

L'ÉQUIPE GAGNANTE

par Jean-Jacques Prahin
Psychiatre et Psychothérapeute FMH
CTA dans le champ Psychothérapie

Résumé : Complétant les articles «L'air bag» et «L'enfant qui conduit la voiture en regardant devant lui dans le rétroviseur !», ce texte s'appuie sur le concept de l'Adulte Intégré développé par Richard Erskine. Ainsi je présente toute la richesse que recèle la collaboration harmonieuse entre nos trois Etats du Moi lorsque notre scénario ne vient pas y faire obstacle. L'Enfant spontané apporte à l'équipe ses incroyables richesses : sa puissance et son élan de vie, sa créativité, son intuition et particulièrement sa perception de ce qui n'est pas dans les mots, de ce qui n'est pas dit, mais qui est bien plus significatif que les mots eux-mêmes, le «non verbal». Apaisé par un bon Parent valorisant et cadrant, il peut prendre sa pleine puissance et offrir à l'Adulte une masse d'informations et d'énergie que celui-ci pourra utiliser pour gérer la relation au monde dans «l'ici et maintenant». Et, «last but not least», l'Enfant, appartenant à une équipe, ne se sent plus seul, peut regarder vers l'avant et vivre le présent, renonçant à fixer son regard dans le rétroviseur, dans le passé.

Cet article vient compléter «L'air bag » et «L'enfant qui conduit la voiture en regardant devant lui dans le rétroviseur ! » parus dans les derniers numéros de Métamorphose. Dans le premier article, je parlais de la prise de pouvoir de l'Etat du Moi Enfant dans les situations de la vie courante et de la perte plus ou moins longue de beaucoup des capacités Adultes de résoudre le problème. Dans le second, je vous proposais six étapes de changement de la relation entre la «grande» et la «petite», entre le «grand» et le «petit» en nous. Il y était décrit le lent apprivoisement d'un Enfant blessé et sur la défensive par un(e) Adulte fragile et peu puissant, qui va devenir très lentement consistant et par un Parent apprenant à devenir bienveillant, jusqu'ici essentiellement contraignant et critique. Je vous rappelle que j'emploie souvent le terme de *la grande personne*, *le grand* ou *la grande* pour parler conjointement de l'Adulte et du Parent. De même *la petite personne*, *la petite* ou *le petit* représentent l'Etat du Moi Enfant.

Lorsque j'accompagne en psychothérapie une personne sur ce chemin de changement, il n'est pas rare qu'elle me dise : «Mais qu'est-ce que c'est être autrement ? Est-ce que ça veut dire que ce n'est que l'Adulte qui est là; est-ce que ça veut dire ne plus rien sentir; penser et agir sans émotion, avec sa tête ?» ou «J'ai toujours été comme ça. C'est moi. Je ne vois pas comment je pourrais être autrement.» Et peut-être vous posez-vous la même question et vous êtes-vous fait les mêmes réflexions. Il est vrai que souvent, les articles «psy» décrivent ce qui ne

va pas, le «pathologique» et les moyens de changer, le «thérapeutique». Ils parlent moins du «normal», du «physiologique».

Alors, dans un premier temps de théorie, puis par un exemple, je vais vous montrer comment ça se passe au niveau des Etats du Moi lorsque ça se passe bien.

Richard Erskine a développé le concept d'«Adulte intégré». Il montre que hors scénario, le «bon Parent», l'Adulte et l'Enfant spontané sont en lien permanent et développent une relation tellement harmonieuse qu'ils ne forment plus qu'un vaste Etat du Moi; l'être est unifié.

Ce concept permet de tordre le cou à une croyance bien présente en AT, celle que le présent, «l'ici et maintenant» est géré par l'Adulte à l'exception des autres Etats du Moi. Dans la réalité les trois Etats du Moi sont bien présents et remplissent chacun une fonction importante.

L'Enfant Libre ou Spontané apporte son énergie, sa puissance de vie. Elle se manifeste par ses désirs, ses besoins, son élan vers l'autre pour les réaliser, par sa créativité. Une autre richesse de l'Enfant est souvent méconnue. Je veux parler de son immense sensibilité à tout ce qui est exprimé hors des mots, par le corps, au «non verbal». Le petit enfant vit la relation au monde, à l'autre, de manière intense, bien avant que sa pensée ne se développe, bien avant qu'il ne comprenne puis exprime lui-même les mots. Depuis votre petite enfance, vos récepteurs sensoriels sont ouverts et aujourd'hui, dans l'instant présent, ils captent plein d'informations sur vous et sur ce qui vous entoure, le plus souvent sans que vous n'en soyez conscients. Vos cinq sens sont en éveil, la vue, l'ouïe, les sensations corporelles, le goût et l'odorat.

Vous voyez la personne qui est en face de vous, sa mimique, son attitude corporelle, ses gestes, son regard; vous observez ce que son corps exprime, par exemple sa bienveillance, ou son agressivité, ou sa peur, ou sa confiance et bien d'autres manifestations affectives encore. Vous entendez sa voix, pas seulement les mots mais également et surtout la manière dont ils sont dits, l'intonation, la puissance, les vibrations; vous percevez si la personne est congruente ou non, c'est-à-dire si son corps exprime ce que les mots disent ou s'il manifeste autre chose. Les goûts et les odeurs que vous percevez vous donnent d'autres informations qui, chacune vous disent «C'est bien» ou au contraire «Quelque chose ne va pas». Votre corps est également un indicateur, il s'exprime sans cesse; il se tend ou se relaxe; votre respiration, votre rythme cardiaque, vos intestins, votre transpiration, vous indiquent si vous êtes confortable ou non à chaque instant.

Votre Etat du Moi Enfant vous indique très précisément si la personne qui est près de vous est dans son Adulte Intégré ou dans un Etat du Moi scénarique. Comme je le disais il y a un instant, vous disposez d'une mine d'informations mais vous ne l'utilisez le plus souvent que très peu consciemment.

Souvent hélas ce que perçoit l'Enfant le ramène à des événements douloureux de l'enfance, à des moments où la relation s'est mal passée, où le lien «intersubjectif» était coupé et la petite personne se sentait abandonnée; avec l'impression de ne pas exister pour l'autre. Retrouvant ces expériences, l'Enfant met en route en une fraction de seconde sa stratégie de survie, c'est-à-dire son scénario. Il se débrouille seul avec ses croyances, ses émotions, pensées et comportements scénariques. Et l'«air bag» psychique se déclenche !

Imaginez le changement le jour où la grande personne en soi (le bon Parent et l'Adulte) est puissamment en lien avec l'Enfant. Au moment où celui-ci plonge dans

son drame et met en place ses protections scénariques, il lui parle et lui rappelle qu'il n'est pas seul. Il le rassure, l'apaise, le protège, le contient. Il lui offre des bras chaleureux, rassurants et puissants. Il dit à l'Enfant «Stop. Calme-toi ! Ce qu tu as perçu est important. Tu sens que quelque chose ne va pas dans ce qui se passe ici; tu es mal. Mais, fais-nous confiance; laisse-nous faire ! Tu n'es plus tout seul, les temps ont changé. Nous sommes en 2010 et nous pouvons gérer le problème autrement que tu n'as été contraint de le faire dans le passé, tout seul. » Parfois le Parent doit s'exprimer plus puissamment, avec autorité, poser un cadre ferme afin d'éviter au petit de commettre des actes violents ou destructeurs envers lui ou envers les autres. Il n'est pas seulement alors un Parent Nourricier mais également un Parent Normatif, mais il reste pourtant un bon Parent qui agit pour l'Enfant.

Dès lors l'Adulte peut gérer la situation, garder le volant pour reprendre les métaphores des précédents articles. Il tiendra compte pleinement des informations captées par l'Enfant; il va gérer la relation avec une pensée claire et des comportements adéquats sans entrer dans des jeux, sans passivité, sans méconnaissance. Et en fin de compte, le trio sortira gagnant de l'expérience, en s'étant pleinement respecté.

Voici maintenant l'illustration de mon propos au travers de l'évolution de Pierre. Vous souvenez-vous de cet homme qui, donnant une conférence, en avait tout à coup perdu le fil ? Je vous l'ai présenté dans l'article intitulé «L'air bag». Pierre, tout en parlant, avait observé deux personnes pouffant au premier rang de son auditoire et sa belle confiance, son aisance, son plaisir s'étaient envolés. Son Enfant avait pris le pouvoir : la salle de conférence s'était transformée en salle d'école; Pierre était redevenu, sans en avoir conscience, un petit écolier bafouillant sa poésie devant ses camarades et son instituteur moqueurs. Il s'était senti alors humilié et ce même goût d'humiliation lui était revenu lors de sa conférence.

Pierre avait déjà parfois vécu des «pannes» de cet ordre, non seulement en s'exprimant en public, mais lors d'entretiens avec son directeur ou en animant des colloques ou des ateliers de formation. Il s'en remettait rapidement mais en gardait un goût désagréable. Il attribuait aux autres la responsabilité de sa difficulté : «Bien sûr, se disait-il, les gens ne respectent rien; ils n'écoutent pas : ils se comportent comme des gosses, babillent tout le temps quand ce n'est pas leur téléphone portable qui sonne». «Mon directeur n'en a rien à fiche de moi. Il pense à sa voiture de sport et à sa maîtresse qui l'attend». Il reprenait rapidement le dessus certes mais avec le temps son enthousiasme à préparer une présentation diminuait. Il se sentait fatigué au moment de se mettre à la tâche. Ses idées peinaient à apparaître. Et puis le doute commençait à s'insinuer : «Et si ça recommençait, et si je perdais le fil !» Il s'était mis à prendre un médicament contre l'anxiété avant une activité publique. Il dormait mal la nuit précédant l'une de ses interventions. Lors de la conférence dont je vous ai parlé, il avait eu un malaise; il avait dû interrompre durant quelques minutes sa présentation et sortir un instant. Les jours suivants, il était resté à la maison parce qu'il se sentait désespéré, déprimé, qu'il avait honte et qu'il craignait de retourner à son lieu de travail et de subir les sarcasmes ou les regards ironiques que ses collègues ne manqueraient pas de lui jeter. Sans parler de la réaction de son directeur.

Lorsque Pierre reprend ses activités quelque chose en lui est cassé. Il a perdu confiance en lui; son estime de lui est en chute libre. Tout devient compliqué, fatigant. Au cours de discussions avec un ami, il comprend que «ça ne va plus dans sa tête» selon ses termes et il entreprend un «travail sur lui».

Avant de parcourir les six étapes que j'ai décrites dans «L'enfant qui conduit la voiture en regardant devant lui dans le rétroviseur !», Pierre fait connaissance de ses Etats du Moi, en particulier de l'Enfant. Le cadre de référence de l'Analyse Transactionnelle lui paraît dans un premier temps saugrenu et pas bien sérieux. Il faudra du temps pour qu'il puisse comprendre ce qu'est un Etat du Moi et en repérer les manifestations en lui.

Je ne vais pas reprendre ici le processus thérapeutique décrit sinon pour mentionner deux moments particulièrement importants de son parcours.

Pour Pierre la prise de conscience de l'immense pouvoir qu'exerce par moments son Enfant dans sa vie d'aujourd'hui suscite une intense révolte et un rejet de cette partie de lui. «Cet Enfant, je le hais, Je ne veux pas lui parler. Je veux le foutre loin de ma vie, qu'il me lâche les baskets !». Pierre n'est pas une exception. Presque chaque personne qui prend conscience du pouvoir de son Enfant sur sa vie se révolte contre lui. «Il me fout en l'air la vie et tu veux que je lui parle gentiment et que je l'écoute ! Pas question !» Pierre comprend néanmoins peu à peu que son Enfant n'est pas mauvais, ni méchant mais qu'il réagit comme il l'a fait dans l'enfance, donc le plus souvent d'une manière inadéquate aujourd'hui.

Le changement majeur dans la relation entre le grand et le petit s'opère lorsque Pierre intègre l'information capitale que je présentais en début de ce texte à savoir que notre Enfant est un surdoué de la perception non verbale. Lorsque les perceptions dans «l'ici et maintenant» réveillent par trop des douleurs du passé, il retrouve les parades mises en place alors pour ne pas trop souffrir, son scénario. Pierre saisit que, s'il peut apaiser l'Enfant avant qu'il ne plonge dans son scénario et prenne le pouvoir psychique dans le présent, il pourra garder le contrôle adulte de la situation. Pour calmer un enfant, rien ne vaut un parent rassurant, protecteur, cadrant mais surtout plein de compréhension pour la souffrance du petit. Pierre se rend compte avec quelque surprise que cette attitude adéquate il l'a avec ses propres enfants. Et s'il pouvait s'occuper également ainsi du petit Pierre ?

Pierre comprend également qu'apaiser l'Enfant ne veut pas dire le mettre de côté, lui dire : «Bon ! Maintenant que tu es calmé, laisse-moi tranquille ! Ne viens pas me déranger !». Bien au contraire. Pierre perçoit clairement la puissance créative, l'envie de vivre le contact ainsi que le lien aux autres que contient cette boule d'énergie en lui. De plus, il voit qu'il pourra utiliser avec ses compétences d'aujourd'hui les informations apportées par l'Enfant. Cette prise de conscience lui permet de modifier radicalement la perception qu'il a du petit. Il ne le vit plus comme un emmerdeur mais comme un partenaire. L'Enfant est plus riche en compétences dans certains domaines que la grande personne. Pourquoi ne pas collaborer et utiliser dans le présent les informations qu'il offre ? Le grand et le petit vont passer un contrat : l'Enfant met à disposition ses perceptions, sa créativité et son énergie de vie (sa spontanéité). Le parent prend soin du petit; l'Adulte gère ce qui se passe dans l'instant et la relation au monde extérieur.

Voici comment cela se passe aujourd'hui : Pierre anime un atelier de formation au marketing. Douze participants. L'un d'eux soupire à tout bout de champ. Il donne l'impression de s'ennuyer, de déjà connaître tout ce que dit Pierre. Il regarde par la fenêtre, consulte sa montre fréquemment. Quand Pierre demande aux participants s'il y a des questions, des remarques ou des expériences à partager, il n'intervient pas. Pierre l'observe; son Enfant lui donne plein d'informations. Cet homme est tendu, crispé. Il a des tics du visage. Ses yeux expriment tantôt de la colère, tantôt de la peur, parfois comme du désarroi, certainement pas de plaisir. Il s'agite sur son siège. Le petit Pierre lui indique ce qui se passe à l'intérieur de lui-même, les

sensations corporelles désagréables, l'estomac qui se serre, la nuque sensible. Pierre doit boire de l'eau à plusieurs reprises car sa bouche devient sèche.

Il y a quelques mois, l'Enfant se serait senti de plus en plus mal. Il se serait inconsciemment connecté à des expériences douloureuses et répétitives de son passé, l'absence de l'autre dans le lien. Comme cela arrivait souvent lorsqu'il était petit, il avait été amené à en conclure le plus souvent inconsciemment qu'il n'était pas intéressant, pas aimable tel qu'il était. Il s'était mis à tout faire pour que la relation se passe bien, pour être bien vu, bien aimé, bien accepté par l'autre, mais il guettait constamment avec angoisse les signes de désintérêt, de rejet chez l'autre et au moindre signe il paniquait. Il en était arrivé à devenir confus et perdu dès qu'on l'interpellait. C'est ce qui s'était passé à l'école lorsqu'il avait dû réciter sa poésie. Durant la journée de formation que je vous raconte, l'Enfant aurait, il y a peu, réagi comme dans le passé, devenant à nouveau confus et paniqué. L'air bag se serait déclenché et Pierre aurait été envahi par son Enfant. Mais aujourd'hui, Pierre, en lien avec son Enfant, perçoit les informations qu'il lui donne; il sent l'angoisse et la panique du petit le gagner. Il parle à son Enfant en bon Parent : «Eh bien ! Tu commences à être mal, toi. Cet homme en face de toi te dérange; bien plus que te déranger il t'emmerde avec ses soupirs, ses mimiques, son agacement. Te voici en plein dans ta vie d'enfant. Attends; je vais m'occuper de ça. Laisse-moi faire. Donne-moi la main. Je reste avec toi mais je vais gérer ça. Regarde-moi faire. Tu sais, je vais commencer par donner une pause pour qu'on puisse se cocoler un moment et se mettre en forme pour la suite». Ces phrases du Parent à l'Enfant ne sont pas dans la réalité prononcées ainsi. Elles illustrent le fait que Pierre réagit avec sa partie parentale et apaise l'Enfant. Le discours est en fait bien plus court, peut-être même virtuel. Cela prend quelques secondes. Pierre voit et sent sa partie Enfant. L'Enfant ne se sent pas seul et se calme.

Pierre annonce la pause et s'installe à l'écart. Il observe le participant qui s'est précipité sur la machine à café et qui fébrilement pianote sur son portable. Il est seul, ne discute pas avec les autres participants. Pierre décide de lui parler avant la reprise. Il le prend à part et lui dit qu'il le sent comme agacé, s'ennuyant depuis le début de la journée. Il lui demande s'il connaît déjà tout ce qui est présenté, si c'est du déjà vu ou si autre chose le dérange. Le participant explique alors qu'il a été forcé de participer à cette formation et qu'il est sous la menace d'un renvoi. Si, après cette formation, ses performances ne s'améliorent pas, il recevra son congé. Il est en colère et inquiet. Il n'arrive pas à se concentrer et à écouter et se voit déjà au chômage. De se sentir écouté et compris calme le participant. Pierre et lui envisagent ensemble de quelle manière il pourra profiter au mieux de cette formation malgré sa situation difficile. Pierre crée avec lui un lien qui va permettre à ce participant de s'engager dans l'atelier et à Pierre de poursuivre sa présentation sereinement.

La suite sera du bonheur. L'Enfant de Pierre est soulagé. Ce n'est pas à cause de lui que cet homme est mal. Le grand a super bien géré la situation. Il se sent plein d'énergie. Pierre poursuit l'animation de la formation avec plaisir, compétence et disponibilité. Il est à juste titre fier de lui.

Voilà un exemple de ce qu'est l'équipe gagnante.

Utopie ? Non, c'est possible.

Cela demande patience, expérience, exercices. Cela demande de se forcer au début à créer un lien qui ne semble pas naturel : «C'est artificiel, du cinéma. Ce n'est pas moi» exprime-t-on souvent.

Cela demande aussi d'accepter que, même après un travail sur soi, notre Enfant entrera le plus souvent en une fraction de seconde dans son scénario et que l'air bag se déclenchera avant que notre Adulte n'ait pu réagir et notre Parent intervenir. Toute notre vie, devant une situation qui réactive des expériences douloureuses, la réaction de l'Enfant précédera celle de la grande personne en nous. Peu à peu cependant, l'air bag se gonflera moins violemment et prendra moins de place, l'Adulte prendra très vite conscience de ce qui se joue pour lui et le Parent interviendra pour apaiser l'Enfant et permettre à l'Adulte de gérer le présent. Et puis l'air bag ne se déclenchera plus que lors de situations particulièrement douloureuses.

Avant de vous quitter, voici des nouvelles de Lucie (cf. L'airbag et L'enfant qui conduit la voiture en regardant devant lui dans le rétroviseur !). Elle aussi a fait du chemin. Elle est bien en lien avec elle-même, avec ses désirs, ses envies, ses limites également. Elle ose les exprimer dans la relation à André, son compagnon, mais également hors de sa vie de couple. Avant de parler, elle serre bien fort la petite et lui dit «Je vais parler à André. Ce n'est pas Maman qu'on rencontre. Et même s'il réagit comme Maman, s'énerve, se met en colère, boude, s'en va, ce n'est pas Maman et moi je suis là avec toi. Tu n'es pas seule». Et ça marche. La petite ressent mais ne panique plus. Elle s'amuse même à voir que les réactions de l'interlocuteur sont souvent bien différentes de celles qu'aurait eues Maman. La petite constate avec plaisir que Lucie obtient souvent ce qu'elle veut. Certes ce n'était pas facile au début de dire, d'oser dire. Lucie s'y prenait mal; la petite se mêlait à la grande pour s'exprimer. Elle parlait trop fort, trop sec, avec trop de peurs...et son compagnon ne supportait pas. Il trouvait Lucie changée. Il l'accusait d'être sous l'influence de ses copines, de son psy, comme s'il n'était pas imaginable pour lui qu'elle puisse savoir ce qu'elle voulait, avoir ses idées à elle, des goûts à elle, des envies à elle. Il se mettait en colère... et la petite s'affolait et reprenait le pouvoir. Le couple a été au bord de la rupture. Mais avec le temps, Lucie a pris confiance; elle s'est dite qu'elle avait le droit de se respecter, de vivre sa vie, la vie. Elle s'est affirmée plus paisiblement...et comme par hasard a été mieux entendue, mieux respectée. Et comme par hasard également, depuis lors, elle peut entendre autrement les demandes de son compagnon, autrement que comme les ordres d'une mère et dialoguer avec lui plus paisiblement.

Et voilà ! J'espère que cette présentation de l'équipe gagnante vous aura conforté dans votre bien-être si vous la sentez présente en vous; si ce n'est pas le cas, pourquoi ne pas la développer ?