

Ma relation aux autres

Je te propose maintenant de te concentrer sur « ma relation aux autres ». Ici, encore, il s'agit d'éléments de bases pour te guider vers une meilleure compréhension du « comment je fonctionne lorsque je suis face à l'Autre »...

Là encore, je te propose une vision qui se veut primaire et que tu auras tout le loisir si cela t'intéresse d'approfondir, car tout travail sur soi nécessite un tiers ! Nous existons aussi à travers notre relation aux autres.

Nous avons tous un cadre de référence. Il s'est construit tout au long de ton histoire personnelle de vie. Ce serait illusion que de prétendre se mettre « à la place d'autrui », par contre, on peut provisoirement sortir de son propre cadre de référence pour envisager celui de l'interlocuteur dont on se rapproche. Toi et ton interlocuteur ne vous trouvez pas dans le même cadre de référence. En prendre conscience facilitera la communication : cela respecte l'expérience, l'avis et en définitive la vie d'autrui.

En plus du *cadre de référence*, il existe le positionnement relationnel permettant d'éclairer la personnalité et les phénomènes de communication.

Ce positionnement relationnel repose sur le concept des « trois états du Moi » :

le Parent, l'Adulte et l'Enfant qui correspondent à **trois manières** observables de **penser, de sentir et de se comporter**.

L'Etat du Moi PARENT provient de l'intériorisation des attitudes parentales et des normes sociales (jugement – critiques, attitudes protectrices...) : **C'EST L'APPRIS**

L'Etat du Moi ADULTE est orienté vers l'appréciation objective de la réalité. Il collecte les informations de toutes origines aussi bien internes (du parent ou de l'enfant) qu'externes (environnement), pour conduire à des comportements rationnels et opératoires : **C'EST LE PENSÉ / LE RÉFLÉCHI**

L'Etat du moi ENFANT traduit les besoins, les sensations, les émotions. Il contient aussi les comportements provenant de l'enfance : **C'EST LE RESENTI**

Dans toutes situations, tu peux tour à tour « adopter » tel ou tel Etat du Moi en fonction de l'interlocuteur que tu as en face de toi. L'important est d'identifier si l'Etat du Moi qui est mobilisé inconsciemment est adapté à la situation.

Chacun de ces états mobilise en outre des fonctions particulières qui vont se manifester comme autant de rôles :

Le parent peut être **critique** (jugements de valeur, normes sociales) ou **nourricier** (façon de prendre en charge et d'assumer des responsabilités)

L'enfant peut être

Adapté – rebelle – soumis (comportements de l'ordre des réflexes conditionnés)

Créateur (intuitions, idées magiques)

Spontané (sensations, émotions)

De plus, **chaque ETAT DU MOI a des aspects positifs et des aspects négatifs** : ainsi le PARENT NOURRICIER peut être positif (il conseille, il protège) ou négatif (il freine, il surprotège).

Pour aller plus loin :

Concepts associés à l'humaniste Carl Rogers (Décentration, Distanciation, Prise de recul)

Théorie de la personnalité, Eric Berne – psychiatre et psychanalyste

René de Lassus, « L'analyse transactionnelle », Marabout, 2005