

# GAGNER AU FEMININ

## L'analyse transactionnelle pour la nouvelle femme

De Dorothy JONGEWARD et Dru SCOTT

*" Dans tout crapaud sommeille un prince. Il n'est pas nécessaire de tuer le crapaud, il suffit de réveiller le prince. "*

DEUG 1ere année  
Cyrille CHAGNON  
 [cchagnon@9online.fr](mailto:cchagnon@9online.fr)

Psychologie sociale  
N° étudiant : 169042

# Table des matières

<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	<b>2</b>
<b>1) INTRODUCTION :</b> .....	<b>3</b>
<b>2) L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE :</b> .....	<b>4</b>
A) ERIC BERNE : .....	4
B) QU'EST-CE QUE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE ? .....	5
C) CONCEPTS / FONDATIONS : .....	6
<b>3) L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE SOUS LA LOUPE :</b> .....	<b>7</b>
A) LES ÉTATS DU MOI : .....	7
i) <i>Enfant</i> : .....	7
Enfant adapté: .....	7
Enfant adapté rebelle : .....	7
Enfant adapté soumis : .....	7
Enfant spontané ou enfant libre : .....	7
ii) <i>Adulte</i> : .....	7
iii) <i>Parent</i> : .....	7
B) LES TRANSACTIONS, LES JEUX, LES SCENARIOS : .....	8
<b>4) GAGNER AU FEMININ :</b> .....	<b>10</b>
A) INTRODUCTION : .....	10
B) RESUME : .....	10
C) LES CHAPITRES PRESENTES : .....	10
i) <i>Les femmes dans le changement</i> : .....	10
ii) <i>Le temps de votre vie</i> : .....	10
iii) <i>Il était une fois</i> : .....	10
iv) <i>Miroir, miroir magique</i> : .....	11
v) <i>Quelqu'un m'a touchée</i> : .....	11
vi) <i>Un œil intérieur attentif</i> : .....	11
vii) <i>Tout sucre, tout miel</i> : .....	11
viii) <i>Perdre pour mieux gagner</i> : .....	11
ix) <i>Pas seulement réservé aux parents</i> : .....	11
x) <i>La femme vaillante</i> : .....	11
xi) <i>Soyons objectifs avec les femmes</i> : .....	11
xii) <i>Quelques gagnantes</i> : .....	12
xiii) <i>Oser rêver</i> : .....	12
D) CONCLUSION : .....	12
<b>5) MON MODELE AT, L'A.T. AMELIORE :</b> .....	<b>13</b>
<b>6) CONCLUSION :</b> .....	<b>17</b>
<b>ANNEXE A: BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>18</b>
<b>ANNEXE B: POESIE POUR LES AMATEURS DE POESIE</b> .....	<b>19</b>

## 1) Introduction :

Lorsque j'ai rencontré l'Analyse transactionnelle, tout d'abord à travers un livre assez général de développement personnel, puis en référence dans d'autres ouvrages, ça a été un choc : Eric BERNE, grâce à une théorie relativement simple, était le porteur de nombreuses guérisons entre les interactions entre personnes.

Je n'avais pas encore dans l'idée de reprendre des études de psychologie ; C'était juste une source de curiosité. La construction du MOI à travers 3 instances très simples, mais très logiques m'a beaucoup plu.

Pourquoi faire une fiche de lecture et commenter un livre, non pas d'Eric BERNE, mais d'autres auteurs moins connus tels que Dorothy JONGEWARD et Dru SCOTT ?

En fait, la réponse est assez simple : Comme le monde évolue, il était plus intéressant et enrichissant pour moi de découvrir certaines difficultés que rencontrent les femmes dans leurs vies de tous les jours, étudiées par 2 femmes, que de commenter une fiche de lecture d'un livre d'Eric BERNE que le professeur M. VALLOT aurait lu et relu, voire lu de nouveau...

A l'heure où le rôle traditionnel des hommes et des femmes est bousculé, et que la nouvelle liberté des femmes, issue de la révolution des années 1970, est contestée, voire spoliée, il faut sans relâche aider les femmes à se développer et trouver leurs vraies voies. Un combat de tous les jours, et ce livre « Gagner au féminin » peut nous y aider.

De plus, j'aimerais présenter mon nouveau modèle d'A.T. , reposant sur l'ancien modèle d'Eric BERNE. Je l'appelle modèle AT amélioré.

## 2) L'Analyse transactionnelle :

### a) Eric BERNE :

L'analyse transactionnelle (A.T. en abrégé) a été développée par le psychiatre et psychanalyste américain Eric Berne (1910-1970).

Eric Berne, de son vrai nom Eric Lennard Bernstein est né le 10 mai 1910 à Montréal. Entretenant des études médicales, il devient médecin à l'âge de 21 ans et se spécialise ensuite en psychiatrie. S'installant aux Etats-Unis, il suit une formation en psychanalyse durant quinze années avec Paul Federn et Erik Erickson.

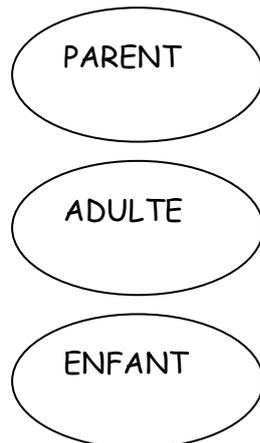
Pourtant le souhait d'Eric Berne est en réalité de simplifier les théories psychanalytiques et la psychologie générale, afin de les rendre accessibles à tous. A ce sujet on raconte qu'un jour, au cours d'une psychothérapie, un patient d'Eric Berne demandait : "A qui s'adresse votre question docteur ? A l'enfant ou à l'adulte qui est en moi ?" Il n'en fallait pas plus, pour qu'Eric Berne fasse un rapprochement aussi simple que génial : alors que Freud, décrivait le psychisme en parlant du "Ça", du "Moi", et du "Surmoi", Eric Berne le transforme et le simplifie. Il remplace respectivement les termes Freudiens par : Etat Enfant (= l'enfant qui est en nous) Etat Adulte (= l'adulte réfléchi qui est en nous) et Etat parent (= le parent, autoritaire ou bienveillant qui est en nous). Peu à peu, en créant une multitude de schémas explicatifs, Eric Berne développe une nouvelle approche de la psychologie qu'il appellera Analyse Transactionnelle (AT). Une approche originale, dans la mesure où l'A.T. s'est finalement nettement distinguée de la psychanalyse (soyons précis : les états du Moi - Parent, Adulte, Enfant - de Berne ne sont pas strictement superposables aux instances de Freud - Surmoi, Moi, ça - ) Une approche traditionnelle également, puisque finalement il s'agit d'une réorganisation des connaissances psychologiques les plus utiles à la compréhension de chacun. Enfin, l'Analyse Transactionnelle (de transactions, échanges), est aussi une nouvelle méthode de communication.

En 1954, Berne diffuse l'Analyse Transactionnelle par le séminaire de psychiatrie sociale, qu'il dirige à San Francisco. Dès 1957, il édite un premier ouvrage s'intitulant "Psychiatrie et psychanalyse à la portée de tous" qui comprendra déjà un chapitre sur l'Analyse Transactionnelle, avant de rédiger explicitement en 1961, le premier livre consacré à sa méthode : "Analyse Transactionnelle et psychothérapie". L'année suivante marque le véritable début du mouvement de l'A.T. avec la publication régulière du "Transactional Analysis Bulletin". Le succès que connaît progressivement l'Analyse Transactionnelle aux Etats Unis et en Europe amène Eric Berne à fonder l'ITAA (International Transactional Analysis Association) en 1964. Utilisée en entreprise, dans divers milieux professionnels, mais également à titre de développement personnel et de psychothérapie l'A.T. a permis à de nombreuses personnes de mieux se connaître et de mieux communiquer. Eric Berne décédera d'une crise cardiaque le 15 juillet 1970. Ses continuateurs affineront et prolongeront, les nouveaux apports de l'Analyse Transactionnelle, conformément au souhait le plus cher de son génial fondateur.

## b) Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ?

L'Analyse Transactionnelle est une méthode de résolution des difficultés, basée sur la connaissance de soi et la communication. Sa simplicité apparente ne doit pas conduire à sous estimer les implications psychologiques que nécessite son application, qui elles, ne sont pas simples !

Pour l'A.T. la personnalité est constituée de plusieurs états appelés "Etats du moi". Ils sont subdivisés comme dans le schéma ci-dessous :



En effet, lorsque nous dirigeons, jugeons, que nous sommes autoritaires ou agressifs, c'est notre état Parent Normatif (voire persécuteur) qui s'exprime. A l'opposé, lorsqu'on aide, encourage, félicite ou protège, nous sommes dans un état de Parent Bienveillant (voire surprotecteur). L'état Parent, Normatif ou Bienveillant, trouve donc son origine à partir de toutes les règles ou jugements que nous avons appris tout au long de nos vies auprès de toutes personnes faisant figure d'autorité. Bien souvent, à partir de nos propres parents.

Heureusement, nous avons également un "enfant en nous" (je l'appelle moi, enfant intérieur, c'est un gisement de potentialités infinies). C'est grâce à lui que nous sommes quelque fois spontanés, que nous exprimons nos émotions, ou encore que nous faisons preuve de créativité. Pour les transactionnalistes ces capacités regroupent celle de l'état d'Enfant Libre. Bien entendu, notre Enfant peut également se montrer soumis, effacé ou dévalorisé... voire même rebelle dans certains autres cas. Et ce sera notre Enfant Adapté, qui du fond de nous viendra s'exprimer. Enfin, notre Adulte est tout simplement la partie de nous qui réfléchit, évalue, compare et analyse. C'est un peu l'état intermédiaire entre les deux pôles que sont l'Enfant et le Parent. Naturellement, le but d'une thérapie par l'analyse transactionnelle est de communiquer avec les autres (ou avec soi-même) à l'aide de notre Adulte, le plus souvent, mais également lorsque c'est utile avec notre Enfant ou notre Parent.

Toutes ces parties qui sont en nous ont ainsi leurs avantages et leurs inconvénients. Imaginons un patron qui s'adresserait à une femme employée en disant : "Qu'est-ce que c'est que ce travail ? Mais vous faites vraiment n'importe quoi !" En émettant une telle directive ce patron s'exprime du haut de son Parent Normatif ! Mais à qui s'adresse-t-il ? A l'Enfant de son employé bien sur... et de préférence à son Enfant Adapté. Qui plus est, si

l'employée répond confusément : "Oh ! je m'excuse... oui c'est vrai, je n'ai pas fait attention..." (= état Enfant Adapté) la transaction devient complémentaire : en d'autres termes, le patron s'adresse de son Parent Normatif à l'Enfant Adapté de son employée ; et l'employée répond sur le même registre, de son Enfant Adapté, vers le Parent Normatif de l'employeur. Vous le constatez, les transactions complémentaires permettent d'entretenir la relation, mais pas nécessairement une "bonne" relation. Dans notre exemple, l'employée aurait très bien pu répondre à partir de son Adulte cette fois-ci : "Je comprends que vous trouvez que ce travail n'est pas bien fait, mais j'ai fais de mon mieux. J'aimerais que vous m'expliquiez ce qu'il faudrait encore améliorer."

Autre élément qui façonne notre personnalité : les "mots d'ordre". De quoi s'agit-il ? Ce sont tout simplement ces petites phrases que l'on se répète quotidiennement pour faire face aux situations stressantes. En somme, des messages "enregistrés" dans nos Parents :  
Ne montre rien (= je dois à tout prix cacher ce que je ressens et ce que je pense)  
Dépêches-toi (= je dois toujours donner l'impression d'aller vite et d'être pressée)  
Soit parfaite (= alors que la perfection n'existe pas)  
Fait plaisir (= je dois toujours faire plaisir aux autres même si je n'en ai aucune envie).

Ces mots d'ordre ou injonctions nous les portons tous un peu en nous, plus ou moins. Bien entendu, en les identifiants nous parvenons à mieux les gérer, et en tous cas à les rendre moins nuisible, voire les éradiquer.

Les schémas, les modèles, sont encore nombreux en analyse transactionnelle et mon but n'est pas de les présenter tous ici. Concrètement, le client en cour d'analyse se choisit un objectif et fixe un contrat avec son thérapeute. Ce dernier aide alors le client à atteindre son but, à respecter les termes et conditions du contrat. La thérapie peut se faire seule ou en groupe.

### **c) Concepts / Fondations :**

L'Analyse Transactionnelle repose sur 4 concepts principaux:

**LES ÉTATS DU MOI :**

Étudie les différentes parties d'une personnalité et de leurs fonctions. ENFANT, ADULTE, PARENT.

**LES TRANSACTIONS :**

Analyse des échanges humains.

**LES JEUX :**

Analyse de certains types de relations répétitives qui aboutissent à des sentiments négatifs.

**LES SCÉNARIOS :**

Analyse du schéma global de vie, construit et renforcé depuis la petite enfance et qui détermine nos façons d'être et de faire actuelles.

### 3) L'analyse transactionnelle sous la loupe :

#### a) LES ÉTATS DU MOI :

##### i) Enfant:

L'état enfant d'une personne est un état dans lequel sa manière d'être se rapproche de sa manière d'être, de sentir, d'agir quand elle était enfant, Elle est donc orientée vers la satisfaction de ses besoins biologique, affectifs et psychologiques et l'extériorisation de son énergie. Il existe 4 types d'états enfant :

##### **Enfant adapté:**

La soumission et la rébellion, sont les deux modes de cette réaction d'adaptation se sont des comportements d'adaptations automatiques ou des réactions aux figures d'autorité et à l'influence des autres.

##### **Enfant adapté rebelle :**

C'est l'état qui est guidé par une réaction opposée aux influences des autres, de la réalité et surtout des diverses figures d'autorité ( parents, patrons,... )

Pour l'A.T. il n'est pas considéré comme autonome.

Ses comportements sont tout aussi déterminés par les autres que dans l'état enfant soumis.

##### **Enfant adapté soumis :**

La personne est enfant adapté soumis lorsqu'elle se soumet à des règles, à des valeurs ou à des normes parentales. Son comportement est guidé en cas extrême par l'obéissance, la recherche d'approbation, ou la peur d'être puni.

##### **Enfant spontané ou enfant libre :**

C'est lorsque les conditions externes et internes permettent à ses désirs réels, sa créativité, ses sentiments et ses émotions de s'exprimer de façon fluide et naturelle.

##### ii) Adulte :

C'est l'état de la personne qui est en contact avec la réalité, elle évalue les situations et prend des décisions en se fondant sur des expériences vérifiées.

C'est l'état où se déroule la négociation interne entre le monde des désirs (enfant) et celui des valeurs (parents).

##### iii) Parent :

C'est lorsque notre comportement reproduit celui de nos parents, ou de figures parentales (collaborateur influent, un patron).

##### 4 types de parents

1 ) *Persécuteur*

2 ) *Sauveur ou nourricier (surprotège)*

3 ) *Normatif ( limite, normes souvent calquées)*

4 ) *Permissif*

## b) Les transactions, les jeux, les scénarios :

Ainsi, l'analyse structurale fonde la démarche thérapeutique de l'analyse des transactions. Celle-ci n'a pas pour seul but de permettre à l'individu d'identifier ses états du moi et leurs relations, mais aussi de remédier à certaines déformations structurelles de sa personnalité («contamination» de « l'adulte» par « l'enfant», exclusion de « l'enfant», etc.). Selon les relations (avec soi-même, avec un autre, avec un groupe...), des interactions spécifiques s'établissent entre les différents états du moi des partenaires.

Ces interactions — ou transactions — correspondent à des échanges qui mettent en jeu les différents états du moi : si deux personnes se rencontrent, six «personnes» peuvent entrer en relation (parent-parent, parent-enfant...). Aussi, une classification des transactions peut-elle être établie : transactions parallèles, transactions croisées («cause la plus fréquente de mésentente», selon Berne), transactions cachées, etc. En analysant, surtout au cours de thérapies de groupe, ces différents échanges, l'analyse transactionnelle doit permettre à l'individu de renforcer son «adulte», de repérer les contaminations ou les exclusions qu'il manifeste, de lui montrer sa façon propre de rechercher les «caresses», etc.

Mais l'analyse transactionnelle met aussi en évidence l'existence, chez tout individu, d'une «décision de survie», plan non réflexif mais bien réel adopté généralement avant l'âge de six ans : cette décision et le plan qui en résulte proviennent des différents messages permissifs ou inhibiteurs envoyés par les parents de façon verbale ou non verbale.

La décision et les scénarios qu'elle induit, ordonnent les différents comportements de l'enfant en lui permettant de s'adapter au monde extérieur ; l'enfant pourra, au long de sa maturation et grâce aux expériences nouvelles, assouplir ses scénarios et modifier sa décision de survie ; si pourtant la décision est trop rigide, se sont les expériences nouvelles qui seront distordues de façon à être admises dans les scénarios ; et peu à peu les malaises et les troubles du comportement apparaîtront. Dans ce cas, le but de l'analyse transactionnelle sera de parvenir à une véritable re-décision de survie en retrouvant la décision première et en analysant les scénarios.

Les jeux représentent les interactions qui sont tellement communes aux personnes qu'ils les jouent, qu'elles en deviennent des jeux, même si ce sont des jeux stériles qui n'apportent rien, sinon que des souffrances ; Ces jeux se retrouvent dans les relations où les interactions affectives sont très fortes mais surtout où il existe une dépendance affective; Par exemple, une femme, qui manque de confiance en elle, va lorsqu'elle est dans une phase plus féminine de son être dire « Tu ne m'aimes plus... », visant à interroger son compagnon sur le degré de son affection pour elle. Si celui-ci lui répond de façon automatique (sans se soucier de la vraie question qui est une vraie souffrance, parfois), elle construira le nid de sa dépression future.

Un père va, par exemple, pour garder un certain pouvoir, influencer son fils en lui répétant les valeurs qu'il lui a inculqué, si celui désire suivre sa propre route.

Ces jeux servent les liens d'une réalité trop fragile, où ces liens ne sont que des liens masquant une réelle pauvreté affective ou intellectuelle. Ils sont là, parce que les personnes veulent garder ses liens (par exemple, parce qu'elles sont « de sang ») ou parce qu'elles ressentent de la culpabilité, de l'amour, de la pitié, etc... pour l'autre être avec qui elles ont établies ce lien.

Les scénarios sont des jeux, mais avec une dimension plus forte qui influe sur le comportement général de la personne.

Par exemple, des injonctions, appelées aussi « mots d'ordre », dans la petite enfance « une fille doit être gentille et serviable » vont créer des comportements falsifiés, qui à la longue, vont être destructeurs pour le sujet. Car celui-ci va mettre en veille ses propres valeurs, pour des valeurs sociales stéréotypées qui ont eu probablement un sens, il y a une centaine d'années, mais n'ont plus raison d'être aujourd'hui.

#### **4) Gagner au féminin :**

##### **a) Introduction :**

Après avoir placé les fondations de l'analyse transactionnelle, expliquons un peu en quoi consiste ce livre.

Ce livre n'est pas une ode aux féministes, loin de là. De façon non manichéenne, les auteures (et je l'ai féminisé volontairement) montrent que le poids des modèles sociaux représentant des façonnements des femmes, sont autant soutenus par les hommes, que par les femmes elles mêmes.

Celles-ci dénoncent, et je ne peux que m'en féliciter, le mythe de l'intuition féminine [JONGSCOTT-96], pp 145 et 146, par exemple « *L'étiquette « féminine » appliquée à l'intuition dessert aussi bien les femmes que les hommes.* »

Les auteures préfèrent s'attaquer à toutes les injustices, toutes les relations biaisées, pour chercher à aider les femmes de se construire et elles réussissent, brillamment selon moi.

##### **b) Résumé :**

Ce livre est composé de 13 chapitres, ainsi que d'un épilogue et d'un glossaire (très utile pour rappeler les concepts principaux de l'A.T. sans avoir à chercher dans le livre.

Il est facile à lire, comme tous les livres américains de ce type.

##### **c) Les chapitres présentés :**

Il est difficile d'extraire de ce livre excellent, les chapitres propres aux difficultés féminines, sans faire allusion à l'analyse transactionnelle sur lequel repose le livre. Ils sont fortement imbriqués.

C'est pour cette raison que j'ai désiré faire un panorama rapide de tous les chapitres, présentent succinctement de quoi ils parlaient.

###### **i) Les femmes dans le changement :**

Ce chapitre décrit les nouveaux paradigmes qui bousculent la vie des femmes modernes en général ; Ce chapitre a été adapté à la France, car il fait un état des lieux du monde féminin en France. Un chapitre d'introduction.

###### **ii) Le temps de votre vie :**

Introduction à certains concepts de l'A.T. et à comment gérer sa vie, en analysant le temps des vraies priorités.

###### **iii) Il était une fois :**

Ce chapitre présente les différents scénarios de vie (concept cher à Eric BERNE) traditionnels du monde féminin, et comment les comprendre pour s'en débarrasser.

Ces scénarios sont au nombre de 5 :

- Cendrillon, qui souffre dans l'esclavage et qui recherche son sauveur
- La belle qui représente la femme vertueuse qui soufflera magiquement sur la bête pour la transformer de sa laideur intérieure
- Dame ATLAS, sœur de mère thérèse, toute dévouée aux misères du monde
- La mère Poule, qui grâce à l'ingratitude des siens aura l'impression d'exister
- Le petit chaperon rouge, la séductrice « je ne suis pas la femme que vous croyez »

iv) Miroir, miroir magique :

Du poids des injonctions dans la représentation de la femme qu'elle a d'elle même.

v) Quelqu'un m'a touchée :

Du rapport du toucher affectif : la reconnaissance est importante pour la construction d'une personnalité forte et vivante.

vi) Un œil intérieur attentif :

Les états du moi, et comment ceux-ci façonnent notre personnalité. Des grands intellectuels masculins qui ont façonné le monde...à leur image...et pas à celle de DIEU. Les préjugés masculins et féminins façonnent notre monde.

vii) Tout sucre, tout miel :

Ou comment les femmes se lient à des mythes...qui les desservent fortement. Le mythe sur l'intuition féminine précité provient de ce chapitre.

Un point de vue très intéressant sur la créativité féminine.

Comment l'enfant adapté appuie lourd sur notre enfant spontané.

viii) Perdre pour mieux gagner :

Ce chapitre est significatif sur les comportements autodestructeurs que les femmes peuvent porter en elles.

Des constructions sociales du concept « la féminité » ; Toutes celles qui pensent manquer de féminité doivent lire cette partie.

ix) Pas seulement réservé aux parents :

Comment les parents peuvent influencer notre vie profonde, sur notre vie actuelle.

x) La femme vaillante :

Devenir adulte, femme active de sa vie, représente un résumé de ce chapitre.

xi) Soyons objectifs avec les femmes :

Ce chapitre parle de la contamination, qui est un processus essentiel de la théorie d'Eric BERNE ; Pour simplifier, la contamination existe quand un état du moi superpose un autre état du moi, de façon plus ou moins importante.

xii) Quelques gagnantes :

Dans ce chapitre, les auteures présentent quelques femmes hors du commun : Flora TRISTAN, Marie CURIE, Coco CHANEL, Simone DE BEAUVOIR, Leonor FINI, Françoise GIROUD, Simone WEIL.

Domage qu'il n'y a pas Camille CLAUDEL, ma préférée...

Quelques lignes de leur histoire pour chaque, mais malheureusement, si nous pouvons voir le lien avec le féminin, les liens, même hypothétiques entre l'A.T. n'ont pas été effectués, ce qui aurait été très intéressant, voire innovant.

Mais si vous voulez avoir un résumé de quelques combats féminins de ces deux derniers siècles, c'est ce chapitre qu'il vous faut lire.

xiii) Oser rêver :

Ce chapitre, tente de façon très maladroite, de nous expliquer les différents niveaux de conscience, ainsi qu'une théorie sur l'interprétation des rêves ; Si l'idée me semble judicieuse, nous avons du mal à voir le rapport avec l'analyse transactionnelle, et surtout ce chapitre n'est pas à la hauteur du reste du livre. Il aurait été plus intéressant de livrer une bibliographie ou une ouverture vers d'autres livres.

En plus ce chapitre fait référence aux rêves stricto sensu du terme, mais aussi aux rêves objectifs éveillés que nous faisons tous. Et rien, sur les rêves lucides, pourtant très puissants en terme de développement personnel !

**d) Conclusion :**

Ce livre, malgré quelques petits chapitres en déphasage avec le sous titre du livre, ne peut être recommandé que pour tous les femmes qui désirent évoluer, ainsi que les hommes possédant des préjugés et des a-priori négatifs à l'égard de leurs homologues au féminin, ou qui désirent tout simplement construire une vie d'adulte, non pas sur le modèle dominant(e) - dominé(e), mais sur la stratégie gagnant - gagnante qui a fait ses preuves dans le domaine des interactions personnelles.

Il est plein de vie, plein d'exemples tirés de la vie de tous les jours, et surtout très lucide sur le monde féminin d'aujourd'hui.

« Gagner au féminin » est un titre réducteur, il aurait pu s'appeler « Gagnons à aider les femmes à s'élever dans nos cœurs, nous y gagnerons aussi, nous les hommes ».

Car les auteures sont justes et impartiales, et c'est tout à leur honneur, dans un terrain où les féministes sont plus injustes et destructives que justes et constructives.

## 5) Mon modèle AT, l'A.T. amélioré :

Si le modèle traditionnel d'Eric BERNE me permettait de comprendre les relations entre les individus, sur certains points, il manquait des états du moi, pour expliquer la réalisation du SOI, dans les états créatifs ou spirituelles, et surtout la dimension trinitaire de l'individu (masculine - féminine - androgyne).

Le modèle idéal serait un modèle qui permettrait de comprendre la personne dans son développement propre, ainsi que ses interactions avec les autres.

Ce modèle n'est qu'une ébauche, et ne peut être considéré comme définitif. Je présenterais le nouveau modèle dans 3 ans environ.

Indépendamment des nouveaux états de moi que j'y ajoute, je voudrais y expliquer trois éléments essentiels à mes yeux :

Le premier élément est que nous disposons tous, dès la naissance d'un psychisme androgyne. Nous avons tous une partie féminine et masculine en nous comme l'avait postulé Carl Gustav JUNG avec son animus - anima.

Le psychisme androgyne est essentiel dans la compréhension de toutes les personnes hautement créatives.

La psychobiologie nous montre ce fait, à travers deux hormones féminines, l'ocytocine et la prolactine; A ce jour de nos connaissances, l'ocytocine est une hormone qui stimule les contractions utérines au cours du travail et de la délivrance. Elle est fabriquée dans l'hypothalamus (zone du cerveau régulant de nombreuses fonctions de l'organisme) et la post-hypophyse (partie postérieure l'hypophyse).

La seconde hormone est sécrétée par le lobe antérieur de l'hypophyse et dont le rôle est de déclencher ou de stimuler la sécrétion de lait ; stimulerait également la croissance des seins pendant la grossesse.

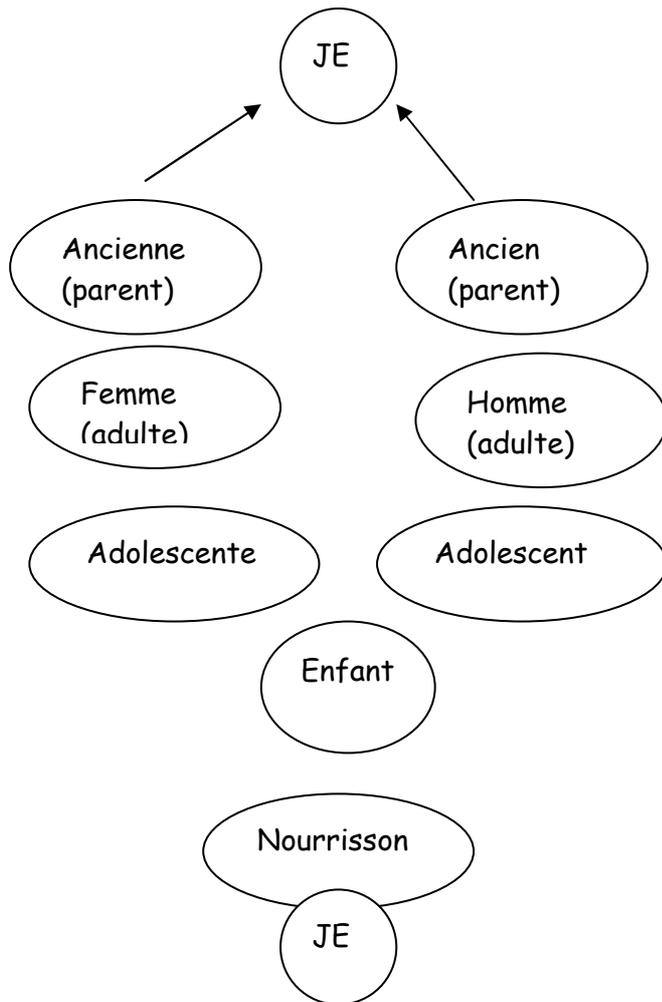
Si nous considérons que la nature fait bien les choses, comme l'a pu décrire tant de scientifiques précédents, pourquoi ces deux hormones seraient-elles sécrétées aussi chez les hommes, inutiles dans leur cas ?

Mes connaissances de la biologie, assez proches du zéro absolu, ne me permettent pas de répondre ou de faire des hypothèses dans ce sens là. Mais mon intuition masculine me permet de dire qu'il y a des voies à explorer...

Le second élément que je vais ajouter, c'est l'évolution de l'individu à partir de sa naissance de la vieillesse à la mort. Celui-ci évalue d'une maturité à une autre maturité, sur plusieurs plans, par exemple intellectuel, mais aussi émotif. Les personnes âgées ont tendance à régresser à un stade infantin. Ou au contraire à être des modèles de sagesse (même si en ce début de Xxème siècle, il n'y en a pas beaucoup...).

Le troisième élément est la complétude : C'est un état qui vous permet d'être fusionné avec votre âme, appelée SOI par certains mouvements spirituels, que j'appelle le JE (le MOI étant représentatif de la persona humaine, qu'il soit un MOI épuré de ses discordances, de ses a-priori ou de ses préjugés ou souffrant le martyre).

Le SOI est la totalité des JE, en incarnation ou hors incarnation. Mais lorsqu'on rencontre son JE, on rencontre le SOI.



Quelques explications succinctes de ce modèle :

L'enfant est resté l'enfant ; J'y ai introduit le nourrisson qui représente le petit enfant jusqu'à qu'il soit en âge de se rappeler de ses souvenirs (3 ans à l'heure actuelle de nos connaissances) ; Mais il démarre dès la conception, non pas physique (9 mois auparavant) mais probablement dès le désir de la mère conscient rencontre un désir inconscient du futur père.

Pour résumer, le nourrisson comprend l'enfant jusqu'à 3 ans + l'enfant in utérus + la conception en « pensées ».

D'après mes propres expériences, un certain nombre de femmes seraient averties de la conception d'un enfant avec un homme, au tout début de leur relation amoureuse, avant même l'engagement « réel » (physique).

J'y ai aussi introduit le nourrisson pour incorporer l'excellente définition de Stanilav GROF sur ses structures MPF, matrices périnatales fondamentales.

Ces structures sont essentielles pour comprendre certains comportements pathologiques, liés aux conduites alimentaires, aux phobies ou à une vision du monde optimiste.

En analysant le psychisme des femmes, sans jugement, lorsqu'elle porte son enfant, nous pourrions comprendre comment se construit cette relation privilégiée.

Le JE est le « vrai être » de l'individu, le SOI idéal selon les psychologues sociaux, qui représente l'individu en pleine puissance si il était né dans un environnement favorable « parfait » sans interactions sociales, parentales ou relationnelles pour le façonner. Celui-ci est à la fois en bas de mon modèle et en haut. C'est l'expérience transpersonnelle de la fusion avec DIEU.

Cette rencontre est soulignée par Jésus dans les évangiles « Celui qui n'est pas né de nouveau, n'est pas dans le royaume de DIEU » ; Le royaume de DIEU étant un état de conscience qui vous permet d'avoir une visibilité et une compréhension accrue du monde.

Etre né de nouveau, c'est passer et régresser dans un stade néotique où la conscience individuelle du moi, rejoint la conscience collective du SOI.

C'est le commandement de SOCRATE qui se réalise concrètement « Connais toi et tu connaîtras l'Univers et les dieux ».

Les structures communes sont androgynes : je, nourrisson, enfant ; Les autres sont sexuées, mais chaque individu, qu'il soit homme ou femme, portent les deux organisations ; Ses structures sont normalement souples à la naissance pour permettre vers l'évolution de l'individu vers la complétude ; Une trop grande faiblesse, un manque de volonté, un laisser faire, etc...vont entraîner l'individu dans une polarité masculine ou féminine

Le JE cherche à travers l'intuition, les rêves, les lapsus, les actes manqués, les aides d'autrui, les interactions, les choix, les expériences, etc.. à amener le MOI (ou les états du MOI) ou la PERSONA humaine à le rencontrer.

L'adolescent et l'adolescente : Ils sont distingués de l'enfant car il portent en leur sein, des différences importantes : L'âge de l'adolescence est la construction de son identité, c'est à dire de son MOI, mais probablement de son JE. C'est l'âge de nombreuses rencontres, des débuts de relations affectives et intellectuelles très riches, c'est l'ouverture au monde, mais aussi à des idéaux communs.

Cette structure est « croisée » : L'adolescent porte une adolescente en lui, l'adolescente, un adolescent en lui, et c'est à travers cette construction que l'adulte (non croisé) se réalisera pour trouver le SOI.

L'enfant est égoïste, l'adolescent est altruiste, et la fusion dans l'adulte de ses deux niveaux d'existence doivent permettre à celui-ci d'exercer ces compétences apprises plus tôt.

L'enfant porte les rêves et l'enthousiasme, quant à l'adolescent, il porte la construction réelle des potentialités de la personne et sa réalisation possible, ainsi que la compréhension de la richesse des interactions.

L'adulte est équivalent à celui de Eric BERNE. Mais j'y ai ajouté une structure après, ou l'adulte constructif mi égoïste, mi empathique, délaisse son rôle individuel pour réaliser un rôle plus collectif, où il a atteint un état de sagesse et de miséricorde important, où il se réalise à travers le groupe, plutôt qu'individu seul.

Par exemple, une femme « ancienne » n'aura plus comme seul objectif de s'occuper de ses enfants, mais élargira ses enfants à l'humanité entière ; L'ancien ne se réalisera plus à travers son activité professionnelle propre, mais aussi aidera les autres à se réaliser professionnellement et intellectuellement, là où l'ancienne aidera plus dans le cadre d'un développement spirituel. Un ancien ou ancienne enseignant n'enseignera plus uniquement pour gagner sa vie, mais par pure gratitude.

Il a « tué » ses parents symboliquement, c'est à dire « tué le père et violé sa mère » dans le cadre d'un homme, « tué la mère et violé son père » dans le cadre d'une femme. Ses parents ne sont plus un surmoi gênant ou des handicapant affectifs ou intellectuels, il les laisse avancer à leur propre rythme à leur propre processus d'individuation.

Le réalisé, c'est à dire celui qui aura rencontré le SOI ou son JE individuel, aura construit tous ses états du moi, quelque soit son âge « physique » ; Selon les circonstances, il pourrait vivre un état du moi quelconque : l'adolescent, puis l'enfant, sans relations croisées, évidemment.

L'idéal est de se réaliser, c'est à dire atteindre une plénitude, qui vise à s'étendre, ainsi que par gratitude infinie, aider les autres à se développer.

Le réalisé est comme l'indique Abraham MASLOW dans son livre [MASLOW-72], une personne qui oscille entre une forme d'égoïsme purifiée, et un altruisme complet. Il est difficile à comprendre de la plupart des individus, car ne rentrant plus dans les schémas classiques d'interactions entre les personnes.

## 6) Conclusion :

J'ai voulu présenter à M. VALLOT, quelques uns de mes intérêts en la psychologie ; Je n'étudie pas seulement pour apprendre (même si j'apprends beaucoup) ou pour avoir des bonnes notes (même si j'adore les bonnes notes !) et je suis heureux de voir qu'il existe encore des professeurs comme lui, qui vous incite à vous dépasser en proposant des sujets plus personnels.

Moi qui ai, si souvent, pesté contre l'enseignement secondaire, je suis heureux que l'enseignement universitaire puisse enfin me laisser, peu à peu, exprimer mes potentialités.

Le livre que j'ai résumé, n'a été qu'un prétexte pour parler de mon nouveau modèle AT. Mais le livre présenté est le reflet de convictions plus profondes, d'idéaux élevés qui sont les fondations de ma personnalité.

Car je ne fais pas de la psychologie uniquement pour comprendre mes prochains ; Ou pour révolutionner la discipline dans quelques années. J'étudie cette discipline car celle-ci est le cheminement naturel et l'aboutissement logique d'un début de vie, qui n'a pas été sans difficultés, avec son lot de souffrances, mais qui m'a apporté un lot d'expériences et de compréhensions uniques, que je compte un jour partager à l'ensemble de l'humanité en tant que scientifique.

J'ai repris mes études, aussi, car j'ai trouvé un espace très privilégié pour modifier le monde en profondeur, ainsi que de répondre à mes idéaux de justice à l'égard des femmes.

Je souhaite à M. VALLOT qui réussisse sa vie de scientifique comme je vais réussir la mienne.

Qu'il n'oublie pas, lui qui est si avancé dans ce domaine : le graal est à l'intérieur de SOI. Tout le monde le porte. Peu de personnes osent le toucher, ou le rencontrer. Pourtant, il ne demande qu'à être pris. Tous les chemins menant à la compréhension du SOI mènent à lui/elle. Tous les chemins reposant sur la justice, l'Amour ou la Vérité sont des autoroutes directes qui mènent à lui, et « la vérité vous libéra ».

C'est à nous, psychologues d'aujourd'hui et de demain, de relever le défi, d'aider chaque personne, quelque soit son projet, ses potentialités, ses erreurs passées, de l'aider à trouver le graal qui existe en chacun de nous.

J'aime l'esprit qui règne à Paris VIII et je me sens pousser des ailes...d'aigle...

L'Université repose sur l'approche pluridisciplinaire et je compte en faire mon credo en tant que futur chercheur scientifique ; Henri WALLON n'aura pas à rougir de mon travail dans quelques années..

# Annexe A: Bibliographie

- [BENESCH-95], BENESCH, H., *Atlas de la psychologie*, Paris: Le LIVRE de POCHE, 1995, 511p  
[JONGEWARD-96], JONGEWARD, D., SCOTT, D., *Gagner au féminin*, Paris: InterEditions, 1996, 321p  
[COUILLET-98], COUILLET, R., *Etre soi*, Paris: ESF éditeur, 1998, 142p  
[BERNE-83], BERNE, E., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris: Tchou, 1983, 371p  
[BERNE-84], BERNE, E., *Des jeux et des hommes*, Paris: Stock, 1984, 214p  
[GROF-90], GROF, S., *Psychologie transpersonnelle*, Monaco: Editions du rocher, 1990, 314p  
[MASLOW-72], MASLOW, H., *Vers une psychologie de l'être*, Paris : FAYARD, 1972, 268 p.

# Annexe B: Poésie pour les amateurs de poésie

## Goutte d'eau



*Je suis une goutte d'eau qui pleure...*

*Toi, humain, tu te crois meilleur que moi !  
N'as pas tu vu comment je suis belle ?  
Je porte la vie, tu es frère siamois,  
Je règne avec le soleil, moi la rebelle,*

*Je suis une goutte d'eau qui vit...*

*Tu es dans le désert, et la soif te guette,  
Et je suis là, moi, misérable goutte d'eau,  
Tu me savoures, tu n'en perds pas une miette,  
Car de ta vie, je suis comme un radeau,*

*Je suis une goutte d'eau qui t'abreuve...*

*Soleil me chauffe de ses rayons dorés,  
Et te montre mes beautés irisées,  
Toi, tu vas encore m'édulcorer,  
Avec horrible mélange qui va me biaiser,*

*Je suis une goutte d'eau qui me languit de toi...*

*Je m'associe avec mes sœurs du ciel,  
Pour rafraîchir les cruautés de tes frères,  
Qui brûle la Terre de pensées pestilentiennes,  
Et crée une œuvre mortifère à la Dürer,*

*Je suis une goutte d'eau qui te baptise...*

*J'aime nager avec mes sœurs entre les poissons,  
Au sein de l'océan aux reflets turquoises,  
Ils cherchent à nous attraper avec une chanson,  
Telles des sirènes, dans leurs branchies framboises,*

*Je suis la goutte d'eau qui rit...*

*Je descends en raft de tes yeux, tu m'éjectes,  
Quand l'amour t'a un peu secoué de ta torpeur,  
J'arrive sur tes lèvres, et je les humecte,  
Penses à ce bon baiser à donner sans peur,*

*Je suis la goutte d'eau qui adoucit ton cœur...*

Fait à la suite de l'exposé sur Abraham Maslow et les expériences transpersonnelles et à la réponse « Qui suis je ? »

## DIEU te parle



*Après avoir exploré les religions des hommes,  
Vers toi DIEU, je me hisse, quelle délice,  
J'ai cherché dans mon cœur, au maximum,  
La vérité, l'Amour, la fraternité et la Justice,*

*Qu'ils s'appellent Jésus, Krishna ou Mahomet,  
Vont-ils enfin comprendre, désormais,  
Que tu es tout en haut, au sommet,  
Qu'ils goûtent de toi, tel un gourmet,*

*Qu'ils s'appellent Bouddha, Moïse ou Confucius,  
Tu es le père-mère bienveillant d'une multitude,  
Tu es fin et mélodieux comme un Stradivarius,  
Comme mon cœur déborde de gratitude.*

*Tu es l'omniscient, le puissant, le sage,  
Pourquoi veulent-ils te mettre en cage ?  
Est-ce que des livres peuvent exprimer,  
Les multiples faces de ton cœur enflammé ?*

*Pourquoi les hommes t'enferment dans des religions ?  
Alors que tes facettes et tes aspects sont si légions !  
Poésie, mathématiques, astronomie, musique,  
Fastidieuse serait la liste, j'en deviendrais aphasique*

*Je brûle de te servir, mon DIEU, toi le puissant,  
Que puis faire ô grand Créateur ?  
Il me répondit « Ma vie est dans ton sang »,  
« Choisis d'être ce que tu veux, comme un acteur »*

*Je réitérais « Quels règles dois-je observer ? »,  
« Amour, Justice et Vérité », tu dois suivre,  
Grâce à ton cœur boussole, le Graal, tu seras élevé,  
Et dans l'amour et la joie, tu seras ivre.*

*« Comment faire le bien ? », demandais-je,  
En suivant avec FOI, le chemin de l'unité,  
Faire de l'amour et de la paix, un jeu,  
Tes armes seront : Gratitude et Fraternité.*

*Après avoir cherché dans tout mon cœur,  
La route fleurie du vrai bonheur,  
Un mélodie féminine chante « c'est ton heure »,  
Chérubins me portèrent vers le Sacré chœur.*