

COACHER ET
ACCOMPAGNER AVEC
L'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE

MODULE 2

Les trois façons d'être soi-même : le PAE

- Les 3 états du moi
- Les 8 sous-systèmes
- Le bon usage des états du moi

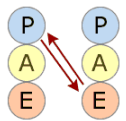
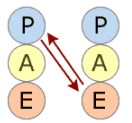


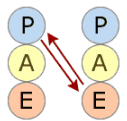
TABLE DES MATIÈRES

Module 2	2
LES TROIS FAÇONS D'ÊTRE SOI-MÊME : LE PAE.....	2
Les États du Moi en 3 systèmes	3
L'État du Moi P arent	3
L'État du Moi A dulte	4
L'État du Moi E nfant.....	5
Les 8 sous-systèmes	5
Le bon usage des États du moi	10
2 façons d'être dans tous ses États	10
Exo' 1 : Bilan et autodiagnostic de soi-même par le PAE	13
L'Égogramme	13
Tableau I.....	16
Tableau II.....	17
FIN DU MODULE 2	20



MODULE 2

LES TROIS FAÇONS D'ÊTRE SOI-MÊME : LE PAE



Avant même l'apparition de données scientifiques en psychologie, l'être humain ressentait intuitivement la présence de plusieurs parties à l'intérieur de lui.

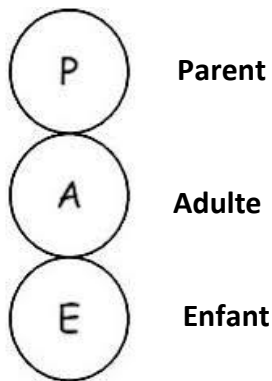
En effet, à chaque fois que nous sommes confrontés à une hésitation, un dilemme, un débat s'anime à l'intérieur de nous, plus ou moins consciemment, comme si des « parties » de nous se mettaient à dialoguer entre elles.

Dans le langage populaire on remarque également des phrases qui révèlent l'existence de ces parties telles que « mon bon côté », « mon côté honnête », « le diable qui sommeille en moi »...

LES ÉTATS DU MOI EN 3 SYSTEMES

Un individu, quel que soit son sexe ou son âge, appréhende son environnement, communique avec lui-même et avec les autres selon 3 systèmes de communication, que l'AT appelle les 3 états du Moi.

Le PAE

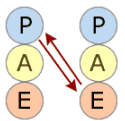


Ces systèmes ne sont pas des réalités en soi, mais plutôt des représentations qui facilitent la compréhension des comportements humains.

L'ÉTAT DU MOI PARENT

C'est notre patrimoine culturel et social, ce sont toutes les normes sur lesquelles nous nous appuyons. Ce sont nos références, nos modèles, ce qui nous guide dans la vie. C'est en partie notre héritage, transmis par nos parents ou toute personne importante à nos yeux (enseignants, ...). Et c'est aussi l'univers des jugements, des opinions, de nos valeurs, de nos croyances tirées de l'expérience.

L'état du Moi Parent est le représentant de tout ce que nous avons appris, par enseignement, expérience ou observation.



Ce domaine de l'apprentissage agit comme notre cadre de référence. Ce système commence à apparaître vers l'âge de trois ans.

Comment repérer l'état du Moi **Parent** en action ?

En général le système **Parent**, émet des ordres, des encouragements et des critiques. Il établit la norme et la fait respecter. Il complimente, donne des conseils : Fais ceci, ne fait pas cela, sois prudent, mets ton pull, tu dois..., comment se fait-il que tu n'arrives pas à Il prend soin des autres...

Il dit souvent : C'est ridicule, Tu es un idiot, Tous les patrons sont..., Toutes les femmes sont ..., Tous les hommes sont ... C'est bien, Bravo continuez, Laissez-moi faire, Faites-moi confiance, Je vous l'avais dit, Sois prudent...

Attitudes : Son ton de voix est généralement fort, pointu ou enveloppant. Il pointe facilement son index, approuve de la tête, prend par les épaules, ou dans ses bras. Il se tient mains sur les hanches, bras croisés sur la poitrine, menton dans sa main, lève ou fronce les sourcils, ... Il peut se montrer hautain, silencieux, bienveillant, avec des expressions de sympathie ou de fierté.

L'ÉTAT DU MOI **ADULTE**

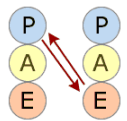
L'état du Moi **Adulte** est le représentant de notre réalisme. Il correspond à l'univers de la logique. C'est le lieu de notre compréhension de la réalité. Il nous permet de classer nos idées, de prendre du recul, de nous distancier de nous-même pour raisonner sans préjugé, ni illusion. Il représente notre pouvoir de décision, notre neutralité d'écoute, d'interrogation. Il cherche à agir avec compétence et efficacité. C'est l'Adulte qui nous permet de choisir le comportement le plus adapté à la situation. C'est aussi lui qui nous permet de résoudre nos contradictions et conflits internes.

Comment repérer l'état du Moi **Adulte** en action ?

En général le Moi **Adulte** est calme, attentif et à l'écoute, il questionne pour améliorer sa compréhension. Il tient compte de l'avis des autres et regarde bien en face son interlocuteur ou la situation.

Il dit souvent : Quelle est votre opinion ? Qui ? Quoi ? Pourquoi ? Lequel ? Qu'est-ce qui vous fait penser ça ? Pouvez-vous me donner des précisions ? Qu'allez-vous faire ? Qu'attendez-vous de moi ? Avez-vous pris une décision ? Quels sont les moyens dont vous disposez ? Attendez, je vais réfléchir, Je présente le pour et le contre ..., La probabilité est de ...,

Attitudes : relaxé mais attentif, tête droite, regard discret, voix calme, jambes posées au sol, bras ouverts...



L'ÉTAT DU MOI ENFANT

L'état du Moi Enfant est le représentant de l'ensemble des émotions. Il est dans la perception, le ressenti. Ce ressenti est lié aux situations présentes, mais aussi aux expériences vécues dans l'enfance. C'est l'univers des passions, de la sensualité, de la sensibilité, de l'irrationnel, des peurs, des angoisses, des colères, des tristesses, des joies, des enthousiasmes, des passions, des amours, des haines, de l'imagination, de la créativité. C'est le lieu de nos impulsions, de notre spontanéité, soumission ou rébellion, de la chaleur humaine, de la timidité, de la hardiesse, débrouillardise...

Nous y puisons notre énergie pour satisfaire nos besoins physiologiques, ainsi que nos désirs et envies (faim, soif, etc..).

Comment repérer l'état du Moi Enfant en action ?

Ses gestes et ses expressions faciales sont très mobiles. Il s'énerve facilement, rougit ou pâlit soudainement, à facilement les larmes aux yeux, rit, exprime son bien-être, son excitation, manifeste des tremblements, le cœur bat vite, il mâchonne son stylo, des bonbons, se tord les mains, fait beaucoup de gestes, bouge ses pieds, tortille ses cheveux, dessine pendant une réunion, baille, soupire, fait des grimaces, joue du tamtam sur la table, boude si contrarié, a peur de parler en public, veut manger une glace alors qu'il est au régime, se ronge les ongles, chantonne, sifflote, ...

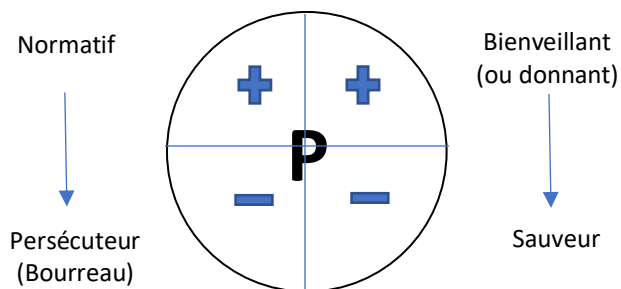
Il dit souvent : Euh ! ... Euh ! ... C'est chouette, super, y'en a marre, génial ! Ok ! Ça marche ! C'est ringard...

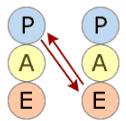
Attitudes : Jambes repliées sous la chaise, décontracté, négligé, affalé, agité, tendu, nerveux, bien dans sa peau, amusant, sympa, déprimé... Sa voix est variable, son rythme souvent rapide.

LES 8 SOUS-SYSTEMES

Chaque état du Moi comporte un certain nombre de subdivisions, chacune correspond à une variante de l'état du Moi.

L'état du Moi Parent est subdivisé en 2 parties, qui elles-mêmes se subdivisent en 2 autres parties bien spécifiques :





1- LE PARENT BIENVEILLANT (OU DONNANT)

Il contient les modèles de comportements de protection, sécurisants, encourageants, compréhensifs, permissifs à l'égard des autres et de soi-même. Dans son aspect positif, c'est la partie qui protège, aide, encourage, donne des permissions, fait preuve de bienveillance.

2- LE PARENT SAUVEUR

Dans son aspect négatif l'individu est surprotecteur, il empêche l'autre de se développer, de faire ses propres expériences. Il fait les choses à sa place, parce qu'il considère que l'autre n'en est « pas capable », il saute sur toutes les occasions de « sauvetage ».

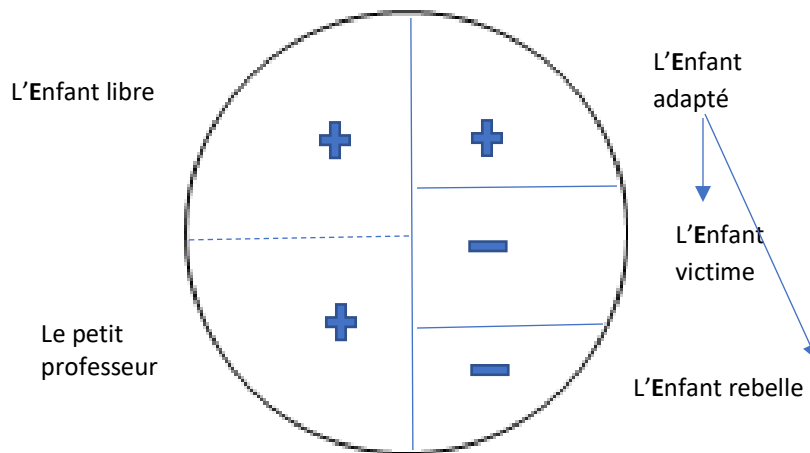
3- LE PARENT NORMATIF

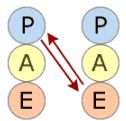
Il contient les règles, les normes, les opinions, les valeurs, les préjugés, les modèles de comportement d'autorité, de dominance sur les autres. Dans son aspect positif, c'est la partie directive qui donne des instructions, qui dicte des normes.

4- LE PARENT PERSÉCUTEUR OU BOURREAU

Dans son aspect négatif, c'est la partie qui s'exprime dans une relation non-OK pour critiquer et dévaloriser. On dit alors de la personne qu'elle est dans un rôle de persécuteur ou de bourreau.

L'état du moi Enfant est également subdivisé en 2 parties l'Enfant libre et l'Enfant adapté. Ces 2 parties elles aussi se subdivisent en parties spécifiques.





5- L'ENFANT LIBRE

Une personne se trouve dans son **Enfant libre** quand elle exprime spontanément ses émotions, ses désirs. C'est le cœur de l'humain, le centre du vécu. C'est dans l'Enfant libre que siège l'intuition, la partie créatrice, qu'Éric Berne appelle « le petit professeur ». L'enfant libre a des aspects positifs, mais aussi négatifs quand il est dans l'excès, qui peuvent être difficile à vivre pour les autres.

LE PETIT PROFESSEUR OU LE PETIT INVENTEUR

Ce que l'on appelle intuition est une capacité qui fonctionne un peu comme un radar captant des informations subtiles. Elle fait qu'une personne sait, en face d'un partenaire amoureux potentiel, que le moment est venu de faire une proposition. C'est grâce à ces informations captées avec nos cinq sens, que nous interprétons ce que ressent l'autre, si c'est le moment ou pas. C'est aussi en manipulant ces informations subtiles, en les associant, que naissent un grand nombre d'inventions. Faute d'avoir analysé le fonctionnement de l'intuition, nous avons tendance à lui donner une connotation magique. Le petit professeur chez un enfant est comparable à l'Adulte chez une personne adulte.

6- L'ENFANT ADAPTE

Lorsqu'une personne s'adapte à son environnement, elle adapte ses besoins, ses désirs, aux exigences de la norme, du cadre, de la loi. Quand les exigences sont trop grandes, l'état du Moi Enfant peut glisser dans un état d'Enfant Victime ou d'Enfant Rebelle

7- L'ENFANT VICTIME

L'Enfant Victime, se plaint de sa condition, se dévalorise, mais se soumet aux exigences, les subit. Il gémit, parle d'une façon plaintive, voit des Parents partout et se sur-adapte.

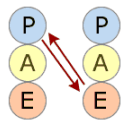
8- L'ENFANT REBELLE

L'Enfant Rebel, prend systématiquement le contrepied, dit non, et transgresse les règles, mène à l'agitation, à la violence. Voit des Parents partout et s'avance les poings serrés.

COMMENT S'INSTALLENT NOS ÉTATS ?

Un nouveau-né « gazouille » dans son berceau. Penchés au-dessus de son berceau nous le regardons, nous imaginons la façon dont il perçoit le monde qui l'entoure, nous avons un jour été à sa place, et une partie de nous l'est encore. Cet enfant ne vit pas que dans les replis de notre inconscient, il vit et s'exprime à travers nous au quotidien.

Comme quand nous étions de tout petits enfants, et que nous avions faim (perception de manque), que nous en souffrions (sentiment négatif), nous hurlions (expression du sentiment) et que le manque était comblé par de la nourriture (besoin satisfait), la satisfaction, le plaisir, la sécurité, et la joie s'installait à nouveau. Le tout fonctionne dans une réaction en chaîne.



Nous continuons à éprouver ces mêmes sentiments, émotion, joie, peine, manque, douleur et satisfaction quand nos besoins sont ou ne sont pas comblés.

Si le petit d'homme est, dans ses premiers temps de sa vie, un être qui réagit uniquement à ses propres besoins et émotions, très vite il s'aperçoit que ses parents ont des attentes, et pour y répondre il va commencer à modifier ses réactions et même ses sentiments. Ses parents sont pour lui des figures d'autorité extrêmement puissantes, dont il dépend pour sa survie.

Le jour où un des parents exige de ne pas laisser son enfant libre, ou qu'il est dans une attente d'une autre réaction de sa part : à ce moment, l'enfant va, d'une façon ou d'une autre se « soumettre » à cette demande, même s'il n'en comprend ni le sens, ni l'intérêt. Il va développer son Moi d'Enfant Adapté, qui existe toujours en nous, et qui fait que nous nous arrêtons au feu rouge, parce que c'est la loi.

En même temps, chez l'enfant les émotions se complexifient : culpabilité, honte, jalousie, malaise, frustration, viennent étoffer son répertoire émotionnel. Si le répertoire émotionnel de l'enfant libre est quasi universel, celui de l'enfant adapté se construit varie beaucoup en fonction de la manière dont les parents vont traiter les problèmes, les attentes, la formulation de leurs attentes. L'enfant va décider de la meilleure conduite à adopter.

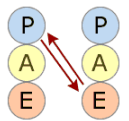
Le petit professeur, par les « intuitions » qu'il va provoquer va aider le tout jeune enfant à prendre une décision. Le jeune enfant pressent ce qu'il peut faire pour jouer quand même sa partie dans cette scène. Il devine jusqu'où il peut aller, et avec qui.

Face à la colère d'un parent, il se sentira en danger, et choisira de se « soumettre », pour ne pas « risquer sa vie », les jeunes enfants ne connaissant pas encore les nuances.

Une grande partie des problèmes, perturbations et dysfonctionnements vécus à l'âge adulte, proviennent de cet enfant adapté, dont les références ne sont pas toujours pertinentes dans un environnement autre que familial.

Les attitudes que le jeune enfant adopte, les décisions et les conclusions qu'il en tire quant à lui et aux autres pour s'en sortir, ne seront pas toutes abandonnées en grandissant. L'enfant va organiser ses apprentissages en un système cohérent qu'il va reproduire à l'âge adulte.

Prenons l'exemple d'un jeune enfant, Lucas. Il a 20 mois, on lui enseigne la propreté, quand Lucas « s'oublie », sa maman le gronde sévèrement, et s'empresse de raconter la mésaventure à son papa qui rentre le soir. Lucas s'empressera de demander le pot une prochaine fois, sa maman lui dit qu'il est un bon garçon, le félicite et l'embrasse.



Mais par la suite, sa maman s'habitue à ce qu'il demande le pot, et ne le félicite plus aussi souvent. Lucas en déduit qu'on s'occupe de lui quand il fait très mal, puis qu'on le félicite quand il se rachète. Lucas va enregistrer la séquence suivante : « fait mal, puis fait bien, jusqu'à ce que ça devienne de moins en moins intéressant de réussir, alors à nouveau fait mal ».

Lucas, devenu adulte travaille comme commercial dans une grosse maison d'édition. C'est un excellent commercial, mais pas tout le temps... Yan, son patron sait que Lucas subit des changements de rythme. Il est brillant et dépasse ses objectifs durant un certain temps, puis on ne sait pourquoi, il se met à faire des « bourdes ». Yan à chaque fois le convoque dans son bureau et lui passe un savon, Lucas se ressaisit et le voilà repartie jusqu'à la prochaine fois. Pourtant Yan, ne manque pas de le féliciter quand il redevient productif. C'est dommage se dit Yan, je ne pourrais jamais le nommer chef de département !

En même temps que, dans les premières années de la vie se constitue cet état du Moi **Enfant Adapté**, parfois victime, parfois rebelle, un autre état du Moi commence à se construire : le **Parent**.

Le jeune enfant enregistre dans son **Parent**, les attitudes, les préceptes, les sentiments affichés par ces figures d'autorité qui constituent son environnement. Il apprend la façon de réagir devant quelqu'un qui se « tient mal » (c'est à dire fait différemment de ce qu'on souhaite), comment on obtient des autres qu'ils se plient à nos exigences, comment et quand on console quelqu'un qui pleure, comment on fait taire quelqu'un qui crie. Comme il est agréable, rassurant de passer de l'autre côté de la barrière... du côté du pouvoir. Un Parent qui dit à sa petite fille « Assieds-toi, tais-toi et fini ton assiette », ne lui aura peut-être pas appris à bien se tenir à table, mais il lui aura certainement montré comment, avec quels mots, quels gestes et sur quel ton, ordonner à quelqu'un de le faire. Plus tard, la petite fille utilisera sa poupée comme « sujet à éduquer », elle pourra reproduire la scène, exerçant ainsi son état **Parent**.

Le Parent est un état du Moi appris et imité, il se manifeste dans toutes les situations ou quelqu'un se juge investi du pouvoir parental. C'est dans le Moi Parent, que s'enregistre le système de valeur transmis par les parents, et les figures d'autorité. Il se perpétue de génération en génération et évolue lentement.



LE BON USAGE DES ÉTATS DU MOI

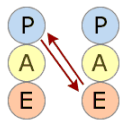
2 FAÇONS D'ÊTRE DANS TOUS SES ÉTATS

PARENT NORMATIF	PERSECUTEUR (-)	NORMATIF (+)
2 façons d'indiquer des normes	Trop difficile à appliquer	Applicable
	Inutile	Utile
	Arbitraire	Contractuelle
	Humiliante	Protectrice
	Rigide	Souple
PARENT BIENVEILLANT	SAUVEUR (-)	BIENVEILLANT (+)
2 façons de donner de l'aide	Pas de son ressort	C'est de son ressort
	Pas compétente	Compétente
	Pas envie	Envie
	Ne répond pas à une demande	Répond à une demande
	Fait plus de 50% du chemin	Fait moins de 50% du chemin

ENFANT ADAPTÉ	SOU MIS (-)	ADAPTÉ (+)
2 façons d'être dans le respect de la norme	Complexé	Epanoui
	Influencable	Autonomie
	Manque d'assurance	A l'aise
	Anxieux (défaitiste ou anticipe)	Réaliste
	Confus	Clair

ENFANT LIBRE	REBELLE (-)	LIBRE (+)
2 façons d'être spontané	Frustré	Motivé
	Compliqué	Simple
	Critique	Créatif
	Marginal	Indépendant
	Impulsif	Spontané

ADULTE	
1 seule façon d'être Adulte	Appréhension des faits sans préjugé, sans illusion
	Expérimentation
	Traitement : analyse, déduit
	Réalisme
	Ecoute, interrogation



EXO' 1 : BILAN ET AUTODIAGNOSTIC DE SOI-MEME PAR LE PAE

L'ÉGOGRAMME

John Dussay a émis l'hypothèse suivante : chacun d'entre nous a une qualité d'énergie constante, qu'il répartit dans les différents états du moi.

Ainsi chacun peut, en faisant son égogramme, mesurer la quantité d'énergie qu'il investit dans chaque état du moi fonctionnel, et choisir d'en activer certains plus que d'autres.

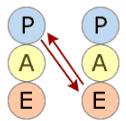
Chacun a en effet un ou deux états du moi « dominants », de par sa personnalité et son histoire, et ces tendances peuvent le favoriser ou le limiter dans ses relations ou dans sa progression professionnelle.

Savoir quels sont les états du moi qui prennent souvent les commandes en soi, permet de renforcer son attention, pour mieux s'adapter aux situations et augmenter son efficacité personnelle.

Exercice :

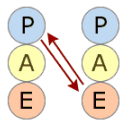
Inscrire, comme dans la figure ci-dessous, les cinq états du moi fonctionnels. Puis, à l'aide du questionnaire, tracer un histogramme correspondant à votre profil.

Ne pas oublier qu'il est toujours plus facile d'augmenter l'énergie dans un état du moi que de se battre pour la diminuer dans un autre.



Questionnaire pour remplir l'Égogramme		Vrai	Faux
1)	Je suis soucieux de l'opinion des autres sur moi		
2)	Je prête facilement mes affaires		
3)	J'ai l'habitude de tout planifier		
4)	J'aime me faire remarquer		
5)	Je suis prêt à faire des concessions sur mes idées		
6)	Je suis irrité lorsque les gens persistent dans une erreur		
7)	Je suis facilement atteint par la critique		
8)	J'apprécie que le travail soit précis et respecte les délais		
9)	Je dis ce que je pense, même lorsqu'on ne me demande pas mon avis		
10)	Je suis serviable		
11)	Pour moi la sécurité au travail est très importante		
12)	Je n'aime pas qu'on m'impose quelque chose		
13)	Je ris facilement d'une histoire drôle		
14)	Il m'arrive souvent de tenir tête aux chefs		
15)	Je remonte souvent le moral des personnes autour de moi		
16)	J'expérimente par moi-même car je ne crois pas beaucoup aux recettes		
17)	Je suis inquiet si on veut me confier des responsabilités importantes		
18)	Je suis bien intégré dans mon entreprise		
19)	Je respecte le règlement sans le remettre en question		
20)	J'ai mes propres principes et je les fais respecter		
21)	Je ne me laisse pas faire si on veut faire pression sur moi		
22)	Je repère facilement le détail qui ne va pas		
23)	Je considère les personnes comme honnêtes a priori		
24)	Je viens en aide facilement à une personne en difficulté		
25)	J'aime apporter une réponse à une question posée		
26)	Diriger, c'est aider chacun à développer son potentiel		
27)	Face à une décision difficile, je fais mon devoir		
28)	Je respecte souvent des principes auxquels je n'adhère pas vraiment		
29)	Je préfère suivre un conseil que d'expérimenter ma solution		
30)	Je suis une personne de contact plus qu'une personne solitaire		
31)	Je reste calme et ouvert face à la critique		
32)	Je suis une personne généreuse		
33)	J'aime m'occuper de moi et me faire plaisir		
34)	Je suis souvent influencé par les personnes qui m'impressionnent		
35)	J'aime les plaisirs de la vie et je ne suis pas toujours raisonnable		
36)	Si on me cherche, on me trouve		
37)	Je recherche l'estime de mon entourage		
38)	Je suis attentif aux problèmes des autres et veux les aider		
39)	Quand je ne suis pas d'accord, je m'oppose fortement		
40)	J'ai beaucoup de self-control		
41)	Avant de prendre une décision, je soupèse les possibilités		
42)	Je suis indulgent pour les erreurs des autres		
43)	J'ai des principes solides et je les applique		

<p>44) Je suis discret et réservé</p> <p>45) En général je respecte le règlement</p> <p>46) Quand on me demande des informations, je n'hésite pas à les donner</p> <p>47) J'arrive très bien à motiver les gens</p> <p>48) J'ai tendance à être agressif quand je ne vais pas très bien</p> <p>49) Il m'arrive de vexer les gens par maladresse</p> <p>50) J'arrive à anticiper différents scénarios pour une action</p> <p>51) Je suis un bon négociateur</p> <p>52) Je sais remettre en cause des idées reçues</p> <p>53) Je trouve le temps de donner un coup de main à mes proches</p> <p>54) J'aime reconforter les gens qui ont l'air d'aller mal</p> <p>55) Les conseils que je donne aux autres ne sont pas très bien suivis</p> <p>56) J'accepte souvent ce qu'on me demande et je suis régulièrement débordé</p> <p>57) Je travaille bien en suivant les procédures</p> <p>58) Je n'ai pas de problème avec l'autorité</p> <p>59) Je dis souvent oui en pensant non</p> <p>60) Je suis sociable et j'ai beaucoup d'amis</p> <p>61) Je sais détendre l'atmosphère quand les choses sont tendues</p> <p>62) Je pratique beaucoup d'activités physiques</p> <p>63) Si je suis frustré de quelque chose, je me mets souvent en colère</p> <p>64) Je suis généralement ponctuel</p> <p>65) Je me sens libre dans mes choix</p> <p>66) Dans un partage, j'accepte facilement la moins bonne part</p> <p>67) J'ai tendance à idéaliser les autres</p> <p>68) Je suis irrité quand je constate la faiblesse ou l'indécision autour de moi</p> <p>69) Je ne supporte pas bien l'autorité</p> <p>70) Je m'entends bien avec presque tout le monde</p> <p>71) Je suis exigeant pour moi et pour les autres</p> <p>72) Je préfère analyser les choses minutieusement plutôt qu'agir par intuition</p> <p>73) Je supporte mal qu'on ne soit pas d'accord avec moi</p> <p>74) J'ai l'esprit curieux et je me passionne facilement</p> <p>75) Je suis en général gai et content de vivre</p> <p>76) Je pense que la discipline et les règles sont importants</p> <p>77) J'aime débattre et avoir raison</p> <p>78) J'ai tendance à prendre en main et maîtriser les situations</p> <p>79) On devrait être plus sévère pour les excès de vitesse sur la route</p> <p>80) Il m'arrive souvent de couper la parole de mon interlocuteur</p> <p>81) Il m'arrive assez souvent de dire du mal de mes collègues</p> <p>82) Je reste fidèle aux gens quoi qu'il arrive</p> <p>83) J'ai le sens des responsabilités</p> <p>84) Je pense qu'il faut préserver certaines valeurs</p> <p>85) J'ai tendance à être « trop bon »</p> <p>86) Je pense qu'il est facile de partager son expérience pour aider les autres</p> <p>87) Je conseille les personnes qui ont l'air de ne pas savoir où aller dans leur vie</p>		
--	--	--



88) J'arrive à réaliser des choses sans contraindre mon tempérament		
89) Je dois souvent faire des efforts pour ne pas laisser voir mon énervement		
90) En général je sais tirer parti des critiques que l'on m'adresse		

Chaque fois que vous avez répondu vrai à une question, inscrivez un point, dans le tableau I, en face du numéro de la question.

Chaque colonne (notée PN, PB, ...) correspond à un état du moi. Exemple : si vous répondez "vrai" à la question n° 1, vous inscrivez un point dans la colonne EA (Enfant Adapté) du tableau I à côté du chiffre 1. Puis, vous faites le total des points par colonne.

TABLEAU I

PN	PP	PB	PS	A	EL	ER	EA	ES
8	6	15	2	3	13	12	4	1
11	9	23	10	5	33	14	18	7
27	20	25	24	16	35	21	19	17
43	22	26	42	31	60	36	37	28
45	49	30	54	40	61	39	57	29
76	68	32	55	41	62	48	58	34
78	71	38	66	50	65	63	64	44
79	77	46	85	51	74	69	70	56
83	80	47	86	52	75	73	82	59
84	81	53	87	72	88	89	90	67

Total PN : Total PP : Total PB : Total PS : Total A : Total EL : Total ER : Total EA : Total ES :

Calculez le total des points obtenus (de 1 à 10) par colonne dans le tableau I. Puis tracez une barre à la hauteur correspondant à ce total, dans le tableau II, pour avoir votre égogramme.

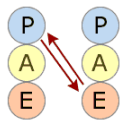
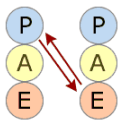


TABLEAU II

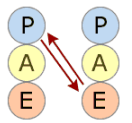
	PN	PP	PB	PS	A	EA	ES	EL	ER
10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									

*PP = Parent Persécuteur ou bourreau - ES = Enfant Soumis ou Victime

Qu'en déduisez-vous ? Que pouvez-vous améliorer ?



A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom of the page.



FIN DU MODULE 2

FIN
DU
MODULE 2