

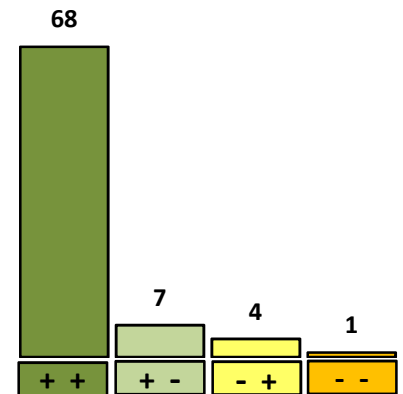
Sophie DUPONT

LA NOTION DE POSITION DE VIE :

Suivant les expériences, surtout l'entourage familial, chaque individu a adopté assez rapidement (avant 7 ans) une des 4 positions de vie. Celle-ci influence ensuite la manière dont un individu pense, agit et entre en relation avec les autres.

Nous pouvons distinguer 4 positions de vie (ou 4 façons de voir les relations entre soi-même et autrui). Chacun des 2 pôles de la relation peut être perçu positivement (+) ou négativement (-), d'où 4 combinaisons : ++, +-, -+, --.

Les commentaires ci-dessous correspondent à des scores élevés (à partir de 40/80) mais sont à considérer comme tendances significatives pour la ou les valeurs les plus élevées qui seraient inférieures à 40.



++

Commentaire pour un score élevé :

C'est la solution la plus constructive : dans cette position, la personne prend conscience de ses propres responsabilités, agit de façon réaliste et constructive. Elle a confiance en ses propres capacités. Elle vit des sentiments d'amitié, d'unité, de force, d'accord avec elle-même et avec la vie.

Elle tend à la réalisation et l'actualisation de son potentiel, elle veut vivre profondément à tous les niveaux (sensations, émotions, idées, valeurs). Elle est honnête avec elle-même, active et productive.

+-

Commentaire pour un score élevé :

Cette solution est celle de l'expansion et de domination.

La personne s'identifie à ce qui est grandiose et glorieux. Elle recherche l'originalité, la perfection et/ou la revanche. Elle est d'une susceptibilité excessive à la critique, elle est agressive et batailleuse. Elle ne peut supporter d'être sans aucune valeur, en faute, ou encore sans défense. Elle manque de considération pour les autres : les dévalorise ou ne leur fait pas confiance. Elle interprète les positions de vie en termes de pouvoir. Elle est forte et dynamique, mais manque de sensibilité.

-+

Commentaire pour un score élevé :

La personne cherche avant tout à être aimée par les autres Elle se soumet aux autres et dépend d'eux. Elle cultive et exagère son sentiment d'impuissance et sa souffrance et se présente en victime. Elle se sent coupable, inférieure, méprisable, dépressive, suicidaire, stupide, rejetée. Elle a aussi de l'admiration pour la fierté et l'agressivité chez les autres, a besoin d'aide et ces besoins deviennent des demandes. Elle a aussi un fort besoin de se faire remarquer, et croit qu'on se sert d'elle. Elle ne supporte pas d'être seule et interprète les positions de vie en terme d'amour.

--

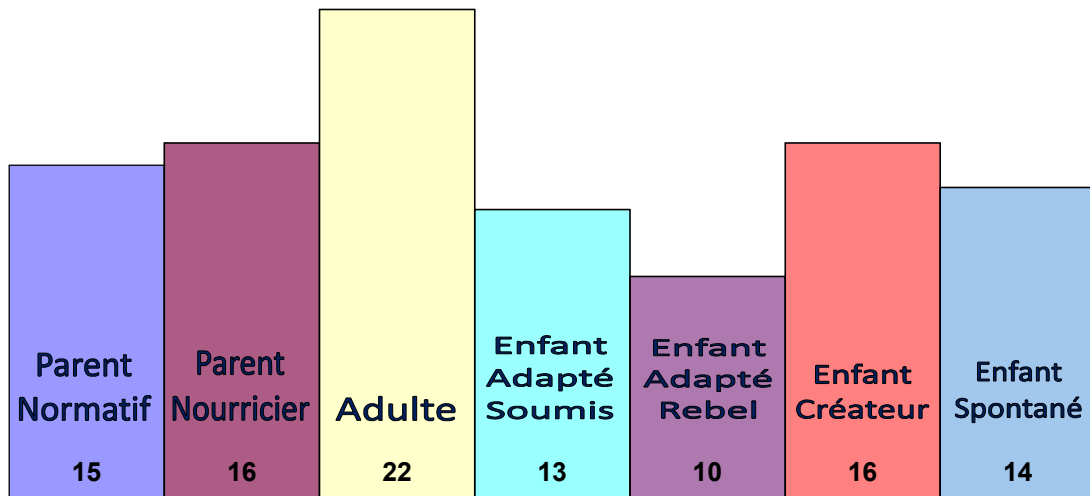
Commentaire pour un score élevé :

La solution de résignation. Souvent en retrait et désintéressée, elle est complaisante à l'égard de ses propres faiblesses, elle remet ses obligations au lendemain ou bien les oublie.

Cette personne préfère ne rien demander plutôt que d'essayer un refus ; aversion au changement, boit et mange trop, incapable d'être heureuse. Elle évite les inconvénients de son hypersensibilité en ne s'engageant jamais, elle est improductive, destructrice et autodestructrice.

Quelques questions à se poser :

- Est-ce que j'ai répondu aux questions en fonction de ce que je fais ou en fonction de ce que j'aimerais faire ?
- Ai-je donc l'image de ce que je suis ou de ce que j'ai envie d'être ?
- Dans quel type de situation suis-je constructif (++) ?
- Si je refaisais ce questionnaire dans d'autres conditions, y aurait-il un changement dans mes réponses ?
- Parmi les attitudes que j'ai, y en a-t-il que je souhaiterais modifier ?
- Quel est le déclencheur de la position de vie incriminée ?
- Quand ai-je déjà vécu le même type de situation dans un état d'esprit ++ ?
- Qu'est-ce que ces expériences m'apportent comme information sur les ressources dont je dispose ?



LES CHOIX DE COMPORTEMENT : les ETATS du MOI

Une personne observée pendant un laps de temps suffisant peut montrer des comportements complètement contradictoires. Nous changeons de comportement, d'expression, de ton très vite. Le concept d'états du moi explique cette capacité humaine de changement par cette théorie de la communication qu'est l'Analyse Transactionnelle.

PARENT NORMATIF : Ensemble des valeurs (les scénarios culturels et familiaux), des a priori (positifs et négatifs) Il dit à l'Enfant ce qu'il doit faire et facilite l'exécution automatique des tâches répétitives et pose des limites protectrices tantôt appropriées, tantôt abusives.

PARENT NOURRICIER : Il contient l'ensemble des façons de faire, des « recettes » (copiées dans l'environnement). Il dit à l'Enfant comment faire ce qu'il doit faire. Il l'encourage, lui donne la chaleur et les soins dont il a besoin pour vivre, ainsi que la permission de vivre et de croître. A l'extrême, il fait à la place, « couve », et surprotège. Les enregistrements existants à l'intérieur du Parent peuvent être ou non adaptés à la survie et à l'épanouissement de la personne. Ils lui sont quelque-fois nettement nuisibles (par exemple lorsqu'ils sont abusifs ou contradictoires).

ADULTE : c'est le domaine du pensé. L'Adulte collecte les informations nécessaires, internes ou externes. Il les analyse et tire les conclusions rationnelles ou détermine des probabilités. Souvent appelé l'Ordinateur, l'Adulte appréhende la réalité sans affectivité (Enfant) et sans jugement de valeur ni prise en charge (Parent). Son fonctionnement est logique.

ENFANT : contient les sensations et émotions naturelles & les enregistrements des sensations et des émotions passées.

ENFANT SPONTANE : Il dit ce qu'il veut quand il le veut. Il exprime les besoins les plus fondamentaux, en réaction directe au plaisir et à la souffrance. Au-delà des besoins physiologiques et des sensations (plaisir et souffrance). Son comportement est gouverné par les quatre émotions fondamentales (la peur, la tristesse, la colère, la joie).

ENFANT ADAPTE : sous l'influence d'un parent (le sien ou celui de quelqu'un d'autre), il s'exprime chaque fois que nous agissons dans le but d'obtenir des « grandes personnes », (réelles ou imaginaires) de notre entourage, qu'elles réagissent d'une certaine façon. Il s'agit de :

l'**ENFANT ADAPTE SOUMIS** si l'objectif est de vivre en harmonie avec elles, d'obtenir leur approbation ou de se soumettre. l'**ENFANT ADAPTE REBEL** si la personne agit contre les directives parentales, dans le but d'obtenir de l'attention à défaut d'affection ou réagit à un Parent abusif.

ENFANT CREATEUR : Il est la source de créativité et d'innovation (pensée élaborée lorsque le petit enfant ne disposait pas encore d'un véritable langage). Elle est intuitive, voire magique. Ses réponses sont quasi instantanées. Il a pour inconvénient d'être illogique ou incohérent, de prendre ses désirs pour des réalités ou d'avoir un fonctionnement fantasmatique.

