

Développement personnel et communication

(selon la théorie de l'Analyse Transactionnelle)

Ecole Supérieure d'Architecture-Tétouan
Expression et Communication

Semestre 2-2013

Jaouad Diouri

Les besoins de base (l'être social)

- Soif de structures (Repères): espace, temps, appartenance. Occuper, s'occuper
- Soif de stimulation : Contact, perception, motivation
- Soif de reconnaissance : j'existe, valoriser, dévaloriser

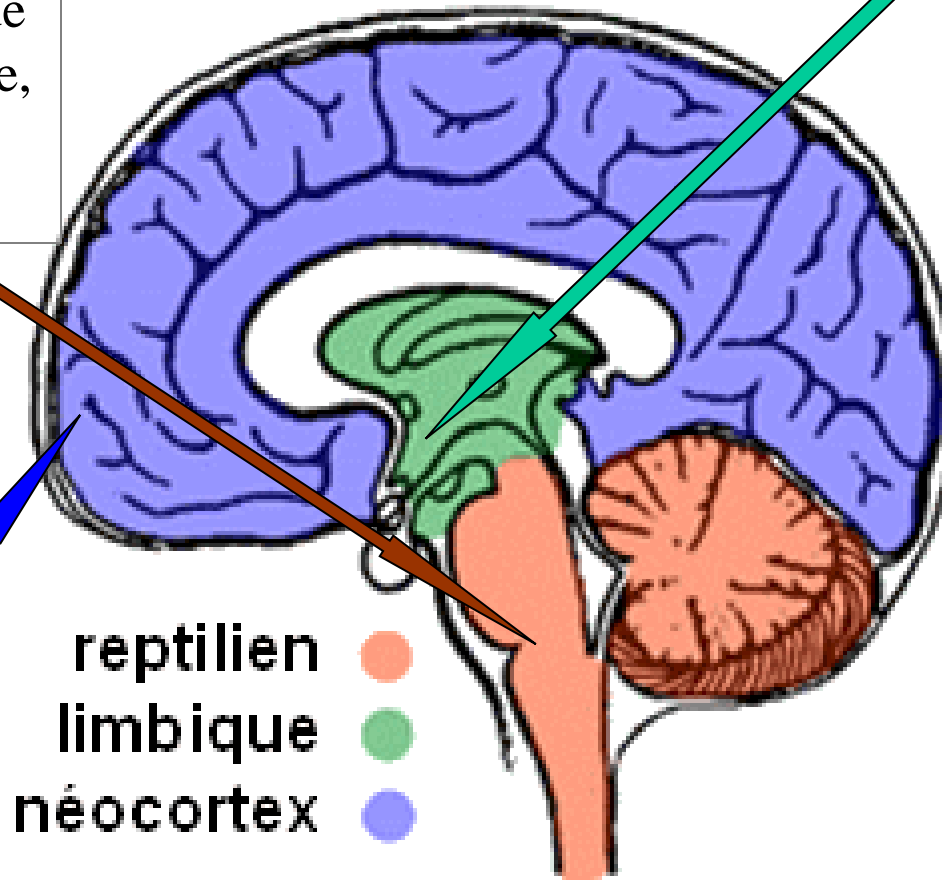
A prendre en considération dans les relations interpersonnelles !

Surtout dans le travail social

Les 3 cerveaux (l'être biologique)

Hérité des reptiles (-500 millions d'années): assure la survie (nourriture, territoire, sécurité...) Situation de stress, action impulsive, précipitée, irréfléchie. Instinct primitif

Mammalien (-60 millions d'années), Centre des émotions, plaisir, peur, amour

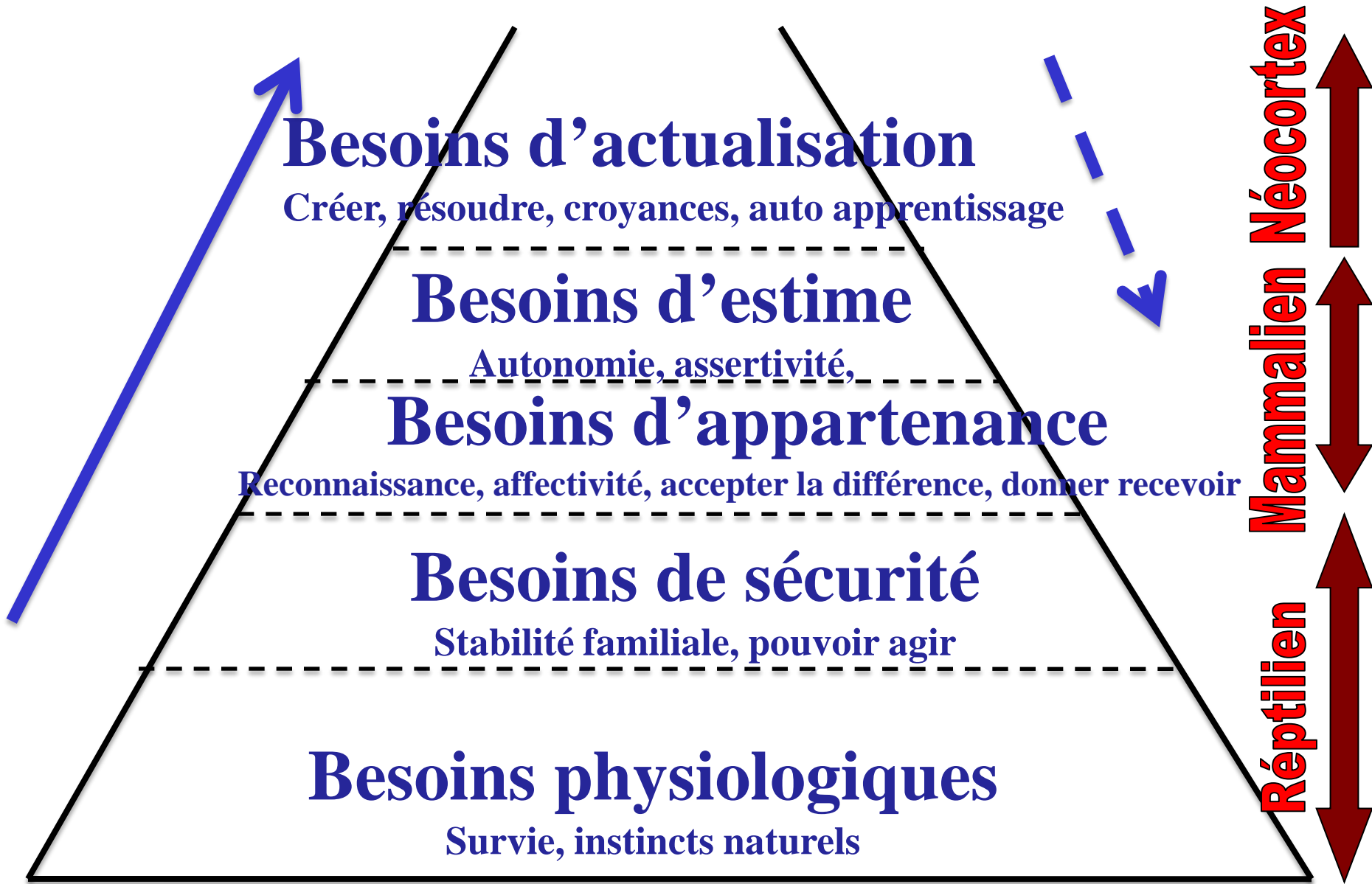


Langage interne

Langage interne

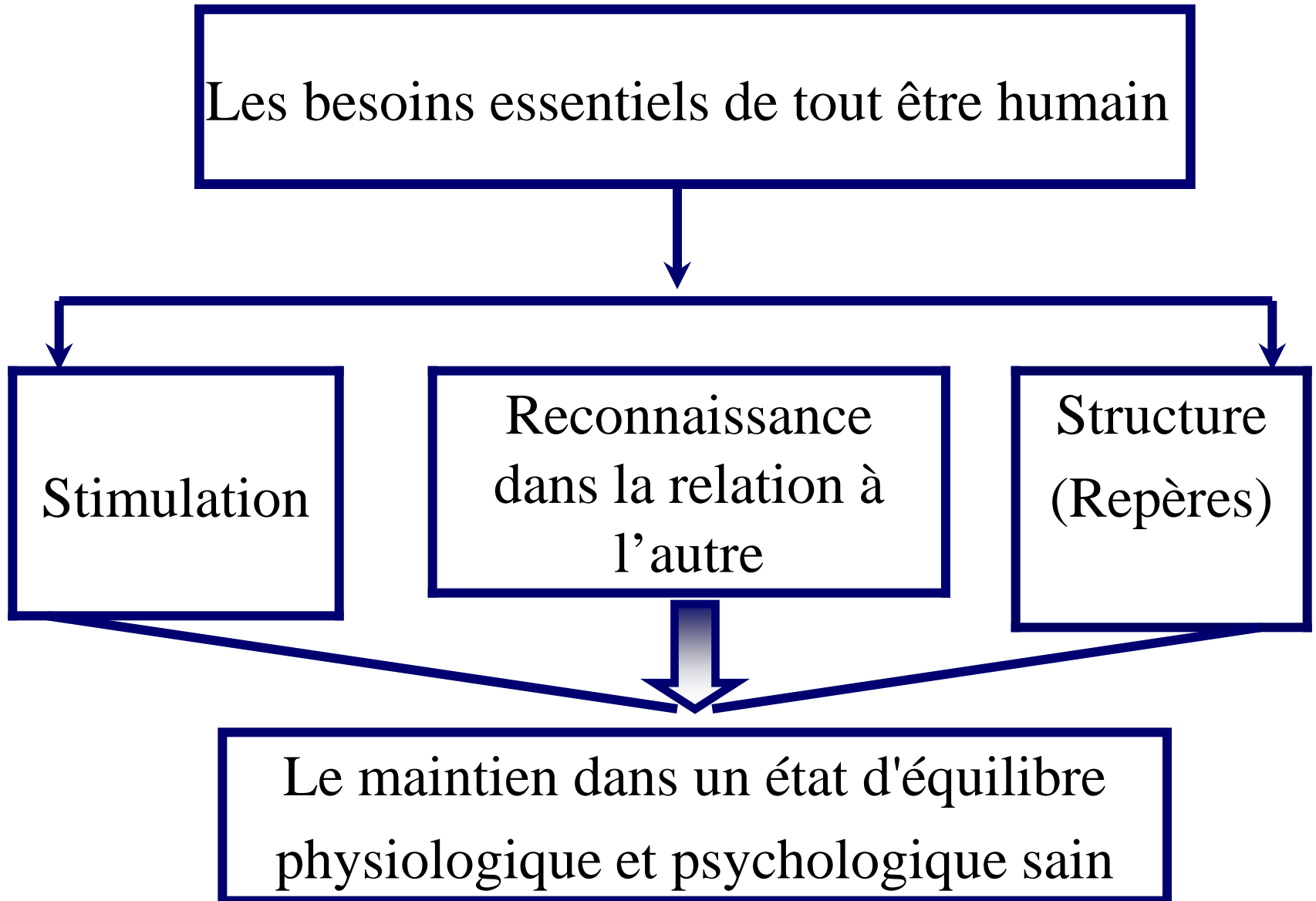
reptilien ●
limbique ●
néocortex ●

Le plus récent, le plus élaboré : langage, logique, traitement de l'information, planification, mémoire-prédiction, mobilise plus d'effort et d'énergie. La Raison. Contrôle



Hierarchie des besoins de Maslow

Besoins de reconnaissance et de structures en AT



Signes de reconnaissance (Strokes)

- *Reconnaissance de l'autre. Essentiels à la vie.*

- Strokes positifs : félicitations, soutien, encouragement

- Strokes négatifs : méconnaissances, critiques négatives, humiliation

- *L'échange de strokes est important dans la vie de tous les jours.*

	Positif	Négatif
Conditionnel	Je t'aime quand...	Je ne t'aime pas lorsque....
Inconditionnel	Je t'aime	Je ne t'aime pas

Utilité et domaine d'application de l'AT

Psychothérapie	Organisation	Éducation	Guidance
concerne le développement des personnes, le traitement des dysfonctionnements par la psychothérapie individuelle ou en groupe.	concerne la dynamique des personnes et des groupes au sein des organisations (managers, consultants, ...)	concerne les personnes liées aux activités d'éducation et de formation (enseignants, parents, éducateurs, et ceux à qui ils s'adressent...)	concerne les personnes liées aux activités d'accompagnement.

Autonomie

Selon Éric Berne, L'autonomie correspond à l'utilisation par la personne de ses capacités de conscience. La personne autonome accepte la responsabilité de ce qu'elle vit, prend ses décisions en fonction de **ses critères personnels** et non plus pour s'adapter, elle vit ses sentiments **authentiques** et les exprime selon ses choix, Elle perçoit l'autre et elle-même comme une personne qui a le **droit** d'exister et mérite d'être respectée **en tant que telle**.

Les états du Moi

Parent

*Siège de l'appris : les valeurs, les lois. Les règles, les interdits, les croyances, les schémas socioculturels etc. **J'estime que***

Adulte

*Siège du pensé et du réfléchi. L'ordinateur du Moi. Il reçoit les informations, tire les conclusions, choisit, applique. Il cherche, observe, note, analyse, raisonne, acte logique. **Je note que***

Enfant

*Siège du senti. (état le plus ancien). Lieu des désirs, sensations, fantasmes, émotions (peur, colère, joie, tristesse). Les besoins et aspirations. Les désirs. **Je sens que***

*Trois façons d'aborder la réalité : **P** = comme elle doit être, **Plaquer** des modèles, **E** = comme j'ai **Envie**, **A** = telle qu'elle **Apparaît***

Illustration : *Identifier l'état du Moi de celui qui parle*

- **Le participe passé employé avec l'auxiliaire être s'accorde avec le sujet.**
Constatation d'un fait, d'une règle : Adulte
- **Taisez-vous quand j'explique, bon sang ! (en colère)**
Ordre d'autorité : Parent Critique
- **Ton niveau s'améliore, continue, tu peux encore progresser**
Encouragement d'un supérieur : Parent Nourricier
- **Tant pis pour les invités ! J'irai me balader**
Rébellion, réaction émotionnelle : Enfant Libre
- **Quand le professeur m'engueule, je vois rouge**
Réaction émotionnelle, colère : Enfant Libre
- **Dans la communication, le non-dit est aussi important que ce qui est dit**
Constatation d'un fait, d'une vérité : Adulte
- **"T'es sûr que je peux ? J'en suis pas sûr, je préfère pas", d'un ton craintif, le visage inquiet**
Réaction émotionnelle, résignation : Enfant Soumis
- **Quand j'aurai lu le corrigé, je verrai si j'ai compris la leçon**
Raisonnement logique : Adulte
- **La notion de respect varie avec les générations, les classes sociales, les cultures.**
Constatation d'un fait, d'une vérité : Adulte
 - **Ce que je vous dis là, c'est pour votre bien", ton amical, voix douce.**
Conseil amical, Parent Nourricier

Rôles des états du Moi

Parent

- Tirer bénéfice de l'expérience
- Fournir des points de repère, des solutions

Adulte

- Intégrer toutes les informations nécessaires, provenant de l'environnement ou de la personne elle-même (Parent et Enfant)
- Les analyser en vue d'élaborer les stratégies les plus adéquates pour son développement

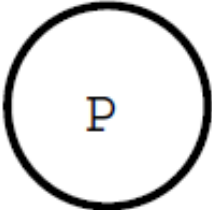
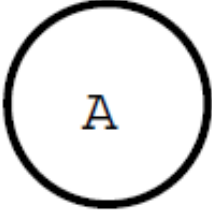
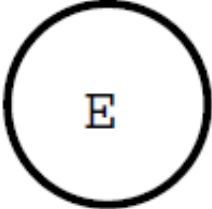
Enfant

- Fournir les informations nécessaires sur les besoins physiques et psychologiques au moment où ils se manifestent
- Accumuler et transformer l'énergie perçue de l'environnement pour activer et mobiliser l'Adulte et le Parent

Grille PAE dans le domaine personnel

	Résolution de problèmes	Prise de décision
P	Est-ce bien de ma responsabilité de résoudre ce problème ? Sinon, de qui est-ce la responsabilité ?	Que diraient et que ressentiraient à ma place les personnes qui ont eu un rôle parental pour moi.
A	Ai-je les moyens (techniques, humains, etc.) de le résoudre? Sinon, puis-je les acquérir, et comment?	Qu'est-ce que je pense objectivement possible - en fonction du contexte, et de moi même ?
E	Ai-je envie que ce problème soit résolu ? Sinon comment faire pour en avoir envie?	Qu'est ce que je ressens en pensant à cette décision ? de quoi ai-je envie ? De quoi n'ai-je donc pas envie ?
	Le cas échéant, comment pourrais-je saboter la résolution du problème (Vérification de la motivation de E)	Que ce passe t-il si je ne décide rien ? Qu'est ce que cela me permettrait ou m'éviterait ?

PAE dans le groupe

Grille	Applications à l'entreprise
	<ul style="list-style-type: none">• le règlement intérieur• les recettes• les normes• les valeurs, etc.
	<ul style="list-style-type: none">• les processus• les méthodes• les moyens, etc.
	<ul style="list-style-type: none">• la motivation• la créativité• le climat• l'ambiance, etc.

Exercice :

Définissez en quelques lignes le Parent, l'Adulte et l'Enfant de votre école, de votre futur cabinet ou lieu de travail

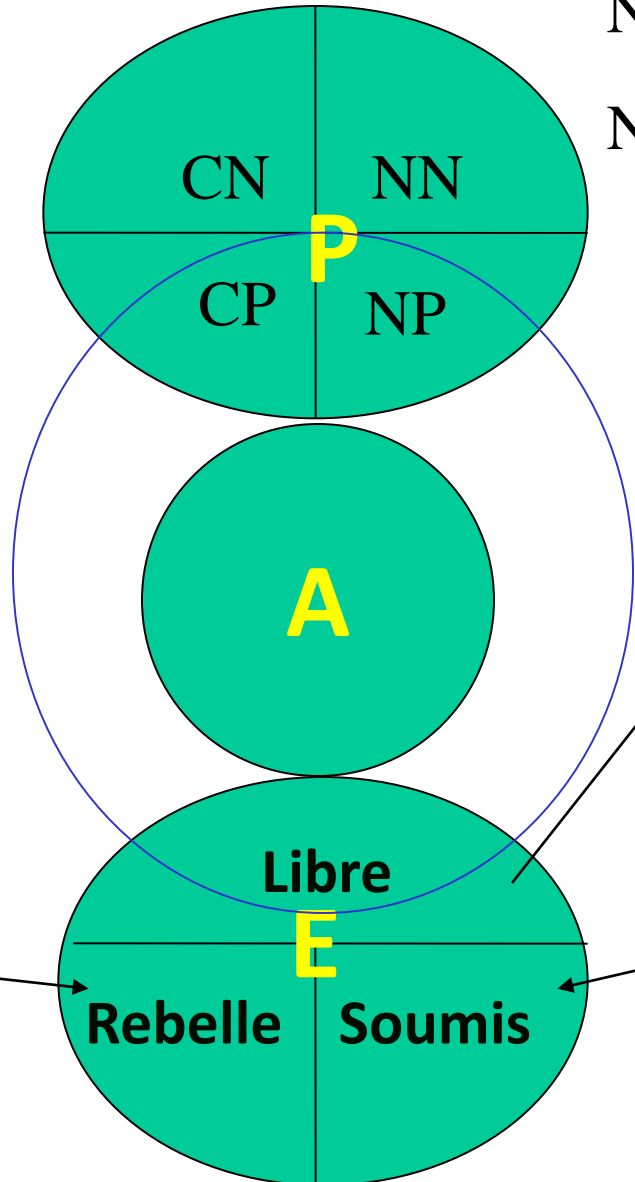
Les commandes efficaces

CN=Critique Négatif
CP=Critique positif

NN=Nourricier Négatif
NP=Nourricier Positif

Veiller à la juste mesure

Oser refuser
Risque de débordement, opposition systématique, non constructive



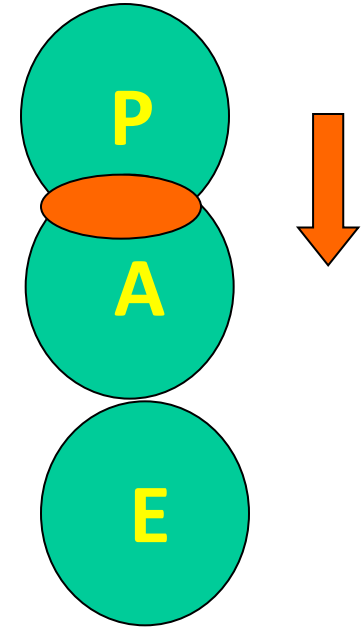
Liberté d'exprimer ses sentiments et émotions. Peut être mal vu par la société

Socialisation
Risque d'effacement de la personnalité, pas d'opinion

1. Le Père contamine l'adulte

Prend pour un fait objectif une idée qui relève d'une norme ou d'un jugement de valeur : préjugé. Nie ou transforme la réalité afin de justifier sa façon de voir les choses. Ces contaminations peuvent être collectives : racisme, intolérance...

Transforme les préjugés en lois et règles et cherche des justifications pseudo logiques



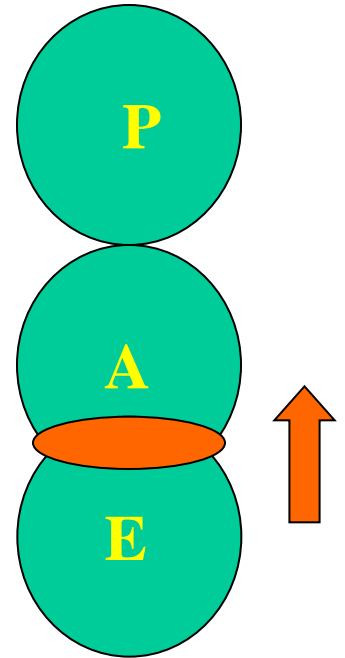
Remèdes et exemples ?

2. L'enfant contamine l'adulte

Se laisse dominer par les sentiments, les illusions.

Se laisse envahir par ses émotions au point de perdre conscience de ses capacités.

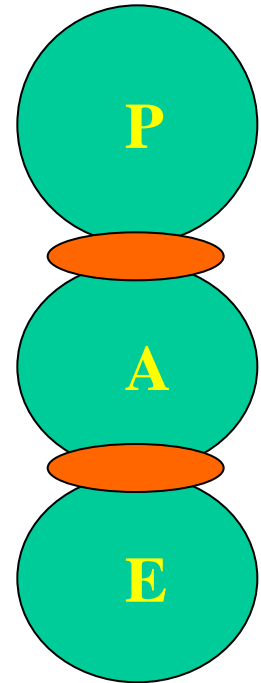
Entre dans le trac, la timidité ou dans une colère folle



Remèdes et exemples ?

3. Double contamination

Comportement de Parent excessif
espérant ainsi réaliser les illusions
de l'Enfant



Remèdes et exemples ?

4. Contamination de l'adulte par l'adulte

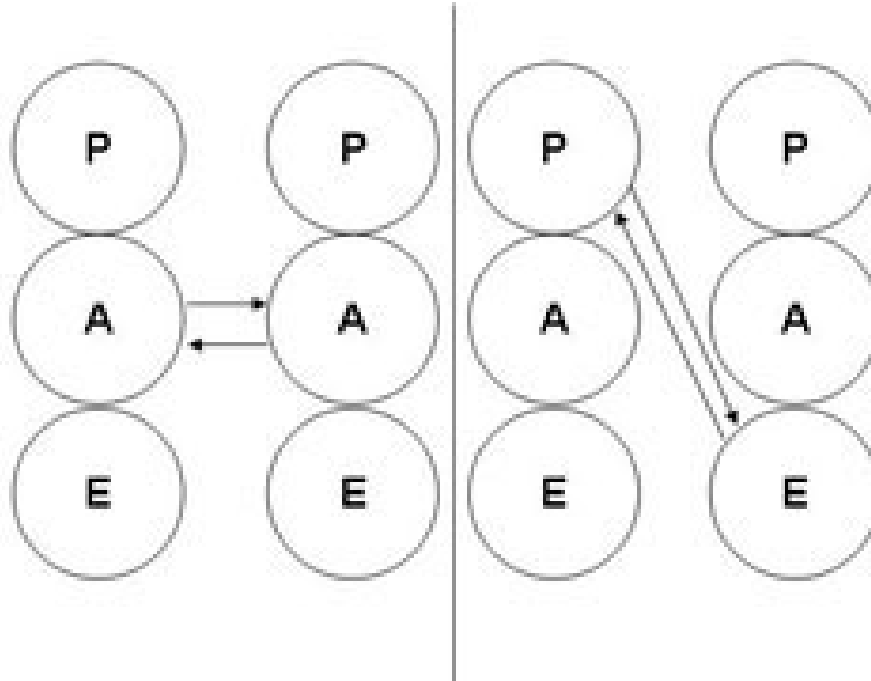
- Sacralisation des lois et des règles
- Postions arrêtées, ne tolère pas, ne croît pas à l'évolution
- Croit que les solutions du passé sont toujours valables dans toutes circonstances

5. Exclusion

- Suppression d'un ou deux états du Moi.
- S'installer dans un état du Moi et ne pas en bouger.
Ex : je ne suis pas capable (Enfant). Je suis indispensable aux autres (Parent). Je sais toujours ce qu'il faut faire (Adulte)

Les transactions

1. Simple complémentaires : l'état du Moi sollicité (visé) est celui qui répond



-Il pleut

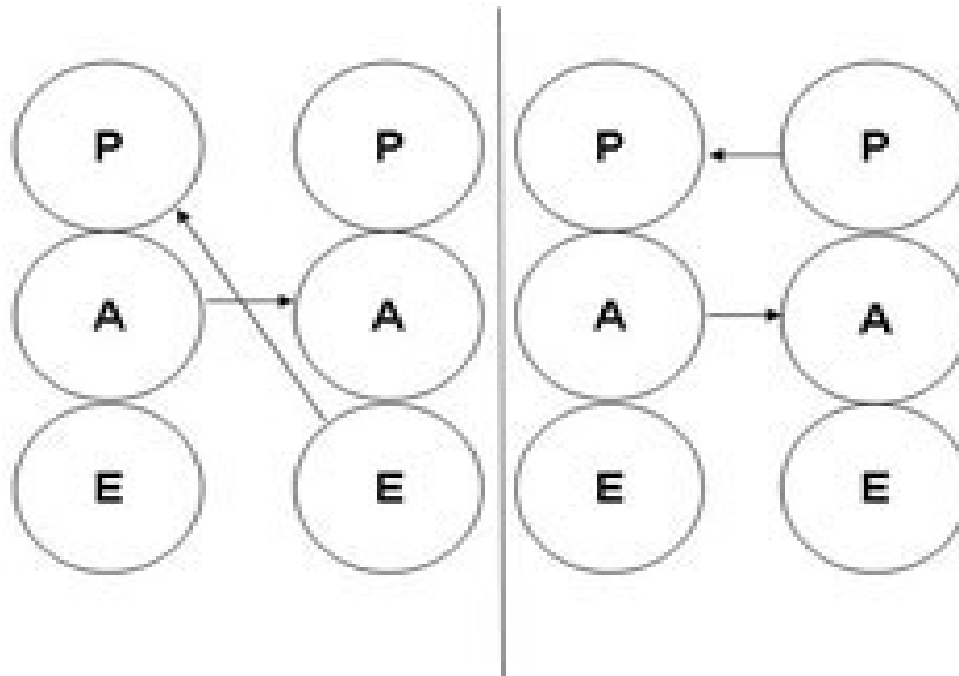
-Oui, il fait même froid

-Si tu m'avais écouté, tu n'aurais pas attrapé froid

- Oui, mais j'ai pas trouvé le pull

Les transactions

2. Simples croisées : l'état du Moi sollicité n'est pas celui qui répond



- C'est un endroit risqué, il vaut mieux qu'on rentre

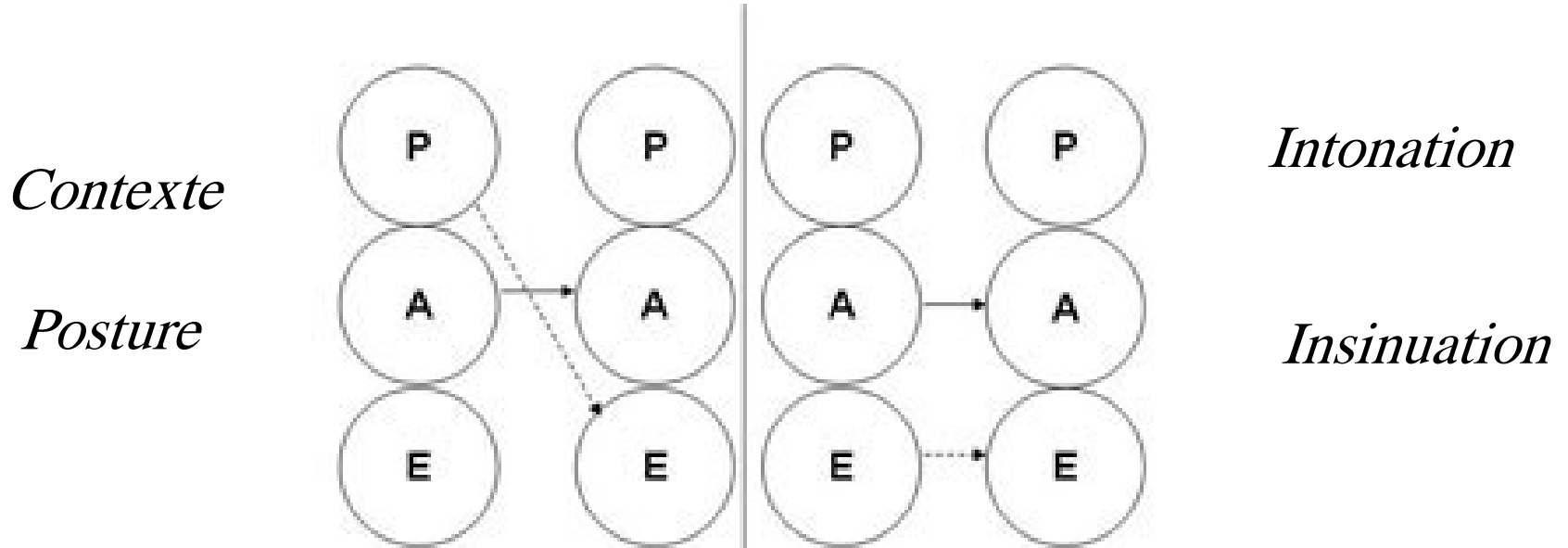
- Tu as raison, mais moi je n'ai pas peur

- Je t'invite à dîner avec moi ce soir

- Tu connais mes parents ! Ils ne voudraient pas

Les transactions

3. Transactions cachées ou à double fond (un message déclaré « social » et un message sous-entendu « psychologique »)



Le chef de service à son subordonné : Tu as vu, le directeur a renvoyé A, c'est la 3ème fois qu'il s'absente sans raison

Entre 2 conseillers : Ce projet mobilise une fortune, une bonne affaire !

Sous-entendu : si tu continues, tu sais ce qui t'attend

Sous-entendu : Si on se débrouille bien, on peut en profiter

Applications aux situations de communication

- Transactions complémentaires : l'échange peut continuer indéfiniment sans problèmes
- Transactions croisées : la communication change : soit elle s'arrête, soit elle continue mais à la condition que l'un des interlocuteurs change d'État du moi et restaure ainsi le parallélisme
- Transactions cachées : c'est la prise en compte - et donc la réponse complémentaire - au message psychologique, et non au message social, qui détermine la continuité, la fluidité de la communication.

Recommandations pour une « bonne » communication ?

Les positions de vie

Une position de vie est définie par :

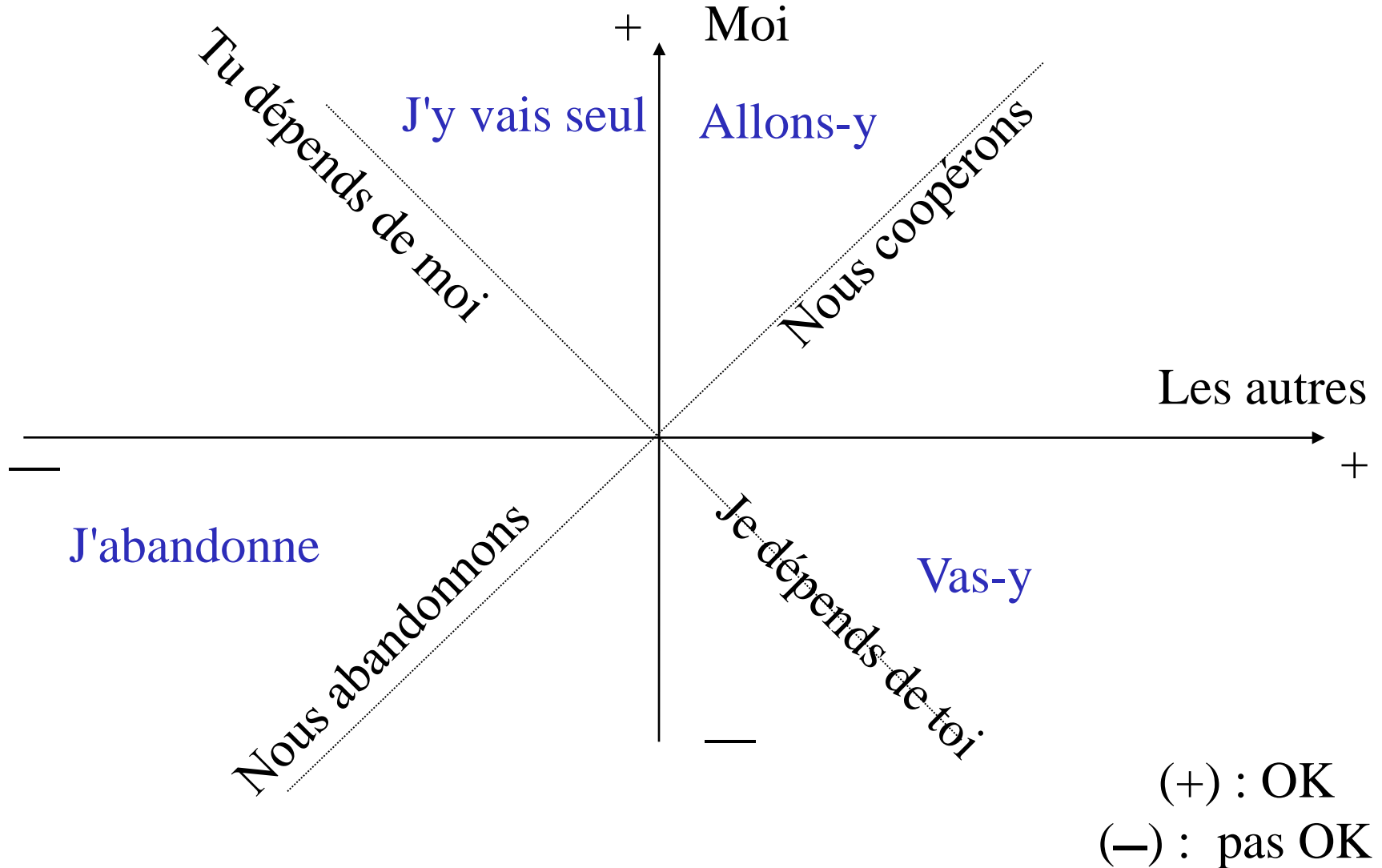
Ma conception de moi-même et ma conception des autres : comment je me vois et comment je vois les autres ! C'est une position sociale (\neq existentielle)

4 positions de base :

- Je suis ok / vous êtes ok (+/+),
- Je ne suis pas ok / vous êtes ok (-/+)
- Je suis ok / vous n'êtes pas ok (+/-)
- Je ne suis pas ok / vous n'êtes pas ok (-/-)

Aspect social : positions de vie

Comment je me vois et comment je vois les autres



Application à la négociation

Pour un négociateur,

- Éviter de se laisser influencer par son état du Moi Parent ou Enfant
- Mettre l' **Adulte aux commandes** durant tout le temps de la négociation.
- Tenter de reconnaître chez l'autre le moment où justement l'adulte n'est plus aux commandes et le lui faire remarquer.



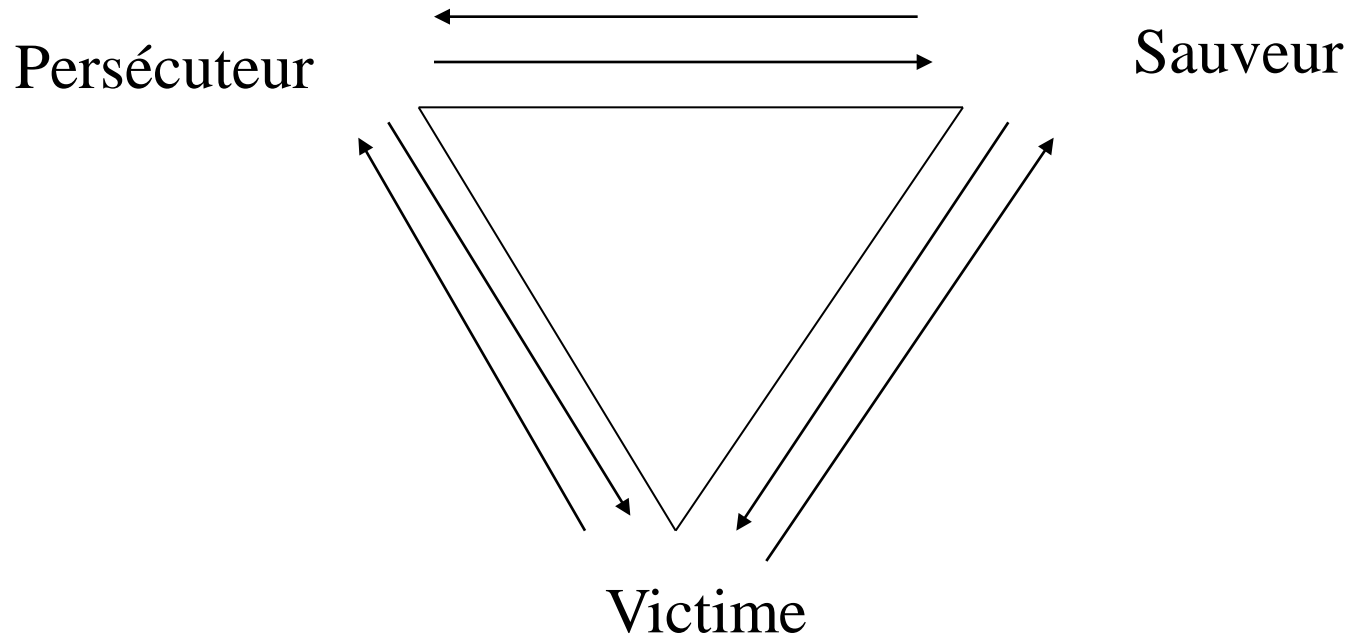
Recadrage

Dans la négociation, l'évolution des échanges dépend aussi des positions relatives des deux parties (les positions de vie)

Application à la négociation

	++	+ -	- +	--
Le ++ face à	Négocie ardemment et constamment. Stable	S'affirme, se protège, demande clairement ce qu'il veut, donne des informations, négocie "la façon de négocier", résiste aux provocations. Instable	Soutient, rassure, fait émerger les capacités, invite à négocier. Instable	Garde confiance, invite le -- à participer, montre une fermeté structurante, refuse le défaitisme. Instable
Le +- face à	Cherche à le dominer ou le provoque pour entrer en conflit. Instable	Veut que l'autre soit écrasé, entre en compétition négative, en conflit d'opinions, en jeux de pouvoir ou de conflit. Instable	Domine, ridiculise, dévalorise, écrase, exige, méprise, attaque, donne tort. Stable	Écrase ou ignore, persécute, harcèle, ridiculise, dévalorise, méprise. Instable
Le -+ face à	Cherche à le dominer ou le provoque pour entrer en conflit. Instable	Veut que l'autre soit écrasé, entre en compétition négative, en conflit d'opinions, en jeux de pouvoir ou de conflit. Instable	Domine, ridiculise, dévalorise, écrase, exige, méprise, attaque, donne tort. Stable	Écrase ou ignore, persécute, harcèle, ridiculise, dévalorise, méprise. Instable
Le -- face à	Se met en retrait, ne dit ni oui, ni non ou rétorque : "oui mais". Instable	Se laisse écraser ou contre le +- par l'obstruction ou le mutisme. Instable	Entraîne vers le -- par l'ironie ou le défaitisme. Instable	S'enfonce dans le mutisme, le silence, la gêne. Stable

Le jeu psychologique (jeux de rôles)



Voir vidéo de Agnès Le Guernic