

Les états du moi – 3/4 – explorer les conséquences d’une décision

Par Daniel Chernet

January 5, 2022

- Explorer des choix et les conséquences d’une décision

Le modèle des états du moi permet de traiter plusieurs types de cas classiques en coaching. Dans le cas de l’analyse d’une décision, cette technique est particulièrement élégante.

Il s’agit d’analyser la solution choisie, ou chacune des options successivement à partir de chaque état du moi. En choisissant le modèle fonctionnel, le coach recueillera des réponses aux questions suivantes, en choisissant pour chaque état du moi celles qui lui semblent les plus adaptées à la situation :

- **PNf**: En quoi cette option répond-elle à vos valeurs ? En quoi ce choix peut-il être en opposition à vos valeurs ? Que pouvez-vous choisir pour que vous respectiez vos valeurs ? Quelles sont les valeurs auxquelles vous ne voulez pas renoncer dans ce projet ? Qu’est-ce qui pourrait vous irriter dans ce projet et pour quelle raison ?
- **PNr**: En quoi cette option est bonne pour vous ? Que devriez-vous faire pour que cette solution soit bonne pour vous ? A quoi devrez-vous renoncer dans chaque option ?
- **A**: Quels sont les critères qui pourraient vous permettre de choisir ? Quelles sont les conditions à respecter pour que ce projet vous convienne ? Quels sont les avantages et inconvénients de chaque solution ?
- **EAs**: Si vous vouliez faire plaisir à votre environnement professionnel quelle option choisiriez-vous ? Si vous vouliez faire plaisir à votre famille (actuelle) quelle option choisiriez-vous ? Que se passera-t-il si vous dites non à cette option ?
- **EAr**: Qu’est-ce qui pourrait vous faire claquer la porte ? Quels sont les inconvénients de chaque option ? Comment pourriez-vous saboter cette option ?
- **EL**: Quels sont les éléments qui peuvent vous faire peur dans ce projet ? Qu’est-ce qui vous attire dans ce projet ? Quelle est l’option qui vous permettra de tirer le plus de plaisir ?

Christophe est un cadre de production expérimenté, il se voit proposer un poste de responsable des opérations industrielles (en remplacement de son ancien N+1 qui va occuper un poste de direction générale). Il se sent coincé, avec une perception intuitive de son envie d’y aller, de dire oui, et un sentiment de peur qui le pousserait à rester dans sa position actuelle. Un travail d’exploration des états du moi mettra en évidence :

- son envie de se développer et de réussir,
- sa peur de ne pas être à la hauteur du nouveau poste,
- son souci de ne pas laisser ses collaborateurs actuels, avec qui il a développé une relation de confiance.

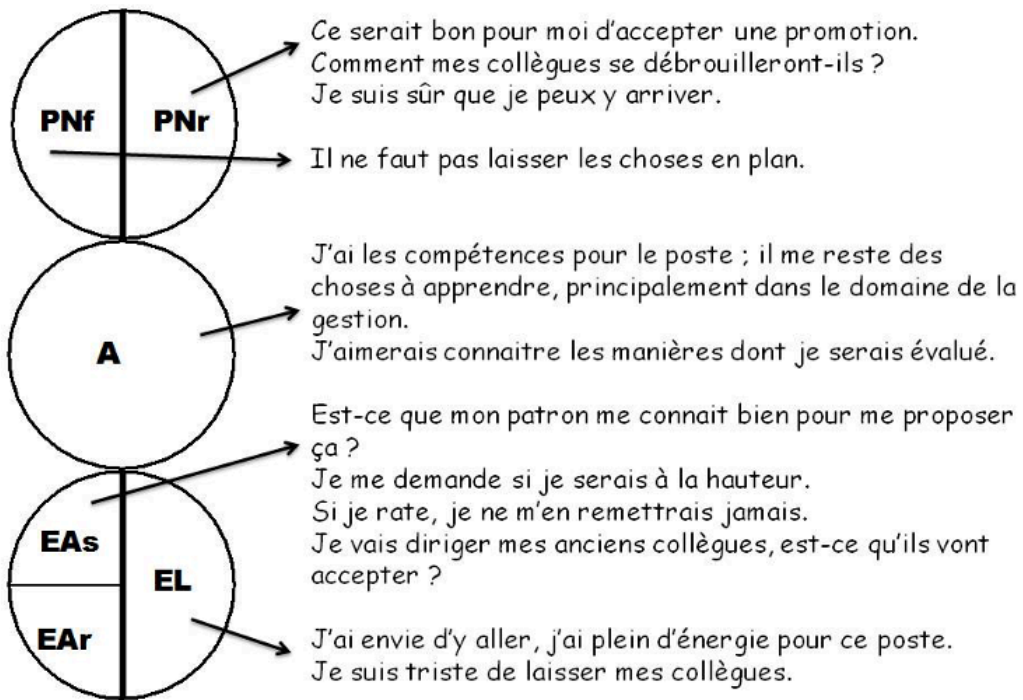
Ce travail confirme à Christophe qu’il utilise préférentiellement les états du moi fonctionnels Parent Nourricier et Enfant Adapté soumis. Cette indication lui donne des pistes sur les risques potentiels pour sa décision : que la peur de ne pas réussir prenne le pas sur le désir de changement (EAs) ; qu’il imagine que ses collaborateurs ont besoin de lui (et ne pourront pas se débrouiller seuls) pour éviter de répondre à son propre désir d’évolution (PNr).

Le travail effectué par le coach consiste par la suite à analyser avec Christophe chacune des réponses et à la faire passer à la moulinette de l’Adulte. Prenons un ‘morceau’ de dialogue :

- Ce serait bon pour moi d’accepter une promotion.
- Comment pouvez-vous vérifier cela ?
- Depuis que Mr X m’a fait cette proposition j’ai plein d’idées de ce que je pourrais faire dans ce nouveau poste, j’ai de l’énergie. Je crois aussi que j’ai fait le tour de mon poste actuel. Et puis, je me dis que c’est une sacrée reconnaissance que Mr X me propose ce poste. Je vais vérifier avec lui ce qu’il attend de moi de manière plus précise. J’ai besoin de savoir ça pour me positionner...

Dans ce travail, Christophe élabore sa position, avec une forte présence de l’Adulte structural et avec l’ensemble des états du moi fonctionnels. Il va également orienter son Parent Nourricier vers lui-même (qu’est ce qui est bon pour moi ?).

Quelques réponses de Christophe classées en fonction des états du moi



Index Analyse transactionnelle

Index brèves de coopération

Index brèves sur la Joie