

Les états du moi

Fiche outil — analyse transactionnelle, le + et le – de chaque état

Les états du moi forment, selon Eric Berne, les 3 composantes principales de la personnalité : le Parent, l'Adulte et l'Enfant. C'est un des concepts fondateurs de l'analyse transactionnelle. Chacun de ces états a une face fonctionnelle (+) au service de la relation, et une face dysfonctionnelle (–) qui l'abîme. Ce sont ces faces négatives qui alimentent le triangle dramatique.

Comment utiliser cet outil

Repérez, pour chaque état, votre face + naturelle et la face – vers laquelle vous glissez sous stress. L'objectif n'est pas de supprimer un état, mais d'en retrouver la version + à volonté.

Les états du moi fonctionnel

Parent normatif

Protecteur : fixe des limites, donne des règles, celui qui dit non (protection).
Persécuteur : cherche des coupables, fait des reproches, minimise et dévalorise systématiquement.

Parent

Parent nourricier

Permissif : prend soin, celui qui dit oui (permission).
Sauveur : agit à la place de l'autre, déresponsabilise, envahissant et paternaliste.

Insensible

Agit trop froidement, déshumanisé, ignore les émotions et les ressentis.

Adulte

Responsable

Capacité à traiter la réalité extérieure et intérieure, comportement adéquat avec la situation, métacommunique.

Enfant soumis

Obéissant : capable de se conformer à une contrainte, adaptation appropriée.
Victime : il subit, se plaint, dépendant et attentiste.

Enfant

Enfant rebelle

Affranchi : il sait dire non à l'autorité, lutte contre l'arbitraire.
Il rentre en guerre avec l'autorité, contre-dépendant et agressif, égoïste et inadapté à son environnement.

Enfant libre : créatif, indépendant, original et spontané

Fannie Bergeron — Originales

bergeronfannie@gmail.com · 06 76 54 16 31 · www.originales-coaching.fr