

LES ETATS DU MOI

Nous avons trois longueurs d'onde pour communiquer avec les autres: les états du Moi.

Ces états n'ont rien à voir avec l'âge ou la maturité. Chaque état représente une part de notre personnalité. Il ne faut pas porter de jugement de valeur sur ces états: aucun n'est supérieur aux autres

P : ETAT DU MOI PARENT

Il intègre tout ce qui a été appris par l'enseignement ou l'expérience et plus particulièrement par les parents. C'est l'état de la connaissance et de la certitude

A : ETAT DU MOI ADULTE

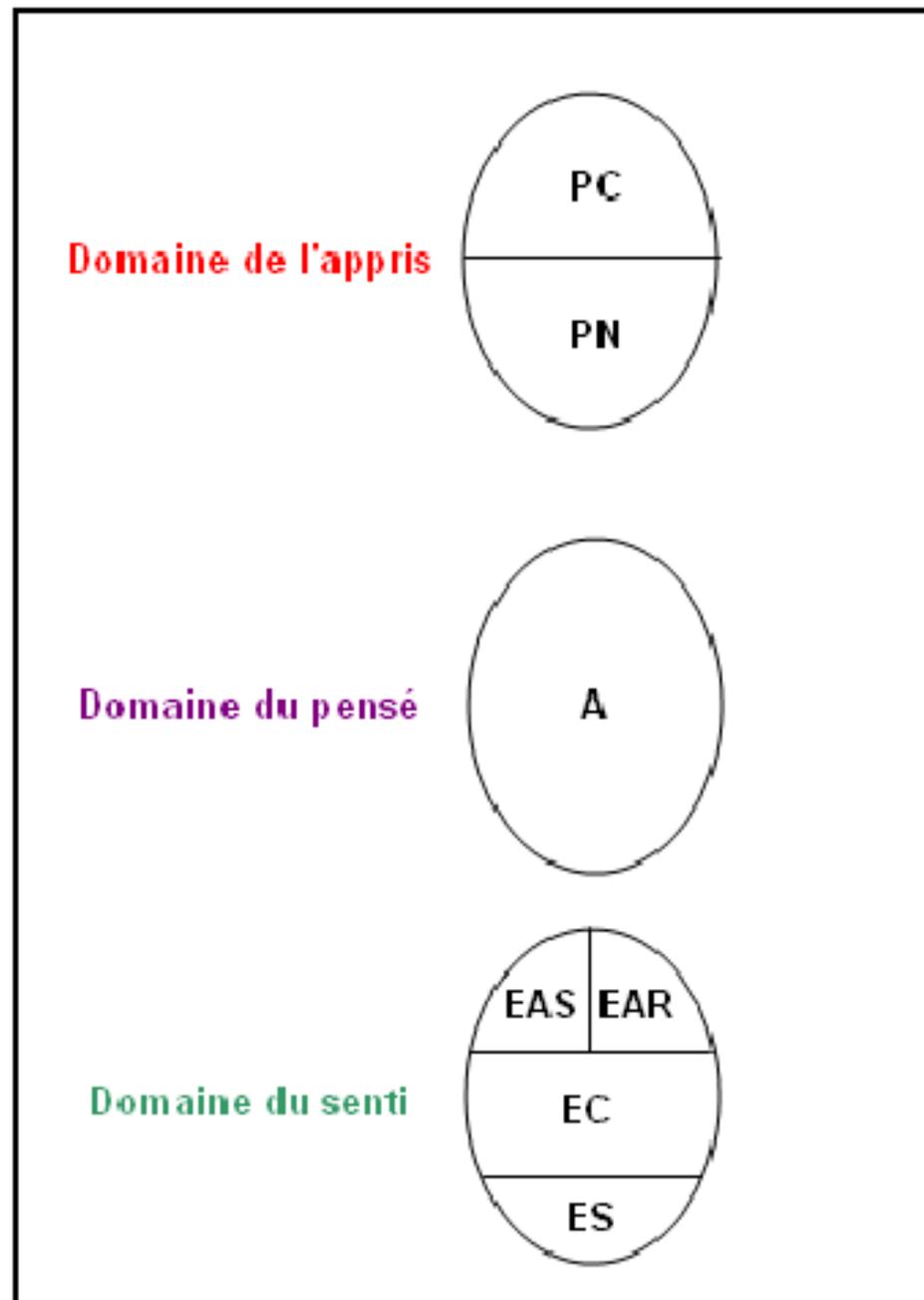
Il est orienté sur la réalité objective. C'est l'état de la logique et du rationnel, du traitement des informations sans préjugé.

E : ETAT DU MOI ENFANT

C'est le domaine des sensations, de l'affectif, des émotions, de l'intuition. Cet état intègre les sensations et les émotions éprouvées dans l'enfance

Retrouvez nous
gratuitement sur
www.qualinnov.eu

PC	Parent critique
PN	Parent nourricier
A	Adulte
EAS	Enfant adapté soumis
EAR	Enfant adapté rebelle
EC	Enfant créateur
ES	Enfant spontané



1- L'état parent :

Il comprend les attitudes et comportements que la personne a appris de l'extérieur et qu'il a intégré, qu'il s'approprié. Le système P est notre mémoire, notre acquis, notre certitude de ce qu'il convient de faire dans la vie, notre conception du monde.

Deux parties dans le parent :

a- Le parent critique (ou normatif) : c'est le domaine des normes sociales, des échelles de valeur, du savoir-vivre, des traditions. Il énonce des droits et de ses devoirs avec des « il faut, il ne faut pas, tu dois... »

b- Le parent nourricier (ou donnant) : il se sert de son acquis pour aider les autres, leur dire comment faire, les protéger. Mais il peut aussi par une super-protection, étouffer et « faire à la place de ».

2- L'état adulte :

L'adulte collecte les informations, les données externe et internes (venant des autres parties du Moi). Il les analyse, les traite de façon rationnelle, logique, mathématique. C'est le système A qui nous fait enregistrer la réalité des choses, des gens des événements, les faits, les chiffres, les données objectives.

3- L'état enfant :

C'est le lieu des pulsions, besoins, sentiments, de nos émotions et de nos désirs, de notre créativité.

a- L'enfant adapté : si je veux vivre en harmonie avec certaines personnes, si je veux obtenir leur affection, leur compréhension, je suis dans mon enfant adapté soumis (EAS). Au contraire, je peux réagir en opposition et agir à l'inverse de ce qu'ils attendent de moi, je me place dans mon enfant adapté rebelle (EAR). L'enfant adapté se protège et évite les ennuis, mais il peut aussi se dévaloriser, s'autodétruire.

b- L'enfant créateur (ou petit professeur) : c'est le domaine de l'intuition, de l'invention, de la création. Sa pensée est non rationnelle et s'appuie sur des perceptions très intenses, mais peu formalisées. L'enfant créateur est inventif, il comprend vite, mais il vit dans un monde magique et peut devenir prisonnier de ses jeux.

c- L'enfant libre (ou spontané) : Il dit ce qu'il fait et ce qu'il veut. Il exprime spontanément les émotions : peur, tristesse, colère, attachement, joie, désir. L'enfant libre est vivant, naturel, mais il peut blesser les autres.

Comment repérer le système P en action :

Commandement :

Fais ceci, ne fais pas cela, toujours, jamais, il faut, on doit, fais attention, viens ici, essaie, sois prudent, tais-toi, tiens toi tranquille, il vaut mieux pas, tu dois vraiment, comment osez vous, tu devrais vraiment, je vais vous aider, comment se fait il que tu ne puisse jamais, cessez, parce que je l'ai dit, prenez bien soin de vous, écoutez moi, croyez moi, faites moi confiance, parce que j'ai raison, C'est votre chef qui vous le dit ...

Jugements :

C'est ridicule, idiot, c'est bien, continuez, bravo, c'est beau, vous êtes gentil, maladroit, tête en l'air, typiquement masculin/féminin, vous ne faites jamais rien convenablement, c'est tout de même malheureux, tous les patrons sont... , toutes les femmes sont ..., ...

Des proverbes et des clichés :

Le chef a toujours raison, point n'est besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer, quand tu veux vraiment, tu peux, si tu ne sais pas le faire convenablement ne le fait pas du tout, tourne sept fois ta langue dans ta bouche avant de parler ...

Ton de voix :

En général forte, pointue et enveloppante.

Gestes :

L'index pointé, secouer la tête d'un côté à l'autre, approuver de la tête, serrer quelqu'un dans ses bras, faire un clin d'œil, tape sur l'épaule...

Attitudes :

Mains sur les hanches, toiser, croiser les bras sur la poitrine, mettre le menton dans la main, étendre les bras...

Physionomies :

Froncer les sourcils, expressions de sympathie ou de fierté, pincer les lèvres, lever les sourcils, jouer des maxillaires, lever les bras au ciel...

Les yeux :

Sont souvent intenses, font peur ou enveloppent ou rassurent ou culpabilisent ou regardent en haut...

Retrouvez nous gratuitement
sur www.qualinnov.eu

Comment repérer le système A en action :

Des questions :

Qui, quoi, quand, comment, pourquoi, lequel ? Qu'est ce qui vous fait penser cela ? Pouvez vous me raconter ce qui s'est passée ? Quelle heure est il ? Avez-vous pris une décision ? Quels son les faits ? Quelle est votre opinion ? Qu'allez vous faire ? Qu'attendez vous de moi ? Quels sont les moyens dont vous disposez ?...

Des déclarations franches, brèves, directes :

Je suis d'accord, je ne suis pas d'accord. Voici mon opinion...mais ce n'est que mon opinion, ce n'est pas un ordre, ni la vérité. La marge d'erreur est de...La probabilité est, je présente le pour et le contre... Voici les avantages et le inconvénients...Attendez je vais réfléchir...

Attitudes corporelles :

Relaxe mais attentive, tête droite, regard discret, voix calme, les jambes posées au sol, les bras ouverts...

Comment repérer le système E en action :

Retrouvez nous
gratuitement sur
www.qualinnov.eu

Expressions :

Euh..euh..., c'est chouette, y'en a marre, super, tu parles, quel con, il me fait chier, je l'emmerde, formidable, je ne sais plus quoi dire, j'en perds la voix, Ok, ça marche, d'accord, pas question...

Tons de voix :

Variable, ou contracté et faible, ou bruyant et excité.

Gestes :

Fumer, mâcher des bonbons, mimer la situation, faire beaucoup de gestes, se tordre les mains, se gratter, bouger le bout des pieds, tortiller un cheveu, tapoter sur la table, tripoter un crayon, dessiner pendant une réunion, bâiller...

Sensations :

Énervement, bien être, démangeaison, battement de cœur, larme, rire, rougeur, pâleur...

Attitudes :

Jambes repliés sous la chaise, pieds sur la table, affalé, les épaules contractées, bomber le torse, bien dans sa peau, marrant , déprimé, sympa, heureux...

Les yeux :

Mouvants à droite, à gauche, baissées, suppliants, rieurs, complices...