTAIS BIEN QUE quelque chose n'allait pas, qu'il me menait en bateau. À chaque fois je me fais avoir parce que je culpabilise. Il est très fort pour ça ! Faire culpabiliser. Il sait que ça marche à tous les coups et moi, je ne m'en rends compte qu'après. J'en ai vraiment assez, je voudrais apprendre à gérer ça autrement. »

Sandrine, 34 ans, veut comprendre. C'est pour ça qu'elle a décidé de s'inscrire à cette formation. Sandrine, Arnaud, Alexandre, Chloé, et les autres sont tous ici pour la même raison. Ils ne veulent plus se laisser embarquer par la mauvaise foi et les manipulations. Ils ont besoin de comprendre pour ne plus avoir à faire le constat amer qu'ils se sont encore laissé piéger. Ils parlent de leurs collaborateurs, de leurs managers, de leurs conjoints, de leur entourage. Christophe, qui a une trentaine de personnes sous sa responsabilité, dit qu'il démarre au quart de tour, qu'il n'arrive pas à garder son calme face au comportement de certaines personnes. « Surtout pendant les Comités d'Entreprise ! » soupire-t-il.

C'est pour toutes les Sandrine et tous les Christophe que nous écrivons ce livre. Tous ceux qui se demandent comment faire pour neutraliser les empêcheurs d'avancer et les casse-pieds en tout genre. Et les pires d'entre eux le font souvent inconsciemment en plus !

Comment les repérer au premier coup d'œil ? Comment déjouer leurs stratagèmes ? Quelles sont les parades les plus efficaces à maîtriser ? Comment rester élégant face aux provocations ? Comment ne

pas se laisser embarquer dans la spirale de la mauvaise humeur et résister à nos propres démons ?

Les conflits et leurs lots de tensions nous fatiguent. Ils peuvent même conduire insidieusement certains d'entre nous vers une forme d'épuisement ou de déprime. *Quel est notre seuil de résistance ?*

Vivre en dehors des conflits est le fruit d'un véritable apprentissage ou il faut parfois désapprendre ce que nous avons appris, pour faire l'acquisition de nouveaux savoir-faire. Ce sont ces compétences qui vont nous offrir, au travail comme à la maison, une vie plus légère, plus facile, car moins polluée par toutes ces petites phrases du quotidien, qui après nous avoir piqués, finissent par nous saper le moral.

L'endurance est une force qui demande une pratique quotidienne pour se maintenir à un niveau suffisant.

Le stress fait son nid de toutes ces maladroites que les êtres humains s'échangent, le plus souvent inconsciemment, et parfois sciemment, lorsqu'ils ne savent plus comment faire pour communiquer positivement leur frustration, leur malaise.

Nous sommes parfois spectateur d'un malaise qui dure entre des personnes que nous côtoyons, et il devient souvent difficile de ne pas être éclaboussé par les ondes négatives et contagieuses des protagonistes. Et parfois ce sont ces mêmes personnes qui nous sollicitent pour nous faire rentrer dans la danse avec elles.

Aussi, résister à ces manipulations demande une solide connaissance des systèmes mis en jeu dans tout conflit.

Cet ouvrage contient tous les outils pour s'accorder quelques pas de recul et de répit avant de s'emporter. Apprenez à voir venir de loin les coups tordus, envoyés consciemment ou non, par celles et ceux qui veulent nous attirer dans des jeux pas très sains. Entraînez-vous à distinguer les trois sortes de manipulateurs et à contrer leurs manœuvres parfois bénignes mais agaçantes. Familiarisez-vous avec le puissant modèle du Triangle Dramatique et regardez avec délectation le drôle de manège auquel nous sommes parfois invités. Pourquoi certains choisissent l'intimidation, et se mettent

à nous sermonner comme des enfants qui ont fait une bêtise ? Qu'est-ce qui peut bien prendre à ceux qui, à la moindre occasion, jouent les victimes impuissantes ? Et que dire de ceux qui se croient investis d'une mission, celle de voler au secours de tout le monde sans qu'on leur ait demandé quoi que ce soit, au point de nous exaspérer ?

Avez-vous déjà entendu parler des treize Gremlins qui peuvent surgir à tout moment, pour nous gâcher la journée ? Ces treize terroristes de la communication sont tellement énervants que nous avons souvent envie d'en prendre un pour taper sur l'autre, quand ce ne sont pas les bras qui nous en tombent de dépit ! Nous les connaissons bien et la bonne nouvelle c'est qu'ils sont si prévisibles que nous avons choisi de vous les offrir en illustrations, accompagnés de leur fiche descriptive et de leurs manies bizarres. Voilà un bon moyen d'apprendre à les débusquer et à les stopper net avant qu'ils ne commettent leurs méfaits.

Ne vous laissez plus faire par les enqueteurs de tout poil qui n'hésitent pas à monopoliser la parole pour ne parler que d'eux, ou à nous donner d'interminables et répétitives leçons sans aucune requête de notre part. Arrêtons de gaspiller notre temps à plaindre les spécialistes du sabotage d'ambiance, les pros du découragement toujours prêts à nous reprocher l'aide que nous leur offrons, ou pire, celle que nous aurions dû leur offrir.

Réagissons, que diable !

Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui veulent des stratégies pour se protéger de tous ces affreux, tout en restant dignes et intègres dans leur façon de communiquer.

Pas question ici de s'abaisser à utiliser les mêmes ruses que ceux qui nous chahutent, mais bien de les contrer par des pratiques efficaces et sobres. Nous dirons pour *déjouer*.

Rendez-vous dans la deuxième partie de ce livre pour vous exercer à la détection des attaques et à la pratique des parades. Pour faciliter ce travail, nous avons classé les différentes manières de caser les pieds en trois catégories comprenant au total vingt attaques de base.

En face de ces vingt attaques, vous pourrez également commencer à manier les vingt combinaisons de parades de base comme si vous étiez dans un cours de self-défense.

Avec la troisième partie, vous découvrirez comment développer votre résilience. Nous vous proposons pour cela une panoplie d'outils et surtout un nouveau Triangle, le Triangle positif anti-manipulation. Puisse ce voyage dans les secrets du Triangle de Karpman et les bienfaits du Triangle Positif DPM, apporter à toutes nos lectrices et nos lecteurs un moment de plaisir et surtout, une panoplie pour maintenir à distance la mauvaise humeur, la mauvaise foi et les manipulations du quotidien.

I COMPRENDRE CE QUI SE
PASSE ET SE METTRE EN
ÉTAT DE RÉAGIR

Le Triangle de Karpman

1

UN PRÉALABLE INDISPENSABLE : ÊTRE EN ÉTAT DE RÉAGIR

Ressentir de la dissonance ou de la résonance

Tu as beaucoup de charisme ! Tu nous manques. Je voudrais ton conseil. J'aime bien quand tu intervies. Nous avons préféré t'attendre pour décider. Je me sens bien en ta présence...

Voici de beaux compliments qui sont doux à recevoir. Ce sont les choses que nous disons volontiers à une personne résonante. Sa présence, son esprit, sa chaleur, sa voix, ses choix, et même ses emportements sont le reflet d'une personnalité irrésistible à nos yeux. Si cette personne résonne, le son qui émane d'elle est harmonieux et plaisant à entendre.

Nous aspirons tous à l'état de résonance et rêvons d'harmonie pour nous-mêmes et de relations de qualité avec notre entourage.

DE LA DISSONANCE À LA RÉSONANCE ; LE CYCLE DE LA RÉSONANCE

Tout organisme vivant doit entrer en harmonie avec son environnement, c'est-à-dire réguler son propre système de survie et d'équilibre dans un contexte qu'il ne maîtrise pas.

L'organisme évolue alors dans son environnement plutôt qu'en dépit de son environnement. Sa force de développement s'en voit multipliée et sa capacité d'évolution garantie.

Résistance : Ce système de survie s'entretient sans cesse puisqu'il faut faire avec les aléas de l'environnement. L'organisme doit développer des capacités de résistance pour combattre les attaques venant de cet environnement. Ces compétences devront être entretenues tout au long de la vie de l'organisme.

Résilience : Les blessures subies lors des combats contre l'adversité sont d'abord traitées par les systèmes naturels de défense de l'organisme. Le végétal comme l'animal possèdent leur propre pouvoir d'auto guérison qui leur permet de revenir à un état d'harmonie et d'équilibre avec son milieu. Les feuilles repoussent chaque année, les gènes se renouvellent de génération en génération, le corps à le pouvoir de cicatrifier les plaies.

La résonance est une propriété des sons, et pour nous, être humains, une métaphore.

Être *résonant* signifie rester en cohérence avec soi-même, ses valeurs, ses objectifs, et le monde qui nous entoure. Il ne s'agit pas d'une compétence ni d'un état permanent. Cette aspiration est fragile et nos réactions inconscientes ou émotives face aux pressions du quotidien provoquent bien souvent des mécanismes de survie ou de défense lesquels viennent brouiller pour ne pas dire gâcher l'harmonie.

Nous sommes alors en *dissonance* et risquons de perdre notre lucidité.

De toutes les contraintes auxquelles nous devons faire face au quotidien, qu'elles soient externes ou internes, c'est bien souvent la pression que nous nous imposons à nous-mêmes qui est parfois la plus pénible à supporter.

Mais que tu es bête ! Tu n'y arriveras pas. Lâche l'affaire, c'est pas pour toi.

Nous pouvons être parfois notre pire ennemi. Lorsque nous sommes nous pression, nous allons commencer à sonner faux. De la même manière, ce que les autres nous disent semble moins audible. Nous n'entendons pas les avertissements de nos proches qui voient ce qui se passe. Nous sommes en trains de descendre plus profondément en *dissonance*.

La dissonance se définit comme un état de déséquilibre observable, et parfois audible, produisant la dysharmonie. L'énergie est celle de la confusion propice à la méfiance et l'opposition pour se défendre. La personne ne trouve pas ses marques et trébuche à chaque pas dans un environnement qu'elle ne maîtrise pas et qui ne la reconnaît pas. La dissonance n'est pas nécessairement un problème car elle peut permettre par effet d'écho de retrouver l'harmonie, donc la résonance. La dissonance sera, selon la situation un moyen de retrouver ou d'accéder à la résonance ou elle sera un problème, lorsque la solution pour survivre est devenue la dissonance, alors la survie se fera dans le stress, la pression et les conflits.

Travailler nos capacités de résonance consiste à maintenir le plus longtemps possible notre lucidité même en situation de stress.

Une personne résonante attire et inspire les autres. Une personne dissonante, au contraire, inspire la méfiance et la défiance, voire le rejet.

Les leaders et les dirigeants qui sont en état de résonance ont une communication claire, positive et transparente, y compris dans l'adversité. Ils voient leurs messages relayés par leur entourage sans déformation. Ils ont une communication qui fait *écho* dans l'esprit ou le cœur de celles et ceux qu'ils dirigent. La résonance est un des secrets les plus précieux du leadership. Cela explique en grande partie les raisons pour lesquels un leader donne envie aux autres de le suivre.

L'IDÉE À RETENIR

Nous sommes *résonants* lorsque nous sommes alignés intérieurement (ce que je crois, ce que je ressens, ce que je fais). Lorsque cet état est déséquilibré, nous sommes alors *dissonants* et l'impact de la dissonance est aussi bien interne (accélérateur de stress) qu'externe (parasites dans la communication)

HISTOIRE DE JULIA

Julia est une brillante journaliste pour qui avoir une vie trépidante fait partie de son équilibre. Elle se plaît à dire qu'elle n'a jamais eu

les deux pieds dans le même sabot et qu'elle n'imagine pas une seconde de vivre dans la routine. Depuis quelques semaines Julia accumule les heures de travail supplémentaires pour boucler de nombreux articles. L'actualité n'attend pas, elle n'attend jamais. Son sens de l'humour habituel et sa bonne humeur ont fait place à une irritabilité inhabituelle. Son collègue Théo, qui travaille avec elle depuis des années, s'est mis à décliner les déjeuners de travail qu'ils avaient tous les deux régulièrement dans la semaine. Ce fait, plutôt rare, aurait dû alerter Julia sur un éventuel problème mais elle s'est dit que Théo devait bien avoir ses raisons. Lors d'une réunion préparatoire avec des collègues, Julia est ressortie contrariée avec le sentiment que ses arguments n'étaient pas pris en compte comme ils le sont habituellement. Encore un signal fort que quelque chose ne va pas bien.

Un vendredi soir, Julia reçoit chez elle, Camille, sa sœur venue passer un week-end avec elle. Une sœur avec laquelle l'entente a toujours été merveilleuse et c'est cet élément qui sera déterminant dans la prise de conscience de Julia. Le dimanche matin, après un beau samedi Parisien et une belle soirée entre sœurs, c'est au petit-déjeuner que Camille trouve le bon moment pour faire un feed-back à Julia, qui, l'écoute avec beaucoup d'attention. Julia et Camille discuteront encore deux heures pendant lesquelles Julia reconnaîtra une crainte : celle de voir arriver beaucoup de concurrence sur son secteur d'activité. Elle découvre que cette crainte inavouée est probablement à l'origine de la période de flou qu'elle traverse en ce moment. Cette prise de conscience suffira probablement à remettre Julia sur le chemin de la résonance.

2

PRINCIPE CLÉ, NOTRE COMMUNICATION DÉPEND DE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT

*Panorama des cinq postures
de la communication positive et négative*

Le choix plus ou moins conscient que nous sommes amenés à faire chaque jour qui passe est d'accueillir, parfois d'affronter les événements de la vie de manière positive ou négative. Selon l'état d'esprit dans lequel nous sommes nous aurons des réactions différentes. Un même événement peut-être vécu de façon radicalement différente selon la nature de notre état d'esprit. Notre rencontre en août 2007 avec le Dr Steven Karpman, qui fut l'un des plus proches disciples du Dr Eric Berne*, nous a ramené aux fondamentaux de cette discipline connue sous le nom d'Analyse Transactionnelle.

LES ÉTATS DU MOI

L'Analyse Transactionnelle décrit à sa façon les différents états d'esprit que nous traversons tous les jours. Eric Berne les a appelés les « *états du moi* ». Il a commencé par distinguer 3 principaux états du moi : l'état du moi *Parent*, l'état du moi *Adulte* et l'état du moi *Enfant*, toujours écrits avec une majuscule pour les distinguer des noms communs usuels. Cela permet également de faire un raccourci à l'écrit comme à l'oral. Vous le constaterez dans de

nombreux ouvrages traitant d'Analyse Transactionnelles sous la forme : *le Parent, l'Adulte et l'Enfant*.

Berne parle de l'état du moi *Parent* comme étant une partie constitutive de nous-mêmes avec laquelle nous agissons comme le ferait un parent avec son enfant, soit en lui donnant des règles et des normes pour la vie, soit en le nourrissant d'attention et d'affection.

L'état du moi *Adulte* est la partie de nous qui, lorsque nous l'investissons, pense clairement, analyse les faits et sait faire la part des choses. C'est dans cet état d'esprit que nous sommes en mesure de raisonner et de comprendre le monde qui nous entoure en toute autonomie.

Berne décrit également l'état du moi *Enfant* comme la partie de nous qui agit comme le ferait un enfant, soit en acceptant de se plier aux règles dictées par son environnement, soit en exprimant librement sa créativité et son vécu du monde dans l'ici et maintenant.

Il existe en Analyse Transactionnelle une subdivision des états du moi Parent et Enfant.

Le Parent se divise en deux états du moi distincts :

- Le Parent Normatif qui donne un cadre, les règles et les lois.
- Le Parent Nourricier qui offre du soutien, de l'attention et des soins appropriés.

L'enfant se divise également en deux états du moi :

- L'Enfant Adapté qui fait preuve d'acceptation, d'ouverture et de souplesse.
- L'Enfant Libre qui laisse vivre sa spontanéité, sa créativité et ses envies.

Nous pouvons bien sûr nous connecter à tout moment à ces états du moi dont l'utilité se fera sentir en fonction des situations de la vie quotidienne. L'avantage de ce concept, pour celles et ceux qui sont dans une démarche de développement personnel, est qu'il est facilement observable. En effet, les attitudes et les comportements que nous adoptons dans la vie de tous les jours sont la traduction des états du moi.