



## Communication et états du moi.

Lorsque nous nous adressons à une personne, nous nous positionnons sur un des états du moi.

Pour obtenir une réduction Mme Dupont (N1) peut s'adresser à un vendeur (N2) en se positionnant en **E** (enfant), c'est la "partie enfant" de Mme Dupont qui s'exprime:

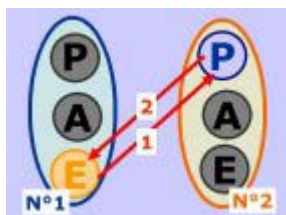
- allez, soyez sympa, faites moi plaisir, faites moi une petite réduction.

Elle entre en contact avec l'état du moi **P** (parent) du vendeur.

Celui-ci peut répondre à partir de ce même état du moi (exemple1) ou... d'un autre (exemple2).

L'aller-retour constituera une transaction.

### Transaction EP-PE entre Mme Dupont et le vendeur.



Mme Dupont (N1):

- allez, soyez sympa, faites moi plaisir, faites moi une petite réduction.

Le vendeur (N2):

- Vous savez bien que nous gâtons toujours nos bons clients.

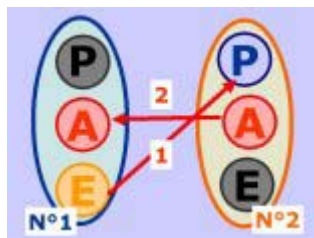
Le vendeur peut également répondre depuis son état du moi **A** ou **E**.

Imaginons que notre vendeur réponde à partir de son moi **A** et s'adresse au moi **A** de Mme Dupont.

- Mme Dupont, le magasin ne fait pas de remise en dehors des périodes de soldes.

### Transaction EP-AA entre Mme Dupont et le vendeur.

**Cette transaction est dite croisée, elle ne sera pas du meilleur effet!**



Mme Dupont (N1):

- allez, soyez sympa, faites moi plaisir, faites moi une petite réduction.

Le vendeur (N2):

- Mme Dupont, le magasin ne fait pas de remise en dehors des périodes de soldes.

Vous avez compris que lorsque Mme Dupont s'adresse au vendeur, c'est en fait une "partie" de Mme Dupont qui s'adresse à une "partie" du vendeur et en retour, il en sera de même. Nous appelons états du moi chacune de ces parties.

## Définition des états du moi.

Nous avons distingué 3 états du moi **P** **A** et **E** (parent, adulte et enfant). Nous verrons que les états du moi P et E comportent des subdivisions.

### Parent. **P**

L'état du moi parent comporte deux subdivisions:

- le parent nourricier **PN**

- le parent critique **PC**

### **P**arent nourricier. **PN**

Attentif au bien-être des autres, le **PN** est compréhensif, il prend soin des autres et tout particulièrement de ceux qui rencontrent une difficulté, il maternel.

En communication para-verbale, sa voix a tendance à être douce, enrobante.

En communication non-verbale, il a tendance à pénétrer dans l'espace social, il est proche des gens.

A l'extrême, il devient paternaliste et peut nuire à l'autonomie de la personne. Il en retire alors un certain pouvoir.



## **P**arent critique. **PC**

Il "sait" ce qui est important pour vous (vos valeurs). Il est dans le jugement et dans l'application des règles. On l'appelle aussi parent normatif. Le règlement intérieur et son application, c'est lui.

Il est volontiers autoritaire, en communication para-verbale, il parle fort, sa voix est sans appel. En communication non-verbale, il croise les bras, toise les gens, met les mains sur les hanches.

**Le parent, qu'il soit nourricier ou critique est en position haute par rapport à ses interlocuteurs.**

## **A**dulte. **A**

L'état du moi adulte ne comporte pas de subdivision.

Intéressé par les faits, les infos, il analyse objectivement, il s'exprime posément: "il dit les choses". Ceux qui connaissent l'assertivness y retrouveront l'adulte.

En communication para-verbale, sa voix est posée, calme, régulière, son regard est franc.

En communication non verbale, il se tient droit, à distance convenable (dite sociale), il est détendu.

## **E**nfant. **E**

Cet état du moi est créatif, il est dans l'émotion. L'enfant comporte 4 subdivisions.

- l'enfant adapté soumis. **EAS**
- l'enfant adapté rebelle. **EAR**.
- le petit professeur. **PP**
- l'enfant libre. **EL**

### **E**nfant adapté soumis. **EAS**

L'EAS se conforme sans condition aux règles, aux règlements intérieurs. Il est référence externe

Attention si votre EAS rencontre un parent critique (PC)!

L'EAS est fiable, ponctuel, consciencieux.

En communication non-verbale, il baisse les yeux, rougit, se tord les mains...

### **E**nfant adapté rebelle. **EAR**

A l'inverse, l'EAR est en opposition, il recherche des adversaires pour s'affirmer, d'ailleurs, de par son attitude il en trouve. Il lance des défis et prendra volontiers le contre-pied des manifestations d'autorité. Si l'expression de l'autorité est trop forte, il se met en colère. L'EAR rebelle refusant l'ordre établi se retrouvera dans les syndicats. Pour le "contrer", utilisez les suggestions négatives paradoxales. Pour les PNListes, il est volontiers miss-matcheur et réactif.

En communication non-verbale, il hausse les épaules, lève les yeux en prenant un air excédé. Son regard est parfois provocateur.

### **L**'enfant petit professeur **EPP**

C'est le petit malin dans le bon sens du terme. Il est vif, il cherche un raccourci là où l'enfant soumis suit le chemin et l'enfant adapté rebelle fait demi-tour. C'est le monsieur géotrouvetout pour ceux qui ont des références BD. Il marche au plaisir. Le PP est positif, orienté solution. Il est pro-actif.

En communication non-verbale, le PP a un regard pétillant qui ne se pose jamais, hyper-actif, il a tendance à avoir la "bougeotte". Il manie l'humour.

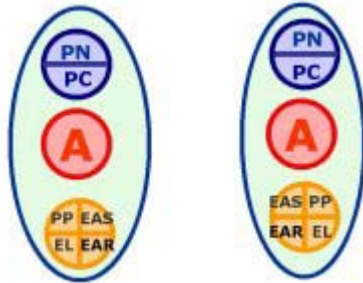
### **E**nfant libre. **EL**

L'enfant libre s'exprime... en fonction de ce qu'il est, et non pas en fonction des autres comme l'EAS (je fais ce que l'on me dit) ou comme l'EAR (je fais le contraire de ce que l'on me dit).



L'EL est dans l'émotion qu'il transforme en énergie. Le PN n'aura pas plus d'influence sur lui que le PC d'ailleurs. Il est direct et dit les choses clairement. Comme l'enfant libre exprime ce qu'il ressent, il baille lorsqu'il est fatigué, rit quand il est gai même si l'environnement ne s'y prête pas.

Les choses se sont complexifiées, rassurez vous en apparence seulement. En réalité, nous restons avec 3 états du moi seulement. Les subdivisions permettent de clarifier les échanges.



### Un exemple au restaurant:

Je (EL) demande à la serveuse mon dessert préféré: une tarte au pomme.

La serveuse (PN):

Prenez plutôt la mousse..., elle est meilleure.

Première option (EL):

- Non merci, je préfère la tarte.

Deuxième option (EPP):

Faites moi un assortiment des deux.

Troisième option: Moi (EAS):

-oui merci.

### Lorsqu'un état du moi prend le pouvoir.

Prise de pouvoir du parent.

L'état du moi Parent est hypertrophié et laisse peu de place aux autres états du moi.



C'est la personne qui passe son temps à critiquer et à faire des mises en garde "réglementite".

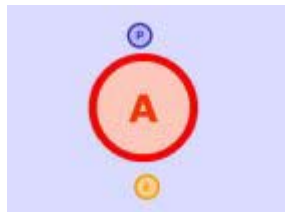
Symboliquement (seulement):

La concierge de l'immeuble.

Ou à l'inverse personne hyper protectrice.

Prise de pouvoir de l'adulte.

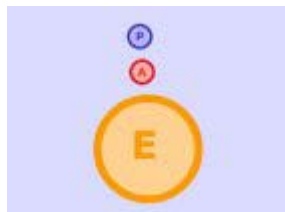
L'état du moi Adulte est hypertrophié et laisse peu de place aux autres états du moi.



Invité dans une fête, cette personne à l'Adulte hypertrophié ne peut parler que travail ou baisse de la bourse...

Prise de pouvoir de l'enfant.

L'état du moi Enfant est hypertrophié et laisse peu de place aux autres états du moi.



Cette personne est un éternel potache.

Il met de l'ambiance lorsqu'il est invité dans une fête.

Le problème c'est que, lorsqu'il faut être sérieux, il ne sait pas faire.

### En conclusion des états du moi.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais états du moi, chacun à son rôle, son utilité.

Il est important que l'état du moi en activité le soit en cohérence avec la situation. La prise de pouvoir d'un des états du moi apporte de la rigidité à la "structure".

Si l'état du moi Adulte est au centre des schémas, il est aussi au centre d'un "système" équilibré. Idéalement, l'Adulte est aux commandes et chaque état du moi est "activé" en fonction des circonstances.