

Note de l'auteur du 27 janvier 2021

Carlo Moïso est un psychiatre italien, psychothérapeute, didacticien et superviseur en analyse transactionnelle. Il a participé à l'introduction de l'AT en Italie en 1975, puis a dirigé ou été le référent scientifique d'instituts de formation de psychothérapeutes. Prix Eric Berne pour son travail sur les transactions de transfert (1987), il a tout au long de sa carrière cherché à enrichir la théorie, dans une approche psychodynamique, qu'il nommait « analyse transactionnelle néo bernienne ». Proche des idées d'Eric Berne, il promouvait auprès de ses élèves une volonté de maintenir un haut degré d'exigence sur la connaissance de la théorie. Il est né en 1945 et décédé en 2008 à Rome. Carlo Moïso a enseigné en France, ce qui m'a permis de travailler avec lui de 2000 à 2008, sous la forme de séminaires didactiques et de séminaires d'été à vocation plus thérapeutique.

Carlo a développé de nombreuses idées passionnantes, il a néanmoins peu écrit. Le modèle des identités est ainsi présentée dans une seule de ses publications, une conférence donnée en Italie, traduite et publiée aux Editions d'Analyse Transactionnelle à Lyon : « Besoins d'hier et d'aujourd'hui ». Pendant toutes les années de formation, j'ai pu constater combien ce modèle était puissant pour faire des hypothèses, chercher à comprendre, comme Carlo Moïso le disait souvent : « pourquoi un être plein de promesses se coupe les ailes et ne parvient pas à réaliser son potentiel, ou le fait médiocrement, bien en deçà de ce qui serait objectivement possible ».

Cette série d'articles a été écrite en 2014, ils sont ici regroupés en un seul écrit, sans modifications de ce que j'avais écrit à l'époque. Je n'utilise plus aujourd'hui ce modèle pour plusieurs raisons. Développé dans les années 80, il porte l'emphasis sur la responsabilité des parents dans les difficultés que l'enfant vivra par la suite dans sa recherche d'autonomie. Il ne porte pas l'accent sur les traumatismes divers que peut vivre un enfant, en dehors de sa famille ou renforcés par sa famille. Il ne porte pas non plus l'accent sur la part génétique, épigénétique, de contexte de vie, d'environnement dont on sait aujourd'hui l'importance. Enfin, il porte une croyance qu'existe en chacun un enfant naturel, prince, page blanche sans ombre. Je crains quant à moi, que nous n'arrivions au monde avec nos propres casseroles héréditaires et épigénétiques et qu'une part de chacun, dans sa volonté de plaisir n'est pas nécessairement positive en soi et ne relève pas d'un dysfonctionnement du système éducatif.

Si aujourd'hui, les neurosciences et les pratiques thérapeutiques narratives, systémiques ou autres nous apportent des visions nouvelles et très différentes des difficultés humaines, si le coaching se différencie de plus en plus des modèles psychologiques proposés à l'origine ; le modèle des identités de Carlo Moïso reste intéressant pour se faire une représentation de l'évolution des personnes et des techniques d'accompagnement pour permettre à chacun de vivre une vie plus épanouie. En ce qui me concerne, j'ai eu beaucoup d'intérêt à creuser ce modèle à en chercher les subtilités, aujourd'hui il porte de manière trop importante l'idée que notre bien-être ne dépend que de nous et du travail thérapeutique que nous faisons, sans visée politique et sociologique, pour que je continue à l'utiliser.

Pour échanger avec moi : chernet33@gmail.com

Le modèle des identités de Carlo Moïso

Daniel Chernet

*Formateur et Superviseur certifié en Analyse Transactionnelle champ Organisations.
Coach, facilitateur, superviseur de coachs et de facilitateurs.*

Mots clés : Carlo Moïso, Modèle des identités, prince, crapaud, masque, okness, jeux psychologiques, Adulte.

Toutes les citations notées CM ou Carlo Moïso sont extraites de l'ouvrage « Besoins d'hier et d'aujourd'hui » aux Editions d'Analyse Transactionnelle - Lyon.

Le modèle des identités de Carlo Moïso, se base sur les écrits de Berne concernant l'évolution de la personne de son enfance à sa maturité, dans sa recherche d'intégration et de développement identitaire. Il propose des pistes de compréhension de l'évolution de la personne, de son individuation et de l'acquisition de ses caractéristiques d'indépendance. Il explique comment quelqu'un se présente aux autres, cache ses difficultés, développe un sens de lui dépréciant.

Dans cette série d'article, nous allons chercher à comprendre le modèle, puis à donner des clés pour son usage en coaching (et quelquefois en thérapie). En coaching ce modèle permet principalement de :

- Mieux se connaître pour utiliser au mieux sa personne / persona (masque lié au rôle) dans le coaching ou l'intervention,
- Identifier rapidement les niveaux d'intervention (thérapie / accompagnement) en fonction des problématiques montrées et connues du client,
- Identifier des éléments des systèmes identitaires scénariques (limitants) de nos clients et les aider à développer leur autonomie, même si ce n'est pas le mot de CM, mais un emprunt à la thérapie narrative, j'aime dire que nous pouvons accompagner nos clients vers leur identité préférée.
- Effectuer des diagnostics et des interventions pertinents sur les problématiques personnelles du client.
- Apprendre à identifier le prince derrière le crapaud ou le masque pour mettre en place un lien d'empathie et une bonne qualité de relation avec notre client.
- Développer des stratégies d'accompagnement lorsque notre client souhaite développer des caractéristiques peu exploitées ou des difficultés à mettre en œuvre ses projets.

Pour ce faire, nous allons d'abord chercher à comprendre le modèle dans son ensemble, puis nous développerons chacun des éléments du modèle des identités. Nous ferons des liens avec les autres concepts d'analyse transactionnelle, enfin nous donnerons des exemples d'interventions reposant sur ce modèle.

Présentation du modèle

Le modèle des identités comporte deux branches symbolisant :

- pour l'une le développement adaptatif de l'enfant (branche de droite : élaboration puis renforcement des processus intrapsychiques et relationnels d'échec – pour une part – et d'adaptation aux attentes des personnes vécues comme des figures d'autorité pour une autre part),
- pour l'autre le développement de la part autonome (branche de gauche : élaboration puis renforcement des processus intrapsychiques et relationnels de réussite et de mise en actes des désirs personnels, de la satisfaction des besoins, de l'individuation, de la capacité à créer des liens et de la croissance).

Le diagramme des identités est une métaphore cartographique des différents états qui coexistent en nous et nous conduisent à vivre ou survivre dans le monde qui nous est proposé. Ce schéma est particulièrement intéressant, car il ne permet pas d'imaginer qu'un jour nous serons complètement libérés de la part scénarique ou adaptative.

Nous sommes selon ce module à la fois autonomes pour une part plus ou moins importante de notre vie et à la fois dépendants de créations anciennes, de croyances, de besoins non satisfaits. Le chemin vers l'autonomie est ainsi possible pour tout le monde.

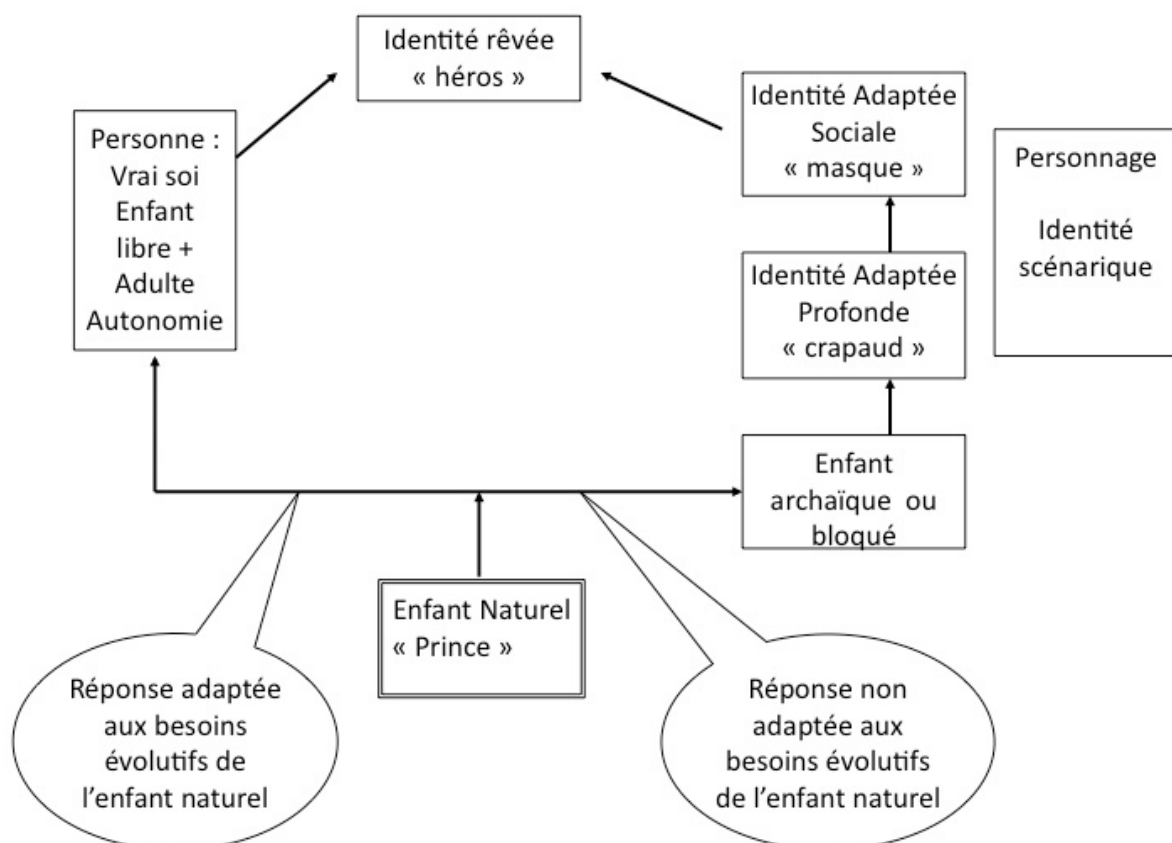


Figure 1 : le schéma des identités de Carlo Moïso

L'Enfant Naturel

L'Enfant Naturel est aussi dénommé Prince. Cette appellation d'Enfant Naturel se réfère aux caractéristiques naturelles que nous avons en arrivant au monde et à chaque moment de l'évolution de notre vie : caractéristiques physiques, morphologiques, équipement génétique, constitution psychologique.

L'appellation de Prince (en référence aux princes et princesses des contes) correspond à la position d'Okness fondamentale que présente l'enfant au moment de la naissance (c'est une croyance positive, aidant pour nos métiers d'accompagnant, personne ne pouvant dire l'état interne de l'enfant, sa prédisposition à la dépression, ses ressentis, nous ne disposons que de l'observation et de nos interprétations pour imaginer ce qu'il vit). Dans cet état d'Enfant Naturel, on présuppose que l'enfant est bien avec lui-même et dans l'attente de la satisfaction de ses besoins.

Il connaît deux sensations de base : le bien être et le mal être. L'Enfant Naturel est en contact avec les différents indicateurs de besoin, il est pleinement dans l'ici et maintenant. Les différents besoins (faim, soif, besoin de relation, de contact, douleurs...) conduisent à une sensation de mal être, leur satisfaction ramène le bien être. Ces besoins sont évolutifs en fonction de l'âge. Nos besoins vont continuer à évoluer en fonction de notre âge. Chez l'adulte nos caractéristiques d'enfant naturel ne sont pas toutes employées, par adaptation. Prenons un exemple, de nombreuses personnes pensent qu'elles ne peuvent pas chanter, or il semble pour les professionnels que la plupart d'entre nous pourrions chanter si nous sommes accompagnés à le faire. Nous nous sommes ou nous avons été bloqués dans cet apprentissage.

Chez l'adulte le prince (l'Enfant Naturel) vit dans l'ici et maintenant, avec des pensées, des émotions, des sentiments, c'est la partie qui est dans l'énergie de vie, qui nous informe de nos besoins, de nos désirs, des sensations corporelles. Elle nous conduit aux émotions, à la création, à l'envie d'être ensemble, de partager, de créer du lien, d'aimer.

Réponses adaptées et réponses non adaptées au développement de l'enfant

Petit, lorsque l'Enfant Naturel est dans une sensation de mal-être il a besoin de récupérer l'état de bien être, mais il ne peut pas le faire seul. Il a besoin de l'assistance ou de la prise en charge d'une personne qui identifiera le besoin, le prendra en compte, donnera la réponse adéquate et permettra ainsi à l'enfant de retrouver la sensation de bien être.

Pour Carlo Moïso, si l'environnement répond de manière efficace à ses besoins, l'enfant va récupérer sa dimension d'Okness. En fait, il va se sentir bien et va ancrer corporellement et psychiquement la possibilité d'être bien. L'enfant s'engage (ce n'est pas une volonté, mais un regard porté sur la croissance des enfants) dans un développement de ses capacités et d'éléments d'autonomie adaptés à son âge.

La réponse adéquate de l'environnement doit permettre à l'enfant : d'obtenir ce qui est nécessaire (et donc à la personne maternante de donner ce dont l'enfant a besoin) et d'être contenu dans ses émotions, dans son mal être (et donc à la personne maternante d'être rassurante, présente, de porter le bébé ou de tenir l'enfant par les gestes, la voix, les mots). Bien sûr, il n'est pas question que le parent soit parfait, mais qu'il ait conscience des besoins de l'enfant, conscience qu'un enfant n'est pas un adulte en réduction, conscience de ses

propres limites et enfin conscience de sa responsabilité. Il n'est pas question dans ce modèle de culpabilisation des parents, mais bien d'une cartographie de ce qui se produit dans la relation entre cet enfant et ces parents.

Réponse adéquate

Une réponse adéquate de l'environnement comprend une permission du type « C'est vraiment ok » ; c'est vraiment ok d'avoir des besoins, c'est ok de ressentir du mal être, c'est ok de se réveiller la nuit, c'est ok d'être un enfant. Les permissions reposent sur la validation du besoin, de la souffrance, de la conduite ou des comportements, de l'identité, de l'expression émotionnelle de l'enfant. Elles se traduisent par une acceptation de ce qui se passe, le maintien d'une relation continue, une présence apaisante. Pour Carlo Moïso après Berne et les Gouling (des analystes transactionnels qui ont travaillé sur les systèmes d'injonctions et de permissions), ces permissions vont permettre le développement d'une conscience de soi positive, de l'autonomie, de l'expression possible de l'Enfant Libre et de l'expression dans la vie de nos caractéristiques personnelles.

Rappelons que les besoins de l'enfant évoluent en fonction de son âge, de sa croissance, de sa précocité. Besoin d'explorer, besoin de s'opposer, besoin de faire par soi même, besoin d'être accepté inconditionnellement (c'est à dire même lorsque l'enfant réalise ce que les parents appelleront une bêtise ou un caprice), sont l'occasion rêvée pour les parents de tester leur capacité à l'Okness et de découvrir leurs propres limites.

Réponse inadéquate

Lorsque la réponse de l'environnement est inadéquate, parce que négative ou rejetante, elle va conduire l'enfant à du mal-être, le soulagement ne sera pas présent. Le besoin sera vécu comme non Ok. L'enfant apprend alors que ce n'est pas ok d'avoir faim, d'écouter son corps, d'écouter ses émotions, d'avoir du désir, de faire du bruit, d'être joyeux. Il va s'engager dans l'acceptation qu'une part de lui est négative. Cette part sera nommée par Berne et Moïso le crapaud (il s'agit de l'identité profonde adaptative). Cette part de notre identité est profonde, car cachée des regards externes par un masque adaptatif, caché de nos propres explorations pour éviter de ressentir la souffrance liée à l'acceptation de notre inadéquation et elle est adaptative, car elle conduit à accepter les situations vécues en lien avec nos besoins. Cette part va demeurer caché, car elle n'est pas acceptable pour l'environnement (Soi caché).

Il va s'engager dans l'acceptation qu'une part de lui est négative, ses besoins ne pouvant être reconnus par l'environnement. Cette part sera nommée par Berne et Moïso le crapaud (il s'agit de l'identité profonde adaptative). Cette partie de notre identité est profonde, car cachée des regards externes par un masque adaptatif, caché de nos propres explorations pour éviter de ressentir la souffrance liée à l'acceptation de notre inadéquation.

Elle est également adaptative, car elle conduit à accepter les situations vécues en lien avec nos besoins, l'enfant adapte ses besoins / ses désirs à ce que son environnement peut lui procurer. Cette part va demeurer caché, car elle n'est pas acceptable pour l'environnement (Soi caché). Il s'agit de décisions de survie précoces, qui sont sans doute la meilleure chose que l'enfant peut faire dans la situation donnée.

Qu'est ce qui peut amener les parents / l'environnement à donner des réponses non adéquates à un enfant ?

- Des éléments de contexte : une guerre, une situation de crise, l'épuisement, la pauvreté, la richesse, les privations de liberté.
- La peur du parent concernant le contact (telle ce cadre de santé baignant dans les années 70 ses enfants avec des gants et une blouse blanche),
- La phobie du parent concernant le thème abordé (de nombreux parents ont une phobie de la chose sexuelle ou ne savent pas en parler avec naturel). Prenons un exemple : cet enfant de trois ans montre son sexe et s'en sert comme un objet de plaisir. Réaction horrifiée du parent : « arrête, c'est sale ». Cette phrase aura d'autant plus d'impact que la colère ou l'agacement, ou d'autres émotions vont être communiquées par le parent avec les mots. Suite de la réaction : « tu es énervé », dès lors la confusion entre excité et énervé se met en place. En cas de répétition multiple de ce type de confusion ou d'intervention, l'enfant risque de ne plus savoir quoi faire de son excitation.
- Des réactions de non compréhension et de non-acceptation du besoin (par exemple lorsque l'enfant cherche à découvrir le monde, il est cantonné dans sa chambre, il lui est interdit d'exercer ses talents de dessinateur, il ne peut pas jouer avec des amis...). Lorsque le besoin est méconnu, reconnu et ignoré, rejeté, nié ; lorsque le désir est méconnu, l'enfant s'engage dans une dévalorisation de ce qu'il ressent et s'éloigne petit à petit de son intuition, de ses ressentis pour s'adapter à ce qui est attendu de lui, dans une réaction de survie.

Besoins de l'enfant

La liste des besoins de l'enfant pour la croissance est longue et les différentes approches psychologiques ont cherché à l'établir, il est difficile de pouvoir identifier et répondre aux différents besoins évolutifs de l'enfant, sans en faire un objectif personnel de parent...

Petite complication de la situation : lorsque les parents sont la cause (brusquerie des gestes, voix trop forte, absence de caresses) ou font partie du contexte du mal être, l'enfant ne peut pas se tourner vers eux pour aller bien, que peut-il faire ? Dans un premier temps il n'a pas d'autre choix que de chercher à manipuler ses parents pour obtenir la réponse à ses besoins, ou de s'adapter au manque, ou de refuser ce qui lui est offert. Lorsqu'il grandit et que les besoins sont plus psychologiques et moins corporels, il va clôturer la gestalt du besoin par une clôture cognitive : il va donner un sens à ce qui se passe à partir de son imaginaire. Par exemple, il pourra penser qu'il a été abandonné par une famille princière, ou bien qu'il se vengera lorsque ce sera possible, ou encore décider précocement qu'il s'occupera toute sa vie des enfants.

Dans une situation normale de vie, il y a de grandes chances que nos parents / figures d'autorité nous ait donné à la fois des réponses acceptables sur une part du thème et des réponses limitantes. Par exemple, un enfant, dans la relation à son environnement a pu apprendre et décider d'être discret, de ne pas faire de bruit, de ne pas parler de ce qu'il ressent ou imagine, lorsqu'il est avec ses parents. Il peut conserver ce comportement à l'école et dans les autres lieux de socialisation ou acquérir d'autres compétences, tout en poursuivant le comportement adapté à la maison.

L'Enfant Blessé ou Bloqué

En termes d'état du moi, il s'agit d'un Enfant fixé (c'est à dire encore énergétisé par des affects non résolus même si l'âge de l'enfance réelle est bien éloigné).

Il est bloqué au « niveau » des vécus (émotions / ressentis) en relation à ce que l'environnement n'a pas su satisfaire. Il ressent des émotions archaïques, a encore des besoins archaïques non satisfaits. Ces émotions et ses besoins vont se montrer dans la relation sous des formes directes (comportements enfantins) ou indirectes, dans les processus relationnels. La notion de transfert, dont Carlo Moïso a développé l'analyse en termes transactionnels est ici très utile. L'enfant blessé se montre pour obtenir réparation (terminer la gestalt du besoin ouverte). L'enfant blessé est générateur d'angoisse, il vit des émotions archaïques de manque et de tristesse.

Nous pouvons être blessés tout au long de notre vie, en lien avec les besoins évolutifs auxquels nous ne pouvons pas répondre. L'Enfant blessé est réactivé lorsque des situations analogiques à nos réelles difficultés d'enfant se présentent. La décharge émotionnelle peut être forte (élastique dans le vocabulaire de l'analyse transactionnelle).

Il est très fréquent de rencontrer l'enfant blessé dans le cadre du coaching. Les blessures pouvant être liées à des jeux psychologiques dans la relation à nos collègues, collaborateurs, hiérarchiques ou à un rejet, l'absence de signe de reconnaissance, une dévalorisation... Elles peuvent également provenir du fonctionnement du système, sans que cela puisse être reconnu par les membres influents du système. On peut dire que l'on rencontre quotidiennement l'enfant blessé de maintenant et qu'il nous met en lien avec l'enfant blessé d'autrefois. Ainsi en coaching, le travail émotionnel doit être mené avec beaucoup de délicatesse, car l'émotion lorsqu'elle est disproportionnée par rapport à l'origine professionnelle, ou vécue fortement, est peut-être en lien avec les souffrances de l'enfance (et/ou les histoires de souffrance de l'enfance).

L'Identité scénarique

Le concept d'identité donne lieu à de nombreuses controverses parmi les psychologues, philosophes, sociologues, chacun ayant sa manière de la définir. Pour bien comprendre le modèle des identités de Carlo Moïso, nous allons nous rapprocher de sa manière de concevoir l'identité : « c'est l'ensemble des idées, affects et comportements dans lesquels nous nous reconnaissons. » Pour Erik Erikson : l'identité de l'individu est le « sentiment subjectif et tonique d'une unité personnelle et d'une continuité temporelle » (1972).

L'identité a ainsi à voir avec ce que je crois être moi. Sauf dans certains cas extrêmes d'expression de l'identité scénarique profonde (crapaud), par exemple lorsque nous sommes 'hors de nous', comme le dit la sagesse populaire, nous reconnaissons nos actes qu'ils soient agréables pour l'environnement ou désagréables pour l'environnement (ce qui nous permet d'ailleurs de culpabiliser).

Nous pouvons ainsi dire que notre personnalité inclut les parts 'scénariques' et autonomes de l'identité. La vie transforme au fil du temps notre tempérament (ce que nous sommes aptes à réaliser, nos compétences, nos orientations) en personnalité.

Ainsi, si nous sommes à la fois autonomes et adaptés, il est rare que les deux facettes se présentent en même temps dans un temps court. Ceci nous amène au concept d'identité prévalente, celle qui est la plus active à un moment donné. L'identité prévalente peut varier fortement au cours d'une séquence de temps, elle dépend de nombreux facteurs, dont notre état physique, des difficultés que nous rencontrons, de notre sentiment de solitude. Il est intéressant de noter que toute ce que nous réalisons pour aller bien sur le plan corporel et psychique (méditation, sport, danse, relation amoureuse...) nous permet d'accéder de manière plus soutenue à notre identité autonome. Notre identité prévalente est plus durablement l'identité autonome.

« L'identité scénarique est le sens de qui on est, pris à partir des limitations et des contraintes imposées par l'environnement de notre enfance, au détriment de certaines autres caractéristiques (qu'on a et qu'on peut toujours récupérer). L'identité est négative quand cet ensemble nous amène à penser que nous ne sommes pas OK ; que les autres ne le sont pas ; que ni nous, ni les autres ne le sommes. CM »

L'identité adaptative profonde : le crapaud

L'origine de l'identité adaptative profonde (dite crapaud de manière analogique et parce qu'il est toujours possible qu'une rencontre nous fasse redevenir prince, comme dans les contes) est la réponse apportée aux questions concernant l'être (Qui suis-je) ou questions existentielles. Elles sont présentes corporellement, dans des circuits neuronaux, dans des empreintes émotionnelles et lorsque l'enfant commence à accéder au langage sous la forme de conclusions et de décisions de scénario.

Ces questions peuvent être synthétisées en 5 questions essentielles :

- Qui suis-je ?
- Qui sont les autres ?
- Quel est le sens de la vie ?
- Quel est le sens de ma vie ?
- Quel est mon destin ?

Les réponses à ces questions dans l'identité scénarique sont celles qui sont données suite à une prise en charge insatisfaisante des besoins de l'enfant. Le Soi qui découle d'une prise en charge insatisfaisante des besoins est « caché », car il nous fait nous sentir mal, très mal, les émotions qu'il nous amène à vivre, les pensées qui arrivent sont douloureuses, rejetantes.

Lorsque nous avons des pensées telles que :

- Je n'ai pas le droit d'aimer,
- Je n'ai pas le droit d'avoir peur,
- Je n'ai pas le droit de faire,
- Je suis condamné à l'échec,
- Je suis nul,
- Je suis condamné à la solitude...

Lorsque nous cherchons (de manière non consciente le plus souvent) à :

- Rejeter / nous faire rejeter,
- Dominer / être dominé,
- Forcer / être forcé...

Lorsque nous vivons de la haine de nous-même ou des autres, de la rage, du désespoir, de la violence, lorsque nous mettons en œuvre des situations pour tester notre impuissance ou notre toute puissance, il y a de grandes chances que ce soit notre crapaud qui se montre. Pour Carlo Moïso, le crapaud a une composante sadique ou masochiste qui se traduit dans la manière dont nous allons l'exprimer (rejeter / être rejeté).

L'identité adaptative sociale : le masque

L'origine du masque est l'apport par l'enfant de réponses aux questions concernant l'insertion sociale répondant au besoin d'appartenir (Belong). Face aux attentes de son environnement, l'enfant s'adapte et selon les réponses à ce qu'il montre, il va tirer des conclusions et des décisions sur les thématiques suivantes :

- Qu'est-ce que je dois faire pour entrer en lien ?
- Comment vais-je me montrer ?
 - Pour être bien
 - Pour appartenir au groupe
 - Pour être en relation
 - Pour évoluer dans ma vie
 - Pour répondre aux attentes des autres
- Comment faut-il être pour être acceptable ?

Comme le dit Carlo Moïso (CM) : « *Si l'environnement a des réactions de refus face aux caractéristiques de la personne (conduisant au crapaud), il a également des demandes, des propositions qui conduisent l'individu à choisir une identité sociale « pseudo-positive », le soi public* ». C'est cette partie que l'on nomme le masque. Le masque est adapté à la culture locale du groupe auquel on appartient.

Le masque a de la valeur pour chacun d'entre nous puisqu'il conditionne la plupart de nos relations quotidiennes aux autres. Le masque est la manière dont nous nous présentons : le bon père, le thérapeute compétent, le bon camarade, le gentil époux, le rôleur professionnel, le timide, l'effronté...

Il conserve de la valeur tant qu'il est présent (je rejette la part de moi qui n'est pas adaptative) et surtout tant que moi et l'environnement y croyons. C'est à dire que je suis certain de montrer la facette de moi qui est attendue et que les personnes avec lesquelles je suis en relation acceptent de voir cette facette et la considère comme réalité de la personnalité. Par exemple, un homme (nommons le Robert) rôle en permanence et contre tout ce qui se passe, il se présente sous les traits du « rôleur » ou du « jamais content ».

Tant que cette présentation est reconnue par les personnes qui lui sont proches et qu'elle lui permet d'obtenir les signes de reconnaissance nécessaire, elle n'a pas de raison de changer. A ce propos rappelons cette petite histoire savoureuse. Emilie, l'épouse de Robert a fait plusieurs stages de développement personnel, avec de l'analyse transactionnelle et de la communication non violente. Un soir, n'y tenant plus, elle dit à Robert que ce n'est plus possible pour elle de l'entendre râler du matin au lever (les infos, la température de l'eau de la douche, le shampoing dans les yeux, les enfants qui font du bruit...) au soir au coucher. Prise de court elle lui demande d'au moins ne plus râler qu'un jour sur deux. Robert acquiesce et la

première journée se passe très bien, la deuxième journée, il ne rôle quasiment pas. A partir de la troisième journée, chaque jour impair, il dit en permanence à son épouse, devant tout ce qui constitue pour lui une contrariété : « demain je rôle » et il met sa menace à exécution.

Notre masque en tension

Ce qui est accepté et reconnu dans un environnement donné ne l'est pas nécessairement lorsque nous changeons d'horizon. Notre masque peut alors être rejeté et nous sommes en difficulté, ne sachant plus comment faire pour être accepté. Notre "rôleur" de tout à l'heure, accepté dans son environnement familial et dans son habit professionnel de chef de service, peut ne plus l'être lorsqu'il lui prend l'idée d'adhérer à un groupe de managers humanistes. Le masque de rôleur ne passe plus, il est attendu de lui qu'il soit optimiste, tourné vers l'avenir.

Dans cette situation Robert se sent dépossédé d'une partie de ce qui fait son identité. Il a alors trois solutions :

- le changement de posture (constituant une nouvelle adaptation lui permettant de s'intégrer dans ce nouveau groupe et d'appartenir), ce qui lui permet d'élargir les facettes de son masque,
- le développement de son identité préférée, autonome. Pour ce faire, il peut apprendre à gérer ses émotions, exprimer sa colère, développer des activités artistiques...
- régresser dans son identité scénarique profonde (crapaud) et engager des jeux psychologiques lui permettant de confirmer ses croyances.

Il est fréquent que notre masque ne soit pas efficace dans toutes les situations. Le masque de coach débutant qui convient bien à François dans son environnement habituel fait d'autres coachs, de consultants, de ses collègues de formation et de ses collègues de l'association de coach, est rejeté lorsqu'il est en contact avec un client potentiel, qui attend un coach confirmé ou sûr de lui plutôt qu'un coach débutant.

Pour comprendre l'efficacité du masque et son adaptation à une culture donnée, il suffit de faire un voyage dans un pays présentant des différences culturelles importantes et nous verrons que notre manière de nous présenter peut avoir peu d'effet sur nos interlocuteurs, qui accorderont de la valeur à d'autres éléments.

Masque et dépendance relationnelle

Le masque est donc un élément essentiel de notre identité, il nous permet d'être accepté mais il nous conduit à une dépendance du regard des autres : nous allons présenter notre masque et attendre que nos relations le confirment et nous donnent des signes de reconnaissance. L'endosser conduit à nous faire agir à partir de comportements adaptés, systématiques et peu créatifs. Revêtir notre masque nous permet d'échapper aux souffrances contenues dans notre Enfant bloqué. Robert, en rôlant ne s'approche pas de sa souffrance personnelle, des messages dévalorisants entendus, des renoncements qu'il a fait concernant sa capacité à devenir médecin. Il découvrira ces éléments au cours de sa thérapie.

La présentation du masque à notre environnement et en conséquence le vécu interne identitaire qui en découle, nous permet dans la plupart des cas d'éviter d'accéder aux réactions de rage ou de dépression du crapaud. Tant que je me montre comme le bon père,

je ne suis pas en contact avec ma violence. Celle-ci ressortira lorsque quelqu'un me fera une queue de poisson sur l'autoroute ou cherchera à me prendre la place de parking que je viens de trouver après avoir tourné pendant 10 minutes dans le quartier.

Le masque nous permet d'obtenir des signes de reconnaissance qui sont à renouveler quotidiennement. Robert, en râlant, obtient de l'agacement de la part de ses enfants, qui lui rappellent quotidiennement combien il peut être chiant ; Emilie l'accepte tel qu'il est, connaissant bien ses souffrances d'enfant ; ses collègues chefs de service trouvent qu'il ne se laisse pas faire 'lui au moins'. Et quotidiennement, lorsqu'il râle sur les piètres politiciens qui nous gouvernent ou les dégradations du temps qu'il fait, il obtient de nombreux acquiescement et le sentiment d'être dans le vrai. Même si ces signes de reconnaissance peuvent nous sembler négatifs ou fades, ils satisfont le besoin d'être et le besoin d'appartenance et permettent de poursuivre son engagement dans la vie.

Le masque que nous avons construit étant enfant évolue dans le temps, mais avec des constantes. L'enfant timide le restera aussi longtemps qu'il n'aura pas bougé (par rencontre avec l'amour, la thérapie ou les grands événements de la vie, dirait Eric Berne).

Illustration

Prenons un exemple donné par Carlo Moïso pour illustrer les différents éléments constitutifs du diagramme des identités. L'enfant naturel (le vrai enfant dans une de ses étapes de croissance) a besoin d'être choisi par une personne de confiance (en position d'autorité ou de leadership). Souvenez-vous de l'importance du rituel de choix dans les équipes de football ou de ballon prisonnier de votre enfance (ou relisez « La guerre des boutons ») pour comprendre combien ce besoin est important à un moment donné de notre vie. Le besoin de l'enfant est donc d'être choisi. Si ce besoin est satisfait par l'environnement, l'Adulte et l'Enfant Libre tirent une conclusion positive : je peux être choisi.

La formulation en français ne rend pas complètement l'importance de cette conclusion. Si nous pouvions écrire « je suis choisissable » la formule serait plus forte. En effet, il y a transformation d'une possibilité d'action, d'une situation en qualité personnelle, en élément de l'identité.

En revanche si l'environnement ne permet pas à l'enfant d'être choisi, il va pouvoir en tirer deux sortes de conclusions identitaires. Pour le crapaud cela pourrait être « je suis seul et je le mérite ; on m'abandonne ; on me lâche » et complété par une conclusion sur l'insuffisance de sa propre valeur.

L'enfant va s'adapter à la situation et construire son identité sociale. Des conclusions et décisions du masque pouvant alors être :

- Je ne mérite pas d'être choisi
- Je suis terne
- Je suis solitaire
- Je mettais de l'énergie pour être choisi puis je lâcherai, conduisant à des comportements de séduction.

Le besoin réprimé est le besoin d'être choisi par quelqu'un qui compte. Richard Erskine, intègre le besoin d'être choisi dans la liste étendue des besoins relationnels fondamentaux.

L'observation du masque

Pour Carlo Moïso, les masques se présentent souvent sous une forme facilement reconnaissable car caricaturale, on peut ainsi découvrir :

- Le bon samaritain
- Le « brillant »,
- Le boute en train,
- Le leader,
- Le rebelle,
- La mère de famille,
- Le gentil fils,
- Le toujours actif,
- Le bourgeois,
- Le bon médecin,
- Le professeur bougon,
- Le râleur...

Bien sûr, il n'est pas question de catégoriser les personnes en employant avec elles ce genre de qualificatifs, mais plutôt d'être capable d'observer et de comprendre que les comportements répétitifs ont un sens adaptatif (ils résultent d'une adaptation à un environnement dans une période précoce de la vie) et qu'ils ont été choisis dans une relation importante et ancienne.

Très souvent notre entourage nous renvoie sous une forme négative des éléments de notre masque (tu es speed, tu es gentil, tu es hautain, tu cherches toujours à te mettre en avant). Lorsque nous sommes ainsi définis, il nous est souvent difficile de répondre, parce que d'une certaine manière nous savons qu'il y a « un fond de vrai », mais nous souffrons car nous ne nous sentons pas acceptés tels que nous sommes. Si ces définitions sont répétées ou deviennent ingérables, nous allons « plonger » dans notre système scénarique et montrer un aspect de notre crapaud (rejeter / être rejeté) et les jeux psychologiques joués seront assez violents.

Attributions et étiquettes

Les attributions et les étiquettes sont généralement significatives du masque. Lorsqu'un père en présentant son fils âgé de 11 ans dit à son ami : « je te présente Matéo, mon fils, il est timide », il décrit à son ami le processus d'adaptation que son fils a choisi pour répondre aux attentes de son environnement. Le père décrit le résultat du processus qui s'est mis en place dans la relation et va ainsi en renforcer le résultat. Lorsque quelqu'un décrit à votre place des éléments de votre identité, vous pouvez soit vous révolter (mais alors vous n'êtes pas 'timide', soit accepter la définition qui est donnée de vous pour « passer au sujet suivant », ou ne plus être sous les regards.

Les attributions et étiquettes (il est timide, il réussit tout, elle est sotte – comme Catherine Frot dans le film « Un air de famille » avec Jaoui et Bacri –, il n'est pas fait pour l'école, il saura toujours se débrouiller...) se basent sur des caractéristiques naturelles de l'enfant. Par exemple la gentillesse qui est une caractéristique possible d'un enfant va amener l'enfant à

construire un masque social tranquille, adapté, peu affirmé. Son environnement pourra le traiter de faible, de timide ou trouver d'autres qualificatifs encore. C'est un point que je trouve personnellement important : les caractéristiques nécessaires dans le masque sont contenues dans l'enfant naturel. La personne autonome disposera donc toujours de la même caractéristique de gentillesse (Adulte et Enfant Libre) mais elle l'exploitera d'une autre manière que dans le masque, non systématique et ne sera pas la seule réponse mise en face de situations diverses. Le personnage de Catherine Frot qui est naïve (tellement naïve qu'on peut la juger bête lorsqu'elle présente son masque) sera ainsi sincère dans sa personnalité autonome.

Tee shirt

Le personnage de scénario est composé du crapaud (identité adaptative profonde) et du masque (identité adaptative sociale), il s'agit des réactions adaptatives à un environnement qui ne répond pas aux besoins évolutifs de l'enfant. Le personnage de scénario peut apparaître facilement sous la forme du tee-shirt, selon l'appellation donnée par Eric Berne à des manifestations relationnelles particulières en deux temps : un premier temps, (l'avant du Tee-shirt) est constitué d'un message du masque, sous la forme d'un slogan comportant une invitation à entrer en relation et l'arrière du Tee-shirt, apparaissant lorsque la relation est constituée est lui-même composé d'un message du crapaud également sous la forme d'un slogan. Ce slogan du crapaud est mis en évidence dans la relation lorsque celle-ci a pu s'installer grâce à l'apparence du masque. Lorsque CM donnait des exemples cliniques, il citait tel homme, discret, gentil et cajoleur lorsqu'il était dans une étape de séduction qui devenait un tyran domestique lorsqu'il vivait en couple. Il lui est arrivé de donner la métaphore suivante : il cachait un couteau dans un bouquet de fleurs. Lorsque les fleurs sont fanées, le couteau apparaît.

Quelques exemples de tee-shirt :

- Approche-moi / je te tuerais
- Aime-moi / je te quitterais
- Fuis-moi / je meurs de te connaître.

Masque et rôle

Le rôle, c'est ce que nous sommes censés faire en lien avec une position particulière : fils de, patron d'entreprise, coach, médecin... Pour Berne, le rôle est soit la fonction qui nous est attribuée dans un groupe, soit le jeu (dans le sens théâtral du mot) que nous jouons quand nous nous comportons comme « nous croyons que nous devons nous comporter selon notre métier ». Il nous est ainsi possible de jouer au thérapeute, jouer au père de famille, jouer au banquier, jouer au chef de service, jouer à l'écrivain. La correspondance avec le masque est donc simple : le masque est la manière dont nous nous montrons au monde. Dans l'exercice de notre rôle, cela pourra correspondre à la manière dont nous exerçons notre rôle en lien avec nos croyances sur la manière dont ce rôle doit être tenu.

Si nous prenons un professeur d'histoire géographique, il peut penser que son rôle nécessite une grande ouverture et acceptation des croyances de chacun, qu'il est souhaitable de donner aux

enfants un sens critique par rapport à leur familles et cultures, qu'il faut faire autorité... et chacune de ces croyances l'amènera à remplir son rôle d'une manière différente.

Dans de nombreux coachings prescrits, il est attendu que le manager, futur coaché, développe son adaptabilité. Ceci peut être apparent dans certaines commandes, ou bien transparaître dans les discussions préliminaires à la réalisation du coaching. L'objectif caché n'est pas que la personne développe son autonomie (même si cela peut être la commande), mais sous couvert d'accompagnement, qu'elle adapte son masque au contexte particulier de l'organisation.

Illustration en thérapie

Un exemple donné par Carlo Moïso lors d'une de ses formations à Paris me servira à illustrer les possibilités d'utilisation thérapeutiques du modèle (il ne nous a jamais dit s'il s'agissait d'un cas clinique ou d'une illustration).

Marie (enfant naturel) a besoin, comme toute fille de son âge, que son père la regarde avec plaisir mais sans désir. Si le père (et/ou les autres hommes de l'environnement) montre de l'intérêt et du plaisir pour la fille, pour sa croissance, sa transformation, elle pourra se sentir belle et devenir séduisante. Elle n'aura pas besoin d'être séductrice, mais pourra accepter une relation venant d'un garçon de son âge, puis plus tard d'un homme, elle pourra plaire, sans peur et sans confusion entre intérêt, attrait et sexualité.

Si le père (et/ou les autres hommes de l'environnement) présente du dégoût à la petite fille (rejet parce qu'elle grandit, que sa poitrine se développe) ou du désir, le besoin ne sera pas satisfait. Le besoin archaïque restera présent (Enfant Bloqué), elle ne pourra pas plaire sans être désirée, elle sera dans la confusion dès qu'un homme s'intéressera à elle et vivra de la peur dans ces situations.

L'Enfant bloqué cherchera régulièrement à trouver une issue pour le besoin bloqué (être appréciée par une figure d'autorité, sans être en danger d'être désirée, convoitée ou abusée). Elle risque ainsi d'être séductrice lors d'un recrutement, lors

Les croyances et les conclusions qui se construisent dans le crapaud peuvent se formuler de la manière suivante (il en existe de nombreuses autres, bien sûr) :

- sur elle-même : « Je suis une moins que rien, même mon père me désire »,
- sur les autres : « Les hommes sont des loups garous (comme dans le petit chaperon) »,
- sur la vie : « C'est un bordel violent, tout est sexuel »,
- sur sa vie : « Ma vie sera de satisfaire ou de périr »,
- sur son destin : « Je mourrais seule »

Les conclusions opérationnelles sont dans le masque, elles répondent aux questions : Qu'est-ce que je dois faire pour entrer en lien ? Séduire pour être reconnue, ne pas aimer vraiment, et comment je dois me montrer ? Séductrice.

Sur le plan thérapeutique, pour Carlo Moïso, l'Enfant a besoin de ce que l'environnement lui a refusé lors de la croissance, lorsque le besoin a émergé dans la relation. Le thérapeute peut alors répondre au besoin par un processus qui le conduit à identifier les phénomènes transférentiels, identifier le besoin en développant son empathie, en explorant la situation d'origine, les carences possibles de l'environnement puis à donner à la personne les

permissions nécessaires, telle celle d'exister, d'être tel qu'elle est, de grandir, d'appartenir, d'être dépendante, d'être indépendante...

Prendre en compte nos besoins et nos désirs

Carlo Moïso insistait fréquemment sur les notions de besoins et désirs pour bien montrer comment des besoins non satisfaits lors de l'enfance, vont chercher à s'exprimer dans les situations de notre vie d'adulte. Prenons le temps de faire la distinction entre besoins et désirs. « *Le besoin est la sensation que nous éprouvons quand nous ressentons l'absence de quelque chose qui nous est nécessaire pour vivre, psychologiquement ou biologiquement. Le désir est, au contraire, ce que nous éprouvons quand il nous manque quelque chose qui nous est nécessaire pour vivre bien* ». CM Le besoin correspond à ce qui est utile pour notre vie et le désir à ce qui nous plaît.

« *L'enfant vit les désirs comme des besoins, soit du fait de son immaturité neurophysiologique, soit parce qu'il suit le principe de plaisir.* » CM L'apprentissage permet par la frustration qu'il génère de différencier besoin et désir, puis d'apprendre à répondre à ses propres besoins (en tout cas pour une part). Il reste que les besoins relationnels devront être comblés par des personnes fiables et *identifiées* comme des figures d'autorité dans la relation. C'est cette partie qui est complexe, nous la traiterons dans un prochain post présentant les besoins relationnels (les besoins dans la relation) tels qu'ils sont identifiés par Richard Erskine.

3 besoins fondamentaux existentiels

Pour Eric Berne et les analystes transactionnels, il existe 3 besoins fondamentaux : la stimulation, qui au départ est physique dans la relation entre le nourrisson et ses parents, puis va se transformer en besoin de reconnaissance au fur et à mesure de l'évolution de l'enfant et de sa socialisation. Nous avons aussi un besoin fondamental de structuration (structurer notre temps sur le court et sur le long terme), permettant de rendre en partie le monde prévisible. Le troisième besoin concerne notre positionnement, l'évaluation que nous faisons de notre valeur intrinsèque en lien avec la valeur que nous accordons aux autres : la position de vie.

Pour Carlo Moïso nous avons 3 besoins fondamentaux existentiels, qui ne sont pas comparables aux besoins berniens, et qu'il a nommé :

- Être (Be)
- Y être (Belong)
- Devenir (Become)

Le besoin d'être est à la fois celui d'exister, d'être reconnu dans notre existence et le besoin de développer une identité qui soit la nôtre et reconnue par notre environnement. J'ai besoin de définir et de savoir qui je suis. Dans la relation cela se traduit par le besoin de respect pour qui nous sommes, nos pensées, nos valeurs, notre cadre de référence. Le besoin d'affection dans une relation sécurisée (obtenir des caresses, des manifestations d'amitié, d'amour, de tendresse...). Le besoin d'approbation pour ce que l'on pense, fait, crée... qui pourra être obtenu par des félicitations parentales, la fierté de nos éducateurs.

Le besoin d'y être est le besoin d'appartenance, je ne peux pas vivre seul, j'ai un besoin impératif d'appartenir (à ma famille, à un groupe social...).

Le besoin de devenir correspond à une nécessité de transformation, d'évolution, de mise en œuvre dans la vie de mes valeurs, de ce qui est central pour moi, de mes désirs de croissance.

Satisfaire nos besoins

La satisfaction de nos besoins est rendue possible par la capacité à communiquer avec soi-même et avec les autres. Il ne nous est pas possible de satisfaire seul nos besoins, nos besoins ne peuvent être satisfaits que dans la relation. Le besoin d'être n'est satisfait que si nous obtenons la permission de vivre par nous-même, d'avoir une identité qui nous est propre, séparée et en lien. Le besoin d'y être ne peut être satisfait que si nous sommes acceptés, entourés, dans le respect et la liberté. Enfin, le besoin de devenir ne peut trouver sa place que dans l'échange et la relation. Même si mon souhait le plus cher est d'écrire, ce désir ne va me permettre de me sentir devenir que si j'ai des lecteurs, des feed-backs sur mes écrits, des appréciations. Comme chacun, j'écris pour être lu.

Pour bien comprendre l'importance des besoins Carlo Moïso énonce trois règles :

- Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits nous devenons malades,
- Ce qui nous fait « être bien » n'est pas ce qui nous fait « du bien »,
- Ce qui nous fait « du bien » n'est pas ce qui nous fait « être bien ».

La seconde et la troisième méritent d'être expliquées. Ce qui nous fait « être bien », c'est ce qui nous permet de nous sentir plus vivant (être), plus en relation (y être) et plus en lien avec ce qui a de la valeur et du sens pour moi (devenir), c'est à dire une réponse adaptée de l'environnement, un encouragement pour me différencier, être accepté et accompagné dans le développement de ma personnalité et de mes compétences. Ce qui nous « fait du bien » est ce qui apaise notre angoisse, nous procure un plaisir immédiat, nous soulage, nous conforte dans nos visions. Prenons un petit exemple caricatural, ce qui me fait du bien c'est lorsque je me plains et que quelqu'un m'accompagne dans ma plainte, compatit. Bien évidemment ce soulagement ne va pas me permettre d'envisager la vie autrement ou de changer de comportement et à terme je revivrais la situation qui m'a amenée à me plaindre.

Des études récentes en psychologie positive (Seligman) montrent que la vie est jugée bonne dans trois contextes :

- Lorsque nous trouvons du plaisir (mais dans ce cas la stabilité est relativement faible),
- Lorsque nous sommes investis totalement dans notre activité,
- Lorsque notre action a du sens (sur le plan spirituel, sans connotation religieuse).

Tant que nous ne sommes pas arrivés à un état du moi Adulte intégrant nos besoins et nos valeurs, l'Enfant (l'état du moi Enfant) continue à confondre besoins et désirs. Lorsque nous sommes sollicités dans cet état du moi, nous imaginons que nous avons besoin que l'autre nous prenne en charge, ou que nous avons besoin qu'il change, ou que nous avons besoin d'une belle voiture, d'une belle montre, d'être admiré... alors qu'en fait ce sont des désirs et que nous pouvons donc apprendre à y répondre en fonction du contexte, à les différer par exemple.

Lorsque notre état du moi Enfant est énergétisé, nous risquons une confusion entre besoins de survie et besoins de « bonne vie ». Un besoin de survie est un besoin archaïque sans référence avec l'ici et maintenant.

Lorsque nous grandissons il y a des besoins auxquels nous pouvons répondre seuls, d'autre non. La question centrale pour l'Adulte est comment le faire ? En revanche pour l'enfant (réel) puis pour l'Enfant (état du moi), la question est différente : ais-je le droit de satisfaire ce besoin ? Est-ce possible dans cet environnement ? Obtiendrais-je satisfaction ?

Certains besoins qui n'ont pas été satisfaits peuvent être si profondément enfouis (c'est une métaphore) qu'ils ne sont pas manifestés ni même accessibles. Nos besoins ont pu être réprimés, rationalisés, sublimés. Ils apparaîtront alors dans la situation thérapeutique, sous forme de jeux psychologiques dans des relations importantes et au décours d'accidents de la vie ou de maladies. Ainsi, la personne avide se condamne au vide, il ne pourra pas se satisfaire, connaître la plénitude !

Éduquer à la satisfaction des besoins

Éduquer à la satisfaction des besoins passe par différentes étapes liées à la croissance de l'enfant. Ces étapes ne sont pas linéaires, les parents continuent bien évidemment à répondre directement aux besoins d'enfants plus grands, par exemple lorsqu'ils sont fiévreux. Les étapes généralement distinguées sont les suivantes :

- Satisfaire les besoins (lorsque le parent donne un biberon à un enfant en identifiant ou imaginant qu'il a faim ; lorsque le parent réconforte un enfant qui vient de faire un cauchemar...),
- Aider à différer la satisfaction ; le besoin ne peut pas être satisfait dans l'immédiat pour des questions de contexte ou de règles de la famille. Le parent reconnaît le besoin de l'enfant, puis lui explique le sens de la non réponse immédiate à son besoin. Il aide ensuite l'enfant à attendre la satisfaction.
- Contenir le besoin / le désir : apprendre à gérer la frustration. Lorsque l'enfant désire quelque chose, il pense qu'il a le droit de l'obtenir. Il va s'agir pour le parent d'apprendre à l'enfant que tous les désirs ne peuvent pas être satisfaits.
- Apprendre à participer à la recherche de satisfaction. L'enfant attend pour une part que la satisfaction vienne par elle-même. En clair, que les parents lui fournissent la réponse à son besoin ou à son désir. La tâche des parents est alors de demander à l'enfant de participer à la réalisation des actions lui permettant de satisfaire son propre besoin.
- Apprendre à demander. L'enfant va apprendre à demander directement ce dont il a besoin et non plus à exposer simplement son mal être.

Besoins liés à notre perception de notre identité

Pour Carlo Moïso « *L'identité est l'ensemble des idées, affects et comportements dans lesquels nous nous reconnaissons* ». Le fait que nous ayons une impulsion à nous définir, à chercher à découvrir et à partager notre identité nous amène à vivre l'existence de besoins spécifiques.

Le premier de ces besoins est le principe de maintien de l'identité.

Lorsque nous arrivons à nous définir, nous allons chercher à éviter les changements qui pourraient nous amener à revoir notre identité y compris si notre identité habituelle nous amène de la souffrance, rappelons-nous le texte de Nerval : "je suis le ténébreux, le veuf, l'inconsolé". Dans ce très court extrait Nerval se définit et donne une image particulière de lui, il est facile d'imaginer la souffrance qui se cache derrière ces quelques mots. A-t-il le désir d'aller bien ? Cette question n'a pas nécessairement de sens pour la personne qui vit une identité douloureuse.

Chacune des parties de notre identité a des besoins à satisfaire qui peuvent être quelquefois en opposition, ce qui nous amène à vivre dans l'ambivalence :

- Ex. peur et désir dans le cas de la création d'un projet, la peur étant dans le masque et le désir dans la partie autonomie,
- Ex. besoin affirmé de structure pour le masque / besoin de créativité pour l'Enfant Libre.
- Chacune de ces ambivalences nous fait vivre intérieurement une difficulté face à l'action que nous devons mener ou face aux propositions qui nous sont faites.

Chacune des parties de notre identité a des besoins de confirmation :

- Besoin du masque (en lien avec le type de masque) : relation sociale, reconnaissance de divers aspects du masque telles que gentillesse, professionnalisme...
- Besoin du crapaud : rejeter, être rejeté, abandonner, être abandonné.

Ces besoins vont s'exprimer de diverses manières, par des demandes indirectes, des jeux psychologiques. Les jeux psychologiques du masque porteront sur l'identité sociale, notre manière de nous voir, nos attributions. Ils seront le plus souvent facile à vivre (premier degré des jeux) ou plus impactants (second degré des jeux), mais dans la plupart des cas, ils ne mèneront pas vers une issue dramatique. Ce n'est pas pour autant qu'ils seront anodins. Les jeux du crapaud seront eux limités à une double possibilité de coup de théâtre : rejeter ou être rejeté.

Mais ce qui peut être très douloureux c'est lorsque les autres (notre entourage) nous définissent, que cette définition colle à notre vision interne ou qu'elle soit en décalage. A chaque fois que quelqu'un nous dit "tu es speed", "tu es lent"... il définit notre identité à travers ce qu'il perçoit de notre tempérament, de l'expression du masque dans une ou des circonstances données. Il vient donc caricaturer notre identité, nous coller une identité externe. Ceci vient troubler notre propre définition de nous-même et génère de la souffrance.

Identité autonome

Carlo Moïso nomme identité autonome ou « Vrai soi » l'identité issue des réponses aux questions existentielles à partir de l'Enfant Libre et de l'Adulte. L'autonomie consiste à se connaître soi-même, comme Socrate l'imagine et également à être soi-même comme le propose Nietzsche.

Carlo Moïso reprend à son compte pour parler de l'autonomie les trois caractéristiques qu'Éric Berne a mis en évidence :

- La Conscience

Elle met en relation l'Adulte avec les sens, les perceptions pour nous permettre de nous positionner face à ce qui nous arrive, nous permettre d'être en lien avec notre environnement. Pour être en conscience en relation avec moi-même, je vais être amené à ressentir mes stress, mes émotions, à comprendre mes comportements et mes pensées. Pour être en conscience dans la relation avec autrui, il sera nécessaire que je sache observer les ressentis de la personne avec qui je suis en relation, il est indispensable que je l'observe, que je me décentre de mes propres affects, de mes idées pour identifier les gestes, le souffle, les non-dits de mon interlocuteur. Toutes ces informations sont utiles à l'Adulte pour avoir une vision élargie de la situation et donc de la spontanéité dans les réponses.

- La Spontanéité

Elle permet l'expression de l'Enfant Libre au travers de ses besoins de ses ressentis, de ses désirs et l'Adulte qui pourra ainsi choisir les attitudes les plus adaptées à son éthique, à l'interlocuteur et à la qualité de relation attendue. La spontanéité passe par la capacité à reconnaître (conscience) et exprimer ses émotions dans les circonstances de la vie.

- L'Intimité

Elle associe Enfant Libre et Adulte dans l'expression de soi la plus libre possible dans la relation, dans l'ici et maintenant, sans arrière-pensée, ni agenda secret. C'est la capacité de s'ouvrir à l'autre, à la rencontre.

A ces trois caractéristiques de l'autonomie, Carlo Moïso ajoute l'éthique (la morale choisie, Adulte), qui va guider notre chemin vers la réalisation de ce qui a du sens pour nous, vers un respect de nos valeurs les plus essentielles et dans le respect de l'impératif catégorique de Kant : « *Agis uniquement d'après la maxime qui fait que tu peux aussi vouloir que cette maxime devienne une loi universelle* ». Je rajoute à cette courte liste la Créativité qui met en œuvre l'Enfant Libre créatif, dans la création de notre propre univers, que ce soit dans nos actes ou nos œuvres. Il ajoute également la possibilité de choisir en pleine conscience l'influence que notre passé a sur nos choix.

Bien sûr, chaque personne au monde dispose d'une part d'identité autonome, même si elle n'est pas toujours apparente dans la relation.

Petite liste pour penser sa propre autonomie

Quelques caractéristiques de notre identité autonome, bien sûr, il n'est pas question de faire un diagnostic de notre autonomie à partir de la liste des caractéristiques, mais plutôt de voir cette liste comme un désir de vie. Ne pas être dans nos identités adaptatives ou scénariques c'est avoir accès à la découverte du monde tel qu'il est avec une capacité à admirer et s'étonner sincèrement de la beauté du monde dans son imperfection.

- Optimisme, détaché de nos peurs scénariques, l'élan de vie (physis pour Berne) peut reprendre sa place et nous amener à regarder nos situations d'un œil différent. Les études récentes en psychologie montrent combien l'optimisme est un facteur central de santé (Lire ou voir Seligman).
- Connaissance de sa place dans le monde, ni dans la toute-puissance, ni dans l'impuissance, avec une capacité à vivre une part de nos capacités et désir en fonction de notre environnement.
- Connaissance de ses qualités. Conscience de ses limites, acceptation et gestion constructive. Cette conscience génère estime et confiance en soi.
- Jouissance de son corps et de ses habiletés. Etre dans la vie c'est pouvoir réunir corps et esprit et profiter pleinement de son corps, avec ses limitations voire ses handicaps et les désagréments qui peuvent en résulter.
- Capacité à ressentir de la joie sous ses diverses formes (CM) : Joie, Sérénité, Satisfaction, Réussite, Plaisir. La distinction entre ces formes de la joie leurs origines et l'intérêt d'une exploration personnelle de notre manière de nous approprier le monde et ses richesses fera l'objet d'un prochain post.
- Capacité à élargir son cadre de référence, capacité à apprendre, à découvrir, à s'étonner.
- Capacité de se montrer en difficulté sans souffrance. Ce qui bien sûr ne signifie ni vivre sans souffrance, ni montrer un masque de "tout va bien", mais au contraire assumer ses vulnérabilités et accepter d'en faire part, accepter de montrer ses émotions, de les partager, de chercher du réconfort.
- Capacité d'accepter la dimension tragique de l'existence, dans ses 4 dimensions (4 I) :
 - Inéluctabilité de la vie qui avance naturellement vers la mort,
 - Imprévisibilité de la vie (personne ne sait ce qui l'attend),
 - Inadéquation (l'homme n'a pas accès à l'ensemble des connaissances, il ne peut pas satisfaire l'ensemble de ses désirs ni ceux des personnes qu'il aime, il ne peut pas prévenir la disparition ou la souffrance des êtres qui lui sont le plus cher),
 - Irréversibilité (ce qui est passé est passé, je ne pourrais pas revenir en arrière, rattraper mes erreurs)...
- Position de vie sociale OK, OK et position de vie psychologique OK, OK
- Capacité à échanger des signes de reconnaissance sincères, adaptés et d'en recevoir,
- Capacité à demander / accepter / refuser / proposer de l'aide. Pour certains demander de l'aide n'est pas possible lorsqu'ils vivent un des éléments scénarique de leur identité. Pour un coach, savoir demander de l'aide est un préalable nécessaire à la prise en charge de clients.

- Capacité à exprimer de la gratitude, de l'amour. Sur ce plan Carlo Moïso rejoint Richard Erskine qui met l'expression de l'amour et de la gratitude parmi les besoins relationnels fondamentaux.

Le héros

La plupart des enfants ont des héros, quelquefois ce sont des héros du quotidien (Isabelle a une grand-mère qui garde des enfants, elle le fait avec tendresse et attention, fermeté et rigueur. Isabelle l'observe et l'admire, elle décide vers l'âge de 5 ans de faire comme sa grand-mère, c'est à dire plus tard de s'occuper d'enfants, ce qu'elle fera en devenant éducatrice).

D'autres fois ce sont des personnes plus indifférenciées qui exercent une activité passionnante (pompier, conducteur d'engins, pilotes d'avion, pilotes de F1). D'autres fois ce sont des héros imaginaires issus de la narration et de la construction d'un imaginaire propre à l'enfant. D'autres fois c'est un héros issu des contes ou des films, histoires racontées. Dans tous les cas, la création d'un héros (oui, c'est bien l'enfant qui choisit), est le processus créatif de l'enfant pour identifier / nommer / créer son Soi idéal. Autrement dit pour représenter quelques-uns des traits saillants de ce qu'il voudrait pouvoir être. Le héros peut être au service des différentes identités, dans tous les cas, le travail avec le héros pourra permettre un pont de l'identité scénarique à l'identité autonome ou préférée.

Lorsque la création du héros est portée par l'Enfant naturel, il sera au service de l'Adulte autonome. L'existence du héros permettra de formuler un désir de croissance, d'investissement dans le monde et contribuera à donner du sens à l'action de l'Adulte autonome. (Comme dans l'exemple d'Isabelle ci-dessus).

Lorsque la création du héros est portée par l'enfant souffrant (blessé), le rôle du héros est de permettre la gestion de la souffrance, par exemple en permettant d'imaginer un futur où l'on pourra sauver d'autres enfants du type de violence que l'on subit. Philippe a 60 ans, il est expert-comptable, son héros d'enfant, lorsqu'il attendait à la grille du pensionnat (pour vous faire une image émotionnelle imaginez la scène des départs dans le film "les choristes") est créé sous la forme d'un juge. Mais le héros peut aussi être un confident et cette création permet d'exprimer une part de sa souffrance et donc de lutter contre elle.

Lorsque le héros est issu du crapaud, il aura pour objectif de sortir la personne du drame. Certains ont ainsi choisi des héros "négatifs" : vengeurs masqués, tueurs, "maître du monde" mais qui ont une utilité importante pour fantasmer la vengeance. Lorsque le héros repose sur une création du masque, il aura pour objet d'être encore plus visible et magnifique. Cette distinction portée par CM n'est pas toujours facile à utiliser dans la pratique. Comment savoir si le choix de Zorro comme héros par un enfant fait partie du travail d'élaboration de l'enfant adapté, libre ou de l'enfant blessé. Dans la pratique thérapeutique, il est possible de demander au client s'il imagine son héros comme positif pour l'atteinte de ses objectifs actuels. Dans la pratique du coaching, on cherchera à identifier les aspects positifs du héros en lien avec la situation problématique.

Il s'agit dans le héros de l'idéalisation de certains aspects du Soi. On choisit le héros en lien avec qui on est, ce qui veut dire que l'on a naturellement des caractéristiques qui nous

permettent de mettre en œuvre dans la vie réelle certaines des qualités du héros. L'enfant qui choisit Zorro comme héros a certainement la possibilité de gentillesse, d'attention aux autres et un léger penchant à préférer la gent féminine. Bien sûr il ne pourra pas devenir Zorro, mais il pourra sincèrement aider les personnes en souffrance, avec un risque de vouloir sauver des personnes (par exemple des jeunes femmes en danger) qui ne souhaitent pas être sauvées. Cet enfant devenu grand pourra tomber amoureux de toutes les jeunes filles en souffrance et s'user rejet après rejet (héros en lien avec le crapaud), ou devenir avocat, juge, thérapeute (héros en lien avec le masque ou la partie autonome) ou encore s'investir dans l'aide aux enfants haïtiens en pleine conscience de ses choix (partie autonome).

Pour de nombreux auteurs, trouver son héros, le développer est un facteur important de développement personnel. Pour Berne le scénario gagnant est celui qui permet de développer le héros qui est en nous. Le héros constitue un réservoir d'énergie pour motiver l'Enfant naturel vers le chemin de l'adulte autonome. C'est un guide pour la croissance. Le héros nous permet de nous raconter une autre histoire de nous-même, une histoire qui nous amène vers ce que nous souhaitons être. Le héros commence à naître après la phase d'individuation et de séparation, quand des exemples se proposent à l'enfant. "Le travail sur le héros consiste à retirer l'énergie du héros consolateur pour l'investir dans le développement de l'adulte autonome" CM. Dans de nombreux cas le travail sur le héros permet d'accéder à des valeurs, désirs, engagements essentiels pour le client. Le héros porte de nombreuses ressources utiles au développement de la personne et à la recherche d'options en situation difficile. Il est possible de travailler avec le héros dans le cadre professionnel du coaching, en orientant les questions sur les ressources efficaces pour le problème considéré.

Reprendre contact avec le héros

il s'agit dans un premier temps d'identifier un film, un conte, une bande dessinée qui était très importante pour notre client, puis de lui demander de quel personnage il se sentait le plus proche. A cette étape il est quelquefois nécessaire pour le coach de donner des explications rationnelles sur le travail qui est mené pour éviter les jugements internes que le client pourrait être amené à développer. Ce travail permet de mobiliser une source d'énergie et de résolution de problème importante pour nous. Il est également nécessaire de ne pas avoir d'a priori, ainsi dans la bande dessinée Tintin, certains enfants se sont sentis bien plus proches du Capitaine Haddock ou de Milou que de Tintin. Chacun de ses héros à ses propres manières de résoudre les difficultés et peut largement en faire profiter la personne adulte que nous avons en face de nous.

La suite du travail porte sur l'identification des caractéristiques principales du héros :

- ce qu'il aime faire,
- la manière dont il entre en contact avec les autres,
- ses valeurs, ses défis,
- la manière dont il gère les conflits, les tensions ou dont il pourrait le faire le cas échéant.

Bien évidemment, les questions sont en lien avec la problématique posée par le client et le contrat de coaching. Le coach est pleinement présent aux questions, il ne doit alors montrer aucune ironie, même si le héros ne lui semble pas très intéressant ou trop éloigné de la réalité. Le moment venu le client fera le lien entre les compétences du héros et sa propre difficulté. Il s'agit ensuite de chercher avec le client en quoi les caractéristiques du héros, ses comportements, ses valeurs sont utiles pour l'accomplissement de sa vision du monde.

Il est possible que nous ayons plusieurs héros, dans la plupart des cas leurs caractéristiques sont proches (Zorro + Ivanhoé + Robin des bois...) mais chacun pourra nous donner un guide pour des actions différentes. Je suis souvent étonné par la joie qui émerge après un travail de ce type et par la manière dont le client fait le lien entre son héros et certaines orientations qu'il a donné à sa vie.

Illustration

Isabelle a des difficultés à se sentir bien dans les groupes et son travail l'amène à participer à de nombreux groupes de projets. Elle a une croyance qu'elle doit être amie avec tout le monde pour être en lien et travailler avec les autres. Elle a pour héros Tintin, Milou et le capitaine Haddock (riche panel), ce qui lui donne des ressources pour poser des questions (Tintin le reporter), identifier les personnes qui lui conviennent ou non (Milou et son flair) et pour tenir les importuns à distance (Haddock et ses gros mots) ; avec ces ressources, elle prend conscience qu'elle n'a pas besoin d'être en lien intime avec chacun mais qu'elle a le droit de choisir le niveau de relation qui lui convient avec les membres des groupes projets.

Charles a une estime de soi basse, de nombreux doutes sur ses engagements, sur sa fiabilité. Il identifie son héros au sein du Club des Cinq et associe certaines des qualités de ce héros avec sa propre compétence à chercher des solutions créatives et remettre en cause les certitudes des personnes avec qui il travaille.

Une vision particulière des jeux psychologiques (la théorie des jeux au travers du diagramme d'identité)

Pour Carlo Moïso, dans les séquences de jeux psychologiques, c'est le crapaud qui vit la confirmation scénarique. En clair, lorsque le jeu psychologique aboutit à une confirmation scénarique (après le coup de théâtre et le moment de stupeur les croyances anciennes limitantes sont confirmées), celle-ci concerne les décisions existentielles du crapaud (identité adaptative profonde). Il existe plusieurs degrés de confirmation scénarique :

- Premier degré avec une possibilité pour le masque de reprendre le dessus, car le dommage est suffisamment faible pour que l'énergie y reste investie en partie ; ce qui dans la vision bernienne correspond à des jeux qui ont été joués en société avec des retentissements légers,
- Deuxième degré avec une impossibilité pour le masque de garder le contrôle de l'expression, un fort investissement du crapaud et des dommages psychologiques importants, l'expression du processus "rejeter" ou "être rejeté" est directement apparent dans la situation relationnelle.
- Troisième degré avec une expression de l'issue dramatique identitaire décidée par le crapaud (fuir par la maladie, le suicide ou faire fuir par le meurtre, la violence).

Si le résultat porte toujours sur un renforcement du crapaud, l'origine du jeu est pour Carlo Moïso clairement dans l'espoir de permettre une sortie de la souffrance :

- « *The aim in the game is mainly in the pain* » écrivait Bill Holloway (le but du jeu est principalement dans la douleur).
- « *The scope of the game is mainly in the hope* » écrit pour sa part Carlo Moïso (la visée du jeu est principalement dans l'espoir).

Il distingue ainsi deux types de jeux psychologiques selon leur origine :

- Les jeux primaires qui partent du besoin de l'enfant naturel ou blessé, avec l'intention de clore la gestalt (blessure dans la satisfaction des besoins de l'enfant par son environnement) d'une manière positive, mais qui vont confirmer l'identité adaptative profonde (crapaud) lors de la rencontre de l'injonction. Le besoin de la personne A est ainsi réel, et bien que maladroitement formulé (pour pouvoir l'exposer malgré l'injonction), il est adéquat, mais la personne B à laquelle il est adressé ne peut y répondre et va dans le processus relationnel renforcer la croyance que la personne A ne peut pas obtenir ce dont elle a le plus besoin.
- Les jeux secondaires qui partent de la tentative d'obtenir des caresses pour le masque, mais qui finissent également par confirmer l'identité adaptative profonde (crapaud).

Illustration

Un exemple de jeu psychologique (extrait de *Coachier avec l'analyse transactionnelle* – Daniel Chernet - Editions Eyrolles)

Le contexte : Serge a réalisé une formation dans une entreprise agro-alimentaire selon un modèle innovant, la formation repose sur l'analyse des situations de travail avec l'équipe réelle chargée de la production de plats cuisinés. Pendant une année, toutes les 3 semaines le vendredi après-midi, l'atelier est arrêté et l'équipe se réunit avec le formateur pour analyser les événements passés, chercher comment améliorer la situation, comprendre ce qui se passe. Le formateur réalise selon les cas des apports en français, mathématiques, sciences de l'ingénieur, hygiène, sans que cela ne soit préparé, mais en réponse aux événements et demandes des professionnels. Serge est fier de cette mission, la réussite est notable, tant sur la qualité des productions, que sur le plan de l'autonomie des personnes, puisque plusieurs des jeunes ouvriers vont suivre une formation pour obtenir un CAP. Il est contacté par un formateur d'une autre structure qui demande à le rencontrer pour parler de son expérience, car il va lui-même mener une expérimentation selon la même méthodologie dans une autre entreprise (appelons le Roger). Serge et Roger se retrouvent donc au restaurant pour discuter.

Après les présentations, et un temps d'échange sur la méthode, la pluie et le beau-temps, Roger demande. « Dis-moi, tu utilises les méthodes de résolution de problème dans tes formations ? »

Serge enseigne les méthodes de résolution de problème à des étudiants en licence professionnelle dans le cadre d'une école appartenant au ministère de l'agriculture. Il est très fier de cette formation, qu'il a entièrement bâtie au début de sa carrière et qu'il a mainte fois modifiée pour la rendre toujours plus pratique et applicable. Les étudiants sont très satisfaits de cette formation. Le point faible de Serge est la conviction de l'importance de ces méthodes et de la valeur de ce qu'il enseigne. Il en oublie de vérifier avec Roger ce qu'il connaît de ces méthodes.

Serge explique alors comment il a utilisé les méthodes de résolution de problèmes à chaque fois que cela était nécessaire, presque à chaque séance, puis il décrit les méthodes qu'il a enseigné aux membres de l'équipe. Roger l'écoute avec attention et ponctue de légers hochements de tête.

Après quelques minutes d'écoute Roger dit à Serge : « C'est intéressant ce que tu dis, mais c'est drôle, j'ai lu tous les comptes rendus que tu as fait de l'action et je n'ai vraiment pas trouvé de méthodologie de résolution de problème, d'ailleurs je t'informe que j'enseigne ces méthodes à la faculté de T. ».

Serge reste coi, il ne sait pas quoi répondre. Un temps de silence se passe, jusqu'à ce que Roger reprenne la parole, pour commander un café. Le reste de la conversation est glacé et fait de banalités sur le repas.

Serge a tout d'abord le sentiment de s'être fait avoir, d'être face à une personne méchante (on voit bien ici comment l'Enfant a été perturbé et prend le pas sur l'Adulte) ; puis il a le sentiment d'être incapable, d'être nul, de ne jamais être assez rigoureux. Cette situation réactive une vieille blessure, lorsque jeune formateur, il a été fortement critiqué par un directeur d'entreprise.

Au travers de ce jeu on voit bien que c'est le masque qui comporte le point faible des deux joueurs, chacun cherchant à obtenir des caresses (strokes) pour une caractéristique adaptative : être gentil, sympathique, être efficace pour Serge / être compétent, savoir pour le second protagoniste (Roger). En revanche la confirmation scénarique pour Serge lui montre bien qu'il ne peut pas être en lien (le rejet est évident dans la séquence).

Si vous êtes arrivé au bout de la lecture vous pouvez mesurer toute l'ingéniosité de la construction du modèle des identités.



Carlo Moïso à Paris en 2003

Daniel Chernet

Coach, facilitateur

Superviseur et formateur de coachs et de facilitateurs