

Philippe LOPES
06 18 36 00 11
philippelopes@free.fr
Nîmes - Montpellier (FRANCE)

Les trois états du Moi

"Le Moi remplit les fonctions de relation avec le milieu, il canalise les pulsions, les harmonise entre elles et avec la réalité ambiante. Il contrôle les fonctions de la mémoire et de la pensée. Il adapte les pulsions du ça aux conditions imposées par le monde extérieur. Il est régi par le principe de réalité."

Ces trois états font que nous pouvons nous comporter dans la communication _avec autrui_, mais aussi avec nous même, en dialogue intérieur_ comme si nous donnions momentanément la parole à l'une de ces trois "personnes". Ces trois états de notre personnalité sont appelés : le **Parent** (imitation), l'**Adulte** (réflexion) et l'**Enfant** (impulsion).
N.B. : Nous sommes bel et bien une personne unique, avec une personnalité unique, et il ne s'agit pas de considérer qu'il y a « plusieurs personnes en nous ». Notre personnalité comporte simplement de nombreuses facettes, de multiples manières de s'exprimer, et ces trois états du Moi discernés par Eric Berne ne sont que trois de ces multiples facettes. On pourrait aussi parler de "longueurs d'onde" que nous utilisons pour communiquer.

Le Parent extéropsychique ("j'apprends !")

"L'extéropsychique se modèle de façon dogmatique sur une personne et s'efforce d'imposer un ensemble de critères de jugements empruntés." Berne

Notre Parent intérieur est l'aspect de nous même qui détient notre expérience, notre acquis, notre savoir, et de ce fait nos repères, nos normes, nos valeurs. Nous avons construit l'aspect Parent de notre personnalité du fait de l'influence de notre entourage, des personnes dont l'autorité nous a marqués, et donc principalement de nos propres parents, mais aussi de nos éducateurs et "maîtres" de toute nature.

Nous utilisons cette facette de notre personnalité dans les cas où nous voulons faire usage de domination, de critique, d'autorité, et aussi de protection et d'encouragement. Il convient de souligner que même un petit enfant peut avoir un état du Moi Parent bien développé : chacun a pu constater, lorsque des enfants jouent, que certains ont facilement tendance à vouloir commander aux autres, à leur imposer des règles, en somme à "jouer au petit chef".

Notre Parent étant calqué le plus souvent sur la structure familiale, il est licite de comparer au père et à la mère ou, plus exactement, aux aspects autoritaire et protecteur du rôle parental. L'état du moi Parent apparaît très tôt dans l'enfance : il suffit de voir un jeune enfant de 3 ans parler à sa poupée ou à ses petits frères et sœurs. Il ne s'agit à cet âge que d'une simple imitation des parents, de la maîtresse, de l'entourage, mais bientôt suivie d'une véritable intériorisation à partir de 7 ans – l'âge de raison – jusqu'à 12 ans, période où l'enfant acquiert une véritable conduite morale et sociale.

Cerveau gauche

Parent nourricier encourageant (positif)

Diagnostic des besoins et développe les motivations
Représente la faculté de nous occuper d'autrui avec bienveillance
Console, rassure, encourage, valorise, protège, soutient
Développe la confiance en soi, met en valeur ses efforts et ses résultats

Parent nourricier étouffant (négatif)

Agit à la place des autres, étouffe par sa présence
Retient l'enfant dans ses défis, lui évite les prises de risque
Met en garde contre le danger, en faisant appel au chantage affectif

Cerveau droit

Parent normatif éducateur (positif)

Énonce des règles, des droits, des devoirs et les fait appliquer
Les règles sont applicables, utiles, contractuelles, protectrices, souples
Explique pour quelles raisons il est préférable de s'acquiescer d'un devoir
Incite l'enfant à l'effort, à se dépasser, apporte la rigueur

Parent normatif persécuteur (négatif)

Critique, écrase, abuse de son autorité, fait du chantage
Les règles sont inapplicables, inutiles, arbitraires, humiliantes, rigides
Impose l'obéissance et l'abnégation

L'Adulte néopsychique ("je pense !")

"Le néopsychique s'attache à transformer les stimuli en éléments d'informations, et à élaborer et classer ces éléments en s'appuyant sur des expériences précédentes." Berne

Il est assez aisé de caractériser notre aspect Adulte. L'Adulte est avant tout "neutre, objectif, raisonné". Il cherche à résoudre les problèmes en toute rationalité, pèse soigneusement le pour et le contre, décide en toute conscience. Il peut être qualifié également de "responsable".

S'il est avant tout efficace et pragmatique, cet état Adulte manque aussi de chaleur : les sentiments et les émotions ne sont pas son domaine.

Nous utilisons notre état Adulte lorsque nous assumons nos responsabilités de toutes sortes, nous attachons à résoudre un problème, évaluons une situation en vue de prendre une décision...

Par son tempérament neutre et posé, l'Adulte tend à désamorcer ou à éviter les conflits. Une relation d'Adulte à Adulte est par nature égalitaire et ne produit pas de chocs d'ego. L'Adulte est l'état adapté à la négociation : étant soucieux d'équité, il tend à faire des propositions permettant à chaque partie de trouver bénéfice dans un accord. L'Adulte commence à se former à l'âge de raison, c'est-à-dire à l'âge où l'enfant accède au raisonnement logique, raisonnement encore limité aux seules réalités concrètes. C'est vers l'âge de 12 ans que l'Adulte prend tout son essor.

L'Enfant archéopsychique ("je ressens !")

"L'archéopsyché est une réaction impulsive fondée sur la pensée prélogique et sur des perceptions peu nuancées." Berne

Il y a également en chacun de nous un aspect Enfant, et ceci, quel que soit notre âge. On peut dire qu'il s'agit de la partie de nous même "qui n'a pas vieilli".

Enfant recorman

Ces évocations portent sur la représentation de ses qualités

Enfant adapté (positif)

Peur de soi

Inhibition de l'action: La non-possibilité pour un individu de contrôler son environnement au mieux de son plaisir, de son équilibre biologique, de son bien-être. L'individu a une pulsion à agir, à faire quelque chose, mais en même temps, quelque chose lui interdit de le faire: nous ne pouvons ni la combattre, ni la fuir.

Angoisse: Une situation a été vécue comme douloureuse. La douleur et l'incapacité de remédier à cet échec par l'action a été appris, mis en mémoire. Toute situation similaire _qu'elle soit réelle ou attendue_ va alors s'accompagner d'un stress, d'une angoisse, d'une souffrance d'autant plus pénible à supporter que la personne se sait incapable de réagir. C'est à ce moment là que la maladie arrive.

Accorde raison à qui aura parlé en dernier (obéissant, soumis, pas objectif).

Manque d'esprit critique et d'autonomie de pensée.

L'Enfant Adapté se forme sous l'influence parentale dès la deuxième année, et tout au long de la petite enfance, parallèlement au Moi Parent.

Enfant rebelle ou spontané (négatif)

Colère de soi

Défense: S'oppose systématiquement à toute tentative qui viserait à lui imposer des règles, à restreindre ses choix et ses possibilités d'actions

Susceptibilité: Exige que les autres se plient à ses volontés. Il est manipulateur et égocentrique. Il ne tient pas compte de la réalité

Dominé par les émotions fondamentales (peur, colère, désir...)

En situation de contre-indépendance

Frondeur, créatif, critique

L'Enfant Rebelle prend naissance dès que l'enfant sait dire " non " (15 mois). A 3 ans la crise d'opposition lui permettra d'affirmer son identité, enfin l'adolescence formalise le refus sous forme de concepts et de théories.

Enfant compétitif

Ces évocations portent sur la représentation des défauts de son adversaires

Enfant naturel ou libre (positif)

Colère contre autrui

Lutte: La peur ou ce comportement _souvent provoqué par un traumatisme psychologique_ tourné plus vers l'évitement de la douleur que vers la recherche du plaisir ("*la douleur et le plaisir*", le limbique).

Agressivité: Le plus souvent, l'être humain ne comprend pas les facteurs de son angoisse et ce qui l'engendre. Il ne lui reste que l'agressivité pour s'en débarrasser.

Doué d'une pensée intuitive, et d'une appréciation fine des relations interpersonnelles. Il est adaptable, séducteur, impulsif et imaginatif.

Insufflé l'énergie aux autres, mais est souvent étouffé dans la vie sociale.

Ces désirs réels, sa créativité, ses sentiments et émotions s'exprime de façon fluide et naturelle.

Laisse libre champ à son imagination, sa créativité, sa spontanéité.

L'enfant libre vient de la naissance et du plus profond de nous-mêmes

Enfant soumis (négatif)

Peur d'autrui

Fuite: S'exprime par des mécanismes de défense prenant les formes du refus (nie l'existence d'un problème), de la répression (refoule le problème à un niveau inconscient), de la projection (esquive les problèmes et rejette la faute sur autrui) et de la "victimisation" (se morfond, se replie sur soi).
Est guidé (en cas d'extrême) à l'obéissance, la recherche d'approbation, ou à la peur d'être puni.

Anxiété: Vit dans l'attente d'un événement douloureux _ce que nous appelons le stress ou l'anxiété_ il tombe malade.

Tel un diplomate, n'apporte pas de contrariété, fait ce que l'on attend de lui. Il est calme, introverti (replié sur lui-même) et vit souvent dans son imaginaire.

N'a pas assimilé le fait qu'il peut faire des choses par lui même et non pour les autres.