

Les états du moi et leur interaction selon J. Grégoire : une introduction

Hélène Dejean

DANS **ACTUALITÉS EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE 2020/2 n° 170**, PAGES 18 À 32

ÉDITIONS **INSTITUT FRANÇAIS D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE**

ISSN 1377-8935

DOI 10.3917/aatc.170.0018

Date de mise en ligne : 17/03/2020

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2020-2-page-18?lang=fr>



CAIRN . INFO

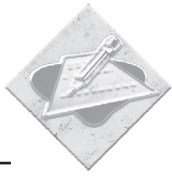
Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Institut français d'analyse transactionnelle.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.



LES ÉTATS DU MOI ET LEUR INTERACTION SELON J. GRÉGOIRE : UNE INTRODUCTION

Dans cet article, l'auteure nous montre comment elle s'est approprié le travail de José Grégoire sur les états du moi. Cette compréhension de la construction des états du moi, qui entraîne un changement de perspective, éclaire également pour l'auteure la compréhension de la formation du scénario. La vignette, relatant l'application de la théorie de la perspective de l'interaction dans la pratique, nous plonge au cœur d'un moment de thérapie. Hélène Dejean nous propose « d'ouvrir notre regard » : à la lecture de cet article, c'est chose faite. F. H.

Vos réactions à cet article sont les bienvenues.
Envoyez-les à aatcomitelecture@gmail.com

Le concept des états du moi, présenté souvent comme simple d'accès, a pourtant fait couler beaucoup d'encre, tant il a suscité de controverses¹ et de façons diverses de l'appréhender.

Pour ma part, comme sans doute de nombreux collègues, je suis passée par des phases différentes dans ma compréhension et mon utilisation des états du moi. La dernière en date, depuis plusieurs années déjà, a été pour moi la découverte de la perspective de l'interaction, que propose J. Grégoire² en s'appuyant sur une lecture minutieuse de l'œuvre de Berne. Cette découverte a été à la fois perturbante et éclairante. Il était déstabilisant d'avoir à « remettre sur le métier un ouvrage » qui m'avait déjà demandé pas mal de temps et d'énergie, et avec lequel j'étais habituée à réfléchir et à travailler, mais certains aspects m'ont semblé si convaincants et lumineux que la motivation a été tout de suite au rendez-vous pour m'approprier cette nouvelle façon de voir. C'est ce qui me motive aussi aujourd'hui pour partager avec les lecteurs certains éléments de cette conception et de la façon dont je l'utilise en psychothérapie. J'espère ainsi contribuer à faire connaître cette approche qui est valable pour tous les champs et qui trouve en outre des échos dans plusieurs autres théories hors AT.

Hélène Dejean
PTSTA-P, CTA-E
Villebon sur Yvette
France

Pour donner un avant-goût des points forts de cette approche, je précise d'emblée qu'elle apporte un changement de perspective : selon la formule de J. Grégoire, quel que soit le champ d'application, elle « **ouvre le regard du diagnostic**. On passe en effet de la question : 'Quel est l'état du moi à l'œuvre chez la personne dans telle ou telle situation ?' à la question : '**Comment chacun des trois systèmes Enfant, Adulte et Parent contribue-t-il à ses réactions internes et externes ?**' »³. De plus, cette conception, en accord avec bon nombre d'études et de découvertes depuis Berne, permet de comprendre comment **les différentes strates de la construction psychique, présentes à la fois chez nos patients/clients et chez les intervenants, peuvent être activées et mieux prises en compte dans la rencontre intersubjective**. Par ailleurs, il ne s'agit pas de renoncer aux deux autres perspectives proposées par Berne, mais de pouvoir choisir plus consciemment, en fonction de la situation et de la problématique rencontrée, celle qui sera la plus pertinente.

Je commencerai par situer la perspective de l'interaction parmi les trois principales que J. Grégoire a identifiées chez Berne, puis je présenterai la construction de la personnalité selon cette approche pour présenter ensuite un exemple de la façon dont je travaille selon cette approche.

En découvrant le travail de J. Grégoire, j'ai eu l'impression de comprendre enfin les raisons pour lesquelles ce concept puissant pouvait engendrer tant de discordances, voire parfois de confusion : il montrait, grâce à son étude minutieuse et approfondie de l'œuvre de Berne, que **chez Berne lui-même, y compris au sein d'un même écrit, s'entremêlaient trois perspectives différentes**⁴, donc trois conceptions différentes de ce concept essentiel. Pas étonnant que les successeurs aient pu tirer chacun la couverture dans des sens différents ! Berne avait commencé le premier, sans toutefois l'indiquer lui-même clairement. J. Maquet et J.-P. Quazza⁵ ont d'ailleurs montré depuis, au sujet de la reconnaissance, comment la pensée de Berne, riche en intuitions parfois fulgurantes, n'évitait pas toujours certains glissements ou flous théoriques.

Voici donc un aperçu des trois perspectives déjà présentes chez Berne.

Les trois perspectives présentes chez Berne

Hélène Dejean

*La perspective
de la description
(ou séquentielle)*

Dans cette perspective, il s'agit, grâce aux diagnostics comportemental et social, de **repérer des classes d'états du moi se succédant** chez un même individu. Par exemple, chez telle personne, on peut distinguer un type d'attitudes qui ressemblent à celles d'un enfant (on les appelle alors états du moi Enfant), tel autre qui correspond à ce qu'on attend d'une personne adulte (états du moi Adulte). « Les interventions au niveau séquentiel cherchent à changer la séquence lorsqu'elle n'est pas satisfaisante, par exemple en recherchant d'autres options de comportement. Globalement, l'approche est centrée sur la dimension comportementale et cognitive. »⁶. Pour Berne, nous dit J. Grégoire, cette perspective sert surtout de « porte d'entrée à la perspective de la répétition ».

*La perspective
de la répétition*

Dans cette perspective, probablement la plus connue, on **s'intéresse à l'origine**. Cette fois, les états du moi Enfant ne ressemblent pas seulement à ceux d'un enfant : ils « reproduisent les réactions internes et comportements de cet enfant bien particulier que la personne a été jadis »⁷. Pour les états du moi Parent, ils reproduisent ceux de personnes concrètes, en particulier des figures parentales réelles. L'Adulte est défini par défaut comme un état du moi « non marqué par la répétition » : selon Berne, « L'Adulte est dans l'état actuel des choses le moins bien connu des trois types d'états du moi, on le décrit couramment dans la pratique clinique comme l'état résiduel obtenu après la ségrégation de tous les éléments décelables du Parent et de l'Enfant. »⁸. Dans cette optique, selon L. Gobes⁹, « si nous acceptons l'idée que l'état du moi Enfant est la collection des états du moi antérieurs fixés, tandis que l'état du moi Parent est la collection des états du moi introjectés à partir d'autrui, (...) alors l'état du moi Adulte, la partie 'nouvelle à chaque moment', est le restant de la personnalité. Cet état du moi Adulte est la partie de la personnalité qui a une continuité, qui retient les souvenirs, qui est capable de contact avec l'environnement et qui est, en termes de croissance et d'expérience, appropriée quant à l'âge de la personne. Dans cette perspective, le but de la thérapie est, après la décontamination, d'une part la déconfusion et l'intégration des états du moi Enfant, de l'autre la mise hors circuit et l'assimilation (c'est-à-dire : ne prendre que ce que nous choisissons) des états du moi Parent à l'intérieur de l'état du moi Adulte continu. ».

Ce modèle permet une analyse d'une grande complexité, en particulier quand on articule modèle structural et modèle

fonctionnel¹⁰, comme l'a fait notamment M. Cox¹¹. Dans un article très clair et illustré par de nombreux schémas et exemples, elle montre comment un comportement Enfant au niveau fonctionnel peut par exemple émaner sur le plan structural de l'Enfant du Parent ou comment un comportement Parent Normatif Négatif peut être le fait d'un Enfant apeuré, en distinguant en outre l'âge de l'Enfant concerné pour l'état du moi structural. Pour ma part, c'est le modèle qui m'avait conquis précédemment et que j'ai remis en question avec la découverte de la perspective de l'interaction.

Dans cette perspective, les états du moi sont considérés comme des **organes psychiques**, fonctionnant ensemble, à l'instar des organes des sens : tout comme nous possédons à la fois la faculté de voir, d'écouter et de sentir, chacun de ces systèmes d'états du moi ou organes psychiques permet de percevoir un aspect différent de l'expérience. Partons maintenant d'une situation concrète pour comprendre de façon plus précise comment, dans cette perspective, fonctionne le psychisme et comment il se construit.

Lucas tête... Il sent le goût du lait tiède giclant du mamelon entre sa langue et son palais, la pression sécurisante et souple du bras de sa mère, la réponse tendre du regard maternel au sien, les mots doux qu'elle lui murmure... Ses différents sens (toucher, vue, ouïe) sont en action. De la même façon, il perçoit à la fois ses sensations internes (bien-être, détente qui se fait, plaisir), l'attitude de sa mère (la façon dont elle se comporte avec lui, ses affects...) et il enregistre la scène en élaborant une représentation de ce qu'est « la façon d'être en relation avec maman pendant la tétée ».

En lisant ce passage, peut-être avez-vous pensé vous aussi à la façon dont vous avez vécu tel ou tel souvenir, précoce ou plus tardif, en compagnie de telle ou telle personne importante pour vous. Peut-être pouvez-vous retrouver ce que vous avez perçu des réactions de l'autre, de vos réactions internes et de l'ensemble de la scène. Si c'est le cas, vous vous êtes remémoré ce que J. Grégoire appelle un triplet d'états du moi¹².

Reprenant le travail de Berne, il considère en effet que « **tout épisode relationnel donne lieu à un triplet d'états du moi associés** : un état du moi Enfant qui garde la mémoire du vécu de la personne elle-même, un état du moi Parent qui en fait autant pour celui de son ou de ses partenaires, et un état du moi Adulte

*La perspective
de l'interaction*

**La construction
psychique
dans la
perspective
de l'interaction**

*Un triplet d'états
du moi*

Hélène Dejean

qui enregistre la scène dans ses aspects indépendants de tous ces vécus subjectifs »¹³. Le mot triplet *rend compte de l'instantané de cet épisode relationnel enregistré dans les trois états du moi*.

Dans cette conception, chaque état du moi nous permet de percevoir, mémoriser, organiser, et tirer profit de l'expérience pour agir¹⁴ :

- **le système Enfant traite le vécu subjectif** (pour Lucas, les sensations de bien-être, de plaisir),
- **le système Parent intériorise l'expérience qu'une personne fait de l'autre** (pour Lucas, les gestes tendres de sa mère),
- **le système Adulte cherche à avoir une dimension objective de la réalité** (pour Lucas, l'élaboration de la représentation de ce qu'est la relation avec maman pendant la tétée).

Parent, Adulte et Enfant interagissent ainsi dès le début de la vie : « *Le système Enfant est celui qui nous met en contact avec la dimension subjective de nos expériences*¹⁵ » en particulier les réactions émotionnelles, corporelles et notre imaginaire, le système **Parent** est symétriquement « *centré sur l'autre, ou les autres, et sur leurs réactions telles que la personne les a perçues*¹⁶ », et le système **Adulte**, parfois appelé « système de réalité » est « *sensible à la manière dont la réalité fonctionne indépendamment de notre vécu ou de nos désirs subjectifs, et des réactions et jugements d'autrui*¹⁷ ». J. Grégoire évoque le regard « panoramique » dont est pourvu l'Adulte, la capacité à embrasser l'ensemble d'une situation avec du recul.

À partir des triplets successifs que nous vivons à chaque moment de notre existence, voyons maintenant comment se construit l'ensemble de la personnalité dans cette perspective.

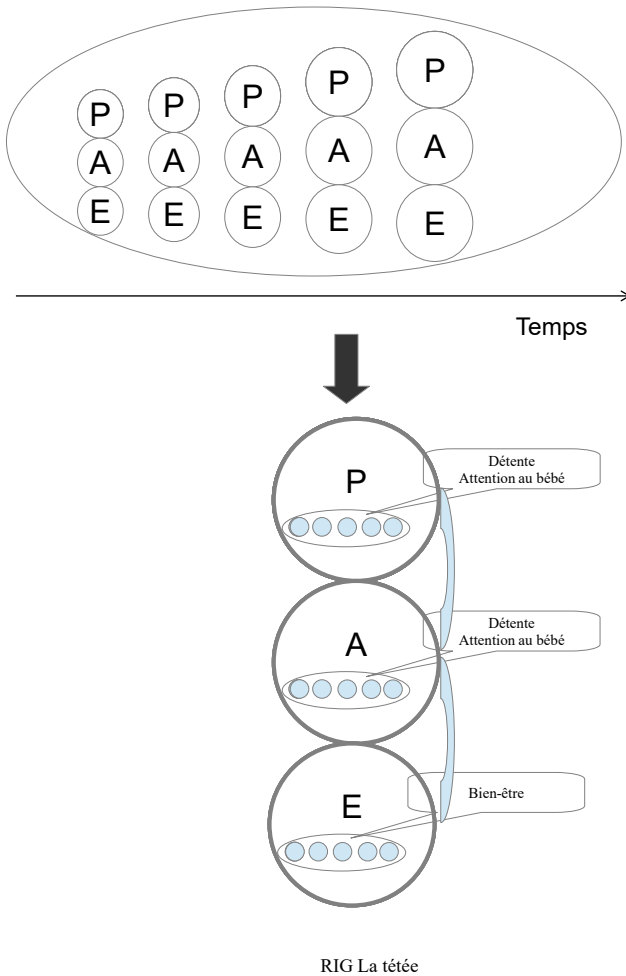
*La construction
de la personnalité
selon cette
conception :
lien entre états
du moi et scénario*

Chaque épisode relationnel, depuis la naissance, voire avant, vient donc s'inscrire dans les trois systèmes d'états du moi et nous gardons donc en nous l'ensemble de ces triplets d'états du moi qui se succèdent instant après instant. Chacun est comme une partie de l'édifice de notre personnalité. On peut penser ici à la fameuse métaphore des pièces de monnaie de Berne¹⁸, sauf que chaque pièce de monnaie correspondrait ici à un instant de vie (et non à une journée comme le proposait Berne) et serait composée d'un triplet.

Pour Lucas, chacune des tétées va venir confirmer la représentation déjà élaborée précédemment ou la modifier. C'est ce que D. Stern, célèbre pour ses recherches sur le développement

du sens de soi chez le nourrisson, appelle des « Représentations d'Interactions Généralisées »¹⁹ (RIG). Ainsi, si Lucas et sa mère trouvent généralement du plaisir lors de la tétée, Lucas s'attend à chaque nouvelle tétée à vivre le même type de vécu, selon une « anticipation personnelle et individualisée »²⁰, que l'on pourrait appeler « La tétée ». En représentant chaque instant vécu sous la forme d'un triplet, on voit comment la suite de triplets successifs finit par former une Représentation d'Interactions Généralisées.

Les 5 triplets dessinés ci-dessous représentent la succession dans le temps de la multitude d'instantants similaires, que l'on peut symboliser ensuite sous la forme d'une RIG « La tétée »²¹ :



Hélène Dejean

À partir de là, Lucas va élaborer d'autres RIG : « Le bain avec maman », « Le coucher avec papa », « Le repas avec la nounou », et bien d'autres encore, renforcées ou modifiées selon les événements.

On voit donc ici la façon dont commence à se construire le scénario. Imaginons, par exemple, qu'un tout petit est félicité quand il fait ses premiers apprentissages, quand il commence à manger tout seul, à marcher, à dire ses premiers mots, avec un entourage content de sa réussite, qui le réconforte ou le rassure, quand il échoue ou fait quelque chose de travers, en l'encourageant à continuer. On comprend aisément que les croyances qu'il élabore sur lui, sur les autres et sur la vie²² seront plus positives que s'il rencontre de façon répétitive désintérêt, surprotection, ou mépris par exemple.

À partir de tous ces triplets, en se basant sur les éléments récurrents, la personne, depuis son plus jeune âge, construit donc peu à peu ces représentations généralisées²³ qui peuvent ensuite se combiner pour présenter aussi bien des éléments créatifs (**permissions**) que des restrictions (on retrouve alors les **injonctions**) ou des renforcements tendant à la stéréotypie (qui rejoignent notamment les messages contraignants ou **drivers**).

On peut ainsi **faire le lien entre les états du moi et la construction du scénario. Les différentes RIG s'organisant entre elles pour donner lieu à une « méta-structure » : le scénario.**

Comprendre comment se forment les états du moi est en effet alors aussi une façon de comprendre comment se forme le scénario²⁴ : on est au carrefour entre ces deux concepts centraux de l'AT. C'est **un ensemble où le fonctionnement intrapsychique repose sur la mémorisation de « toute l'expérience relationnelle, avec l'ensemble des personnages et de leur relation »²⁵.**

Globalement, on peut donc alors « se représenter **l'ensemble de la personnalité comme une superposition de strates multiples plus ou moins organisées entre-elles**, les plus anciennes étant à la fois les plus profondes, les plus fondamentales et les moins conscientes (au moins au niveau de la mémoire explicite) »²⁶

en sachant que **« les expériences de la personne adulte, et spécialement ses expériences relationnelles, ne concernent pas seulement la strate la plus récente, mais résonnent simultanément au niveau des strates les plus profondes sans que cela implique pathologie ou régression »²⁷**. Cela permet donc d'inclure également de la même façon une compréhension de ce qui se joue dans le **protocole**²⁸.

De plus, continue J. Grégoire, « la personnalité, et par conséquent chacun des systèmes, comporte des **strates plus ou moins anciennes** qui, suivant la vision de D. Stern, ne s'abolissent pas l'une l'autre, mais **continuent d'être actives tout au long de la vie. Les phénomènes transférentiels ne seraient pas intelligibles sans cela**²⁹. »

Voyons maintenant à l'aide d'un exemple comment je me sers de cette conception dans mon travail.

Quand Laure entend une autre femme du groupe raconter les violences physiques et psychologiques qu'elle a vécues, elle est fortement touchée et exprime sa colère et sa tristesse. C'est la première fois, dit-elle, qu'elle a accès aussi directement à la colère et elle y voit avec justesse une réelle avancée. À la séance suivante, elle revient toutefois sur le travail entrepris la fois précédente pour en dire les limites et pour aller plus loin :

« Quand tu m'as incitée à respirer, à sentir ce qui se passait dans mon corps, je n'ai pas osé aller au bout de la sensation. (...) je me suis rendu compte que j'exprimais de la tristesse, de la colère, mais ce qu'il y avait tout en dessous, c'est la peur, la terreur. Je sais que, tout au fond, il y a cette terreur, ça fait longtemps que je tourne autour, mais je ne l'avais jamais touchée d'aussi près ».

Nous avons déjà travaillé sur la terreur qu'elle a vécue à sa naissance lorsqu'elle et sa mère ont failli mourir mais elle identifie ici quelque chose de différent : sa « peur d'avoir peur » et décide de travailler dessus. Voici ce que l'exploration révèle :

- sa mère vivait dans la peur, notamment celle de son propre père, mais ne devait pas la montrer,
- quand Laure, petite, avait peur, sa mère cachait sous un « drôle de rire » sa propre peur devant celle de sa fille (*conclusion : ma peur fait peur à maman, si je la montre, elle se moque, je dois la cacher* »),

Application dans ma pratique

Exemple

Hélène Dejean

- sa grand-mère maternelle avait le même « rire nerveux devant les colères » violentes de son mari,
- son père portait « un masque », même quand il avait peur et que Laure le sentait : « il n'assumait pas non plus d'avoir peur, j'ai copié sa manière de faire pour ne pas montrer qu'on a peur » (*décision de scénario*),
- Laure visualise sa peur comme une araignée « vraiment moche » qui renvoie à l'idée que « tout à coup, il y a quelque chose d'incontrôlable » : elle fait alors le lien avec les colères de son grand-père, une « impulsivité qui peut se déclencher à tout moment ».

Pendant cette exploration, Laure continue à sentir sa peur : « Rien que d'en parler, je ne suis pas rassurée ». En même temps, s'installe en elle la conscience que la peur renvoie à du passé : « Mettre des mots, ça me remet là (*avec un geste qui montre son ancrage dans le sol*), la peur, c'est quelque chose qui est resté accroché, loin, enfantin, que je me trimballe depuis des années. » Elle résume un peu après : « C'est une émotion vraiment interdite, j'ai l'impression que je vais lâcher un gros tabou familial, c'est difficile pour moi de me singulariser mais je suis OK avec ça maintenant ».

Nous voyons qu'à ce stade, les freins à l'expression de la peur sont à la fois dans le système Parent, avec des sources chez les différents membres de la famille, et dans l'Enfant avec différents vécus de peur et des décisions de scénario. La prise de conscience de tous ces éléments permet la décontamination de l'Adulte et un nouveau positionnement par rapport aux interdits du système familial.

À la séance de groupe suivante, une nouvelle étape est franchie : avec une difficulté qui montre la force de sa terreur, Laure se laisse peu à peu être en contact avec ses sensations. Un moment figée dans sa peur, comme je l'encourage à dire ce qui se passe pour elle, elle finit par chuchoter : « Il faut pas respirer, pas faire de bruit », puis par lâcher d'une petite voix : « Il faut pas dire que maman est malade ». Il s'agit en fait de nommer enfin la maladie mentale dont souffrait sa mère (et d'autres membres de la famille) et que tout le système familial s'appliquait à taire. Très remuée après ce travail, après les retours des autres membres du groupe également très émus, Laure nous dit se sentir enfin

reconnue dans son vécu d'enfant terrorisée : elle sort donc de sa peur d'avoir peur. La suite du travail mettra davantage à jour les aspects fous de sa mère.

À mon sens, c'est parce que les différents éléments qui faisaient barrage au sens profond de sa peur d'avoir peur ont été reconnus et explorés que Laure a pu vaincre le tabou familial : ces éléments étaient logés dans différents triplets et dans les trois systèmes d'états du moi. J'en représente certains à l'aide du schéma suivant³⁰ : il s'agit évidemment d'une représentation subjective, dont l'intérêt est pour moi d'avoir une vision d'ensemble des différents éléments concernés. Ici, on trouve ce que Grégoire appelle des « combinaisons d'états du moi aboutissant à des orientations constantes »³¹ puisque les différents éléments aboutissent à des variations autour de la même croyance : « Il ne faut pas montrer ma peur ».

*Représentation
schématique
à partir
de l'exemple*

Hélène Dejean

La thérapie
Séance individuelle
La thérapiste accueille l'émotion et accompagne l'exploration.
L'Adulte explique que le travail précédent est incomplet, explore et prend conscience que la peur appartient au passé. L'Enfant est entendue et comprise dans une partie de son vécu et de ses décisions précoces.

Séance de groupe après la séance individuelle
Les membres du groupe et la thérapeute accueillent l'émotion de Laure et l'encouragent verbalement ou non.
Laure décide dans l'Adulte de poursuivre le travail thérapeutique à partir de ses sensations. L'Enfant expérimente le soulagement de pouvoir dire et d'être reconnue.

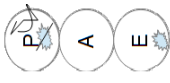
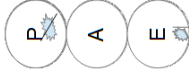
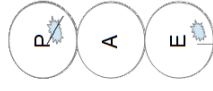
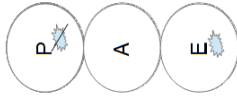
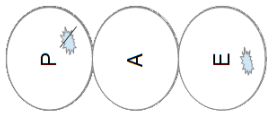
Grand-mère ayant peur de son mari
Grand-mère a un air nerveux devant les colères violentes du grand-père. L'Adulte conclut : « Il faut cacher sa peur ». L'Enfant a peur.

Le père ayant peur
Quand il a peur (comme avec l'automobiliste), son père porte un masque pour la cacher. L'Adulte décide : « Il ne faut pas montrer sa peur ». L'Enfant a peur.

La mère ayant peur de son propre père
La mère cache sa peur sous un air nerveux, devant son père en colère. L'Adulte conclut : « Il faut cacher sa peur ». L'Enfant a peur.

La mère ayant peur devant la peur de Laure
La mère cache sa peur sous un air nerveux, devant Laure qui a peur, et se détourne d'elle. L'Adulte conclut : « C'est dangereux de montrer sa peur ». L'Enfant a peur.

La mère dans ses aspects fous
La mère se comporte de façon folle. Le système familial fait comme si c'était normal. L'Adulte conclut : « Il ne faut pas respirer, ne pas dire. » L'Enfant est terrorisée.



À partir de l'exemple ci-dessus, je vais développer certains des points forts que je trouve dans l'approche présentée ici.

Ce type de schéma me semble avoir l'avantage d'aider à prendre en compte la façon dont chacun des trois systèmes contribue ou non au maintien de telle ou telle problématique, et ce, pour chacune des strates concernées. Cela me paraît aussi une façon synthétique et souple de représenter les différents niveaux d'impasse et la complexité des éléments concernés. Comme pour Laure, on ne cherche pas quel est l'état du moi concerné mais la façon dont chacun d'eux contribue à la problématique en jeu. De plus, bien souvent, il ne s'agit pas de traiter une source unique mais de travailler sur plusieurs facteurs à l'origine de la difficulté. Cela contribue donc à une ouverture du regard, qui est justement une des caractéristiques du système Adulte.

Par ailleurs, il était essentiel ici que je me sente moi-même tranquille pour accueillir la peur de Laure, qu'elle expérimente avec moi que je n'avais pas peur de sa peur.

Cela souligne l'importance du travail thérapeutique personnel pour l'intervenant, quel que soit le champ³² : dans la mesure où l'intervenant est lui aussi construit sur une multitude d'états du moi qui vont résonner en fonction de ce qui se joue dans la relation, plus il a intégré émotionnellement ses différents triplets d'états du moi, mieux il peut se servir de ses trois états du moi et analyser les phénomènes transférentiels et contre-transférentiels en séance ou a posteriori. Cette conception illustre particulièrement clairement, me semble-t-il, l'aspect co-créé de la rencontre et en montre le potentiel de transformation réciproque. Nous sommes nombreux, je crois, à savoir combien nos expériences professionnelles sont aussi sources de croissance pour nous-mêmes !

Cette approche permet en outre de se représenter aussi bien les éléments pathologiques que les ressources que la personne a développées. Dans l'exemple ci-dessus, cela n'apparaît qu'indirectement, mais toute la détermination, la sensibilité et l'intelligence que Laure a développées dès sa tendre enfance, et notamment pour traverser des expériences très éprouvantes, sont des atouts majeurs dans le travail thérapeutique. Les ressources de nos patients doivent donc avoir, comme le souligne aussi Cornell³³, toute leur place dans la thérapie et dans l'esprit du thérapeute !

*Implications
pour l'intervenant*

*L'ouverture
du regard*

*Co-construction
et potentiel de
transformation
réciproque*

*Croissance saine
et pathologie*

Hélène Dejean

Liens avec autres approches

Enfin, en tant qu'intervenante soucieuse d'accompagner mes patients de la façon la plus efficace possible, il est rassurant pour moi de savoir que cette approche rejoint des travaux scientifiques essentiels, comme ceux de Stern et de Damasio³⁴ et, comme transactionnaliste, je me réjouis de voir ainsi confortées certaines des intuitions de Berne.

Pour conclure...

Le choix des éléments retenus ici est inévitablement très partiel et teinté par mes propres triplets d'états du moi. Tout comme J. Grégoire espère dans sa préface³⁵ que son ouvrage donnera envie aux lecteurs de renouer avec les textes fondateurs, j'espère pour ma part que ce texte donnera aux lecteurs qui ne connaissaient pas l'œuvre de J. Grégoire l'envie d'aller plus loin, de découvrir toute la richesse de cette approche et de la faire connaître, en lisant par eux-mêmes ses ouvrages et en échangeant entre collègues à ce sujet, afin de s'en faire leur propre représentation. Je souhaite aussi que cela stimule partage et discussions, y compris parmi les lecteurs déjà familiers de cette approche, et que tout cela contribue donc à faire vivre et évoluer notre théorie et nos pratiques.

NOTES

¹ Voir par exemple le n° 108 des AAT.

² Grégoire J., 2007a, p. 32 ou édition de 2019, p. 23-24.

³ Grégoire J., 2007a, p. 33 ou édition de 2019, p. 24-25.

⁴ Grégoire J., 2007a, p. 25 à 38 ou édition de 2019, p. 15 à 31.

⁵ Maquet J., Quazza J.-P., 2014, « Dits et non-dits de la théorie bernienne : l'exemple de la reconnaissance », AAT N° 148.

⁶ Grégoire J., 2007a, p. 26-27 ou édition de 2019, p. 16 à 18.

⁷ Grégoire J. 2007a, p. 29 ou édition de 2019, p. 20.

⁸ Berne E., 1961, p. 32.

⁹ Gobes, in Novey T. B., Porter-Steele N., Gobes L., et Massey R. F., 1993, p. 25.

¹⁰ La perspective de l'interaction permet aussi cette articulation.

¹¹ Cox M., 1999.

¹² Pour un exercice explorant ce type d'expérience, voir Dejean H., Frugier C., 2012, p. 86 à 88 et pour une autre présentation de cette conception, voir Maurice C., 2019, p. 27 à 34.

¹³ Grégoire J., 2007a, p. 64 ou édition de 2019, p. 64 à 65.

¹⁴ Grégoire J., 2007a, p. 42 ou édition de 2019, p. 36 à 37.

¹⁵ Grégoire J. 2007a, p. 87 ou édition de 2019, p. 89.

¹⁶ Ibid. p. 105 ou édition de 2019, p. 109 à 110.

¹⁷ Ibid. p. 123 ou édition de 2019, p. 129.

- ¹⁸ Berne E., 1971, p. 66 et 67.
- ¹⁹ Stern D., 1985, p. 131.
- ²⁰ Stern D., 1985, p. 129.
- ²¹ Merci à Brigitte Errard pour son aide dans la conception de ce schéma.
- ²² Selon le système de scénario élaboré par R. Erskine et M. Zalcman, connu d'abord sous l'appellation de circuit du sentiment-parasite, voir Erskine R. G., et Zalcman M., 1979 et Erskine R. G., 1995.
- ²³ Selon l'expression simplifiée utilisée par Hine J., 1997, p. 144, qui avait déjà repris l'expression de D. Stern.
- ²⁴ Selon la conception qu'en propose W. Cornell, étayée par les recherches sur la croissance, et qui inclut à la fois les aspects positifs et les limitations. Voir Cornell W., 1991.
- ²⁵ Grégoire J., 2007a, p. 64 ou édition de 2019, p. 64 à 65.
- ²⁶ Grégoire J., 2007b, p. 130.
- ²⁷ Grégoire J., 2007a, p. 72 ou édition de 2019, p. 73.
- ²⁸ Cornell W. F. et Landaiche N. M., 2006, p. 25.
- ²⁹ Grégoire J., 2007b, p. 130.
- ³⁰ Ce schéma est inspiré de Grégoire, J., 2007a, p. 68 et 69 (ou édition de 2019, p. 69 et 71) et 2007b, p. 131. Par souci de simplicité, je ne représente que les éléments évoqués ici. La représentation chronologique est ici distordue : la plupart des RIG ont dû être élaborées sur une période de plusieurs années, de façon concomitante et les deux séances représentées devraient être beaucoup plus rapprochées pour respecter la temporalité. Dans d'autres cas, on peut aboutir à un schéma plus exactement daté dans le temps.
- ³¹ Grégoire J., 2007a, p. 70 ou édition de 2019, p. 70 également.
- ³² Voir par exemple, pour le champ éducation, la position de F. Imbert, 1996, p. 206 : « Pour l'enseignant, le travail de repérage et de démantèlement des processus transférentiels et contre-transférentiels devrait se voir considérer comme l'un des aspects cruciaux d'une formation professionnelle digne de ce nom : qui n'expédie pas ses acteurs sur des pentes verglacées avec des vêtements d'été (Freud). »
- ³³ Cornell W. F., 1987, p. 82.
- ³⁴ Damasio, A., 2002, p. 173-174. Voir aussi Errard B., Quazza J.-P., 2014 pour le lien entre Grégoire et Damasio.
- ³⁵ Grégoire J., 2007a ou dans l'avant-propos de l'édition de 2019, p. 13.

BIBLIOGRAPHIE

- Berne E., 1961, Analyse transactionnelle et psychothérapie, Payot 1978.
- Cox M., 1999, « La relation entre la structure et la fonction des états du moi : une formulation par diagrammes », AIT n° 108.
- Cornell W. F., 1987, « La pose du décor pour la thérapie : les premières séances », A.A.T. n° 44.
- Cornell W. F., 1991, « Théorie du scénario et recherches sur la croissance », TAJ, AAT n° 58.
- Cornell W. F. et Landaiche N. M., 2006, « Impasse et intimité dans le couple de travail en thérapie ou en conseil : l'influence du protocole », TAJ, AAT n° 120.
- Damasio, A., 2002, Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience. Ed. Odile Jacob, Paris 2002, (Édition originale Harcourt Brace – 1999), p. 173-174.
- Dejean H., Frugier C., 2012, 50 Exercices d'analyse transactionnelle, Eyrolles.
- English F., 1978, « Le parasitage » TAJ, C.A.T., 1 pp. 172-174.

Erskine R. G. et Zalcman M. J., 1979, « Le circuit du sentiment parasite : un modèle d'analyse », *TAJ, CAT* 1, pp. 185-193.

Erskine R. G., 1995, « La honte et l'attitude «sans reproche» : perspectives transactionnelles et interventions cliniques », *TAJ, AAT* n° 76 p. 16.

Errard B., Quazxa J.-P., 2014, « Les métamorphoses de la reconnaissance, I. La reconnaissance dans la construction du sujet », *AAT* N° 163.

Grégoire J., 2007a, *Les États du moi : trois systèmes interactifs, Éditions d'AT. Une nouvelle édition, enrichie d'une postface : « Les états du moi dans l'AT », est parue en 2019 aux Éditions NORPPA (<https://NORPPA.fr>). Cette nouvelle édition est également disponible sous format numérique sûr : <https:// Cairn.info>.*

Grégoire J., 2007b, *Les Orientations récentes de l'analyse transactionnelle, Éditions d'AT.*

Imbert F. et le Groupe de Recherche en Pédagogie Institutionnelle, 1996, *L'Inconscient dans la classe*, ESF Editeur.

Maquet J., Quazxa J.-P., 2014, « Dits et non-dits de la théorie bernienne : l'exemple de la reconnaissance », *AAT* N° 148.

Maurice C., 2019, *Transformer sa vie avec l'Analyse Transactionnelle, Apprendre à se connaître pour mieux communiquer avec les autres*, Leduc.s.

Novey T. B., Porter-Steele N., Gobes L., et Massey R. F., 1993, « Les états du moi et le Soi : discussion en panel », *TAJ, AAT* N° 97.

Stern D., 1985, *Le Monde interpersonnel du nourrisson*, PUF.