

Les Messages.

Chacun a sa façon de vivre, sa façon de communiquer, ses mouvements d'humeur, ses pulsions, ses réflexes ou ses habitudes.

Bien souvent nous ne comprenons pas ce qui se passe... en nous ou chez les autres, tant les réactions semblent imprévisibles.

L'outil "Messages", en [Analyse Transactionnelle](#), nous en donne quelques explications. Cet outil est déterminant pour prendre conscience et savoir mieux s'y prendre pour s'épanouir et pour avoir des relations positives avec les autres.

Nous entendons des voix

Ces voix internes influencent notre façon d'être, de gérer notre temps et notre style de communication avec les autres. Ces petites voix nous viennent du passé, de nos parents et éducateurs, du milieu social etc...

Bien que discrètes, ces petites voix guident nos comportements, particulièrement en situation de stress, et nous proposent des solutions à nos problèmes.

De l'étude détaillée de ces messages, on peut tirer les lois suivantes.

1 Il existe des messages positifs et des messages négatifs.

Ils proviennent des "états du moi" positifs ou négatifs

2 Les messages négatifs sont très attractifs parce qu'ils promettent une solution définitive aux problèmes de la vie.

Déguisés en formules positives, ces messages sont négatifs, parce qu'ils contiennent un sous-entendu critique. Ainsi, ils épuisent notre énergie, sans jamais pouvoir tenir ce qu'il promettent.

3 Leur durée, leur fréquence et leur intensité sont variables.

4 Les messages provoquent des renforcements et résonances.

Une observation qui nous est faite, peut être renforcée si nous sommes soumis au message interne correspondant. De ce fait, l'observation marquera plus ou affectera plus profondément que ne l'avait souhaité son auteur.

Exemple : "Il a dit que je ne savais pas..." => "Je savais bien que je n'en étais pas capable".

5 Les messages envoyés par le système Parent sont destinés à soi-même, mais aussi répercutés aux autres.

Si nous nous donnons des messages dévalorisants pour nous-mêmes, nous adressons les mêmes messages aux autres. Celui qui est moralisateur se sent souvent coupable.

Cette expression, qui s'accompagne généralement d'une pointe d'admiration, est le résultat d'un message négatif.

6 Les conséquences d'un message négatif sont variables suivant le degré d'adhésion.

Si nous nous imposons un message négatif, et que nous sommes fermement convaincus que notre solution se trouve là, les conséquences peuvent être dramatiques.

Suivre avec plaisir un message, ne signifie pas que le message soit positif.

7 Les comportements négatifs apparaissent plus souvent en cas de stress négatif.

8 Les messages positifs sont des antidotes des messages négatifs.

9 Sous influence d'un message négatif, nous sommes souvent saisis d'une excitation particulière ou de sensations fortes liées à l'espoir insensé d'une solution définitive du problème.

Les messages les plus courants.

Messages négatifs

Dépêche-toi
Sois fort
Sois parfait
Fais plaisir
Fais des efforts

Messages antidotes

Gère ton temps
Sois ouvert
Sois réaliste
Pense aussi à toi
Réussis à ta mesure.

Dépêche-toi

Message : Agir rapidement, sans prendre son temps, vite fait... bien fait...

Une personne sous l'influence du message "Dépêche-toi" a la conviction qu'une action menée lentement est forcément une action peu importante.

Ce message conduit à l'impatience, l'activisme, à l'agitation permanente, au surmenage.

Le sous-entendu négatif hérité de l'enfance : "Tu as toujours été lent, c'est pourquoi tes parents, éducateurs,... t'ont habitué à recevoir ce message".

La fausse promesse : "Si tu te dépêches, tu vas réussir".

Ses craintes : a peur de manquer de temps.

Face au stress : s'agite pour faire face puis se désespère et... recommence à s'agiter...

Les effets sur les autres : coupe la parole, ne supporte pas le silence, rend les autres impatientes, donne aux autres le sentiment de ne pas exister.

L'escalade : S'agite de plus en plus.

Sois fort.

Message : Il vaut toujours mieux se méfier, ne pas montrer ce que l'on pense, ce que l'on ressent, ses faiblesses et ses incertitudes, et s'en sortir tout seul.

Une personne sous l'influence du message "Sois fort", cache ses intuitions et ses émotions. Elle est rigide et intolérante, n'admet pas ses erreurs et s'enferme dans la solitude. Elle n'est gaie et blagueuse qu'en façade, par goût excessif de l'héroïsme ; elle prend des risques inconsidérés.

Les sous-entendu négatif hérité : "Tu as tendance à te plaindre, à montrer tes faiblesses"

La fausse promesse : "Tu vas pouvoir prouver que tu es le plus fort"

Ses craintes : elle a peur d'être dépassée et de ne plus pouvoir faire face.

Face au stress : cache qu'elle a peur et prétend que tout va bien, prend les événements à la blague...

Les effets sur les autres : elle inquiète parce qu'on ne sait pas ce qu'elle pense, apparaît dure, intolérante, trop sûre d'elle. Distante, on a du mal à communiquer avec elle.

L'escalade : elle se cache de plus en plus et finit par être abandonnée de tous, qui ne comprennent plus rien à ce qu'elle veut.

Sois parfait.

Message : Il vaut toujours mieux tout bien faire parfaitement, ne rien laisser au hasard et tout voir dans le détail.

Une personne sous l'influence du message "Sois parfait", est anxieuse de ne rien oublier, pense que ce n'est jamais assez bien, vérifie plusieurs fois, veut éviter toute critique, passe beaucoup plus de temps que prévu, fatigue son entourage, n'a jamais fini.

Le sous-entendu négatif hérité : "Tu as tendance à être brouillon, ton travail est critiquable"

La fausse promesse : "Tu vas pouvoir être parfait à 100 %".

Ses craintes : elle a peur de mal faire.

Face au stress : elle cherche à contrôler toutes les situations en développant une anxiété de plus en plus grande.

Les effets sur les autres : elle agace, paraît prétentieuse, veut toujours avoir raison.

L'escalade : elle cherche à contrôler encore davantage les gens et la situation, et finit par être rejetée, tellement elle est agaçante et tatillonne.

Fais plaisir.

Message : Il vaut toujours mieux se mettre bien avec tout le monde et éviter les heurts, même à son détriment.

Une personne sous l'influence du message "Fais plaisir", n'ose pas dire non, pour ne pas déplaire, et se trouve entraînée dans une série d'actions qui ne lui conviennent pas. Son objectif est d'être aimée de tous et ne pas décevoir, quoique cela puisse lui coûter.

Le sous-entendu négatif hérité : "Au fond, tu ne penses qu'à toi"...

La fausse promesse : "tu vas pouvoir faire plaisir à tout le monde"

Ses craintes : elle a peur de décevoir et de ne pas être bien vue.

Face au stress : souffre et ressent l'événement dans son corps, dévalorise les autres qui ne l'aiment pas assez.

Les effets sur les autres : trop serviable, veut toujours que l'on soit d'accord avec elle. D'une gentillesse énervante, on peut facilement l'exploiter.

L'escalade : pense de plus en plus de mal des autres, qui l'aiment de moins en moins, malgré tout ce qu'elle fait pour eux. Effectivement les gens l'aiment de moins en moins.

Fais des efforts.

Message : il vaut toujours mieux recommencer et s'acharner ; le mérite tient davantage au mal qu'on se donne qu'au résultat qu'on obtient.

Une personne sous l'influence du message "Fais des efforts", pense qu'une tâche pénible a plus de valeur qu'une tâche facile. De ce fait, elle complique les choses, fait tout pour qu'on la plaigne et critique les autres qui n'en font pas assez à ses yeux. Elle a tendance à vouloir convaincre à tout prix.

Le sous-entendu négatif hérité : "Tu ne réussis pas parce que tu ne t'appliques pas".

La fausse promesse : "Quelqu'un qui s'acharne et se fatigue, gagne toujours"

Ses craintes : elle a peur que les autres ne l'aiment plus, si elle réussissait sans effort. Elle a peur d'exercer le pouvoir.

Face au stress : elle accuse, blâme, culpabilise et fait la morale.

Les effets sur les autres : elle fatigue, énerve par son insistance, critique trop.

L'escalade : elle continue avec acharnement à vouloir tout réformer ; normalise et blâme de plus en plus, se marginalise et est rejeté par tout le monde.

Malgré leur apparence positive, les messages négatifs ne peuvent tenir leurs promesses parce qu'ils répondent à un sous-entendu négatif et, de ce fait, conduisent à l'échec et à la déception.

Le drame est que cette déception renforce le message négatif en question. "Je n'ai pas réussi parce que je n'étais pas... parfait, assez fort, assez rapide, je n'ai pas fait assez plaisir, je n'ai pas fait assez d'efforts,..."

C'est l'escalade et le cercle vicieux qui se traduit par :

"Toujours plus de la même chose"

Comment aider les personnes soumises à un message négatif ?

Peut-être sommes-nous capables de reconnaître les messages internes qui nous font agir. Dans ce cas, savoir ce qu'ils ont de pernicieux devrait nous aider à démonter leur mécanisme.

Pour ce qui est des personnes que nous côtoyons, en leur prêtant un peu d'attention, nous devrions être capables de reconnaître les messages qui les animent.

Nous pouvons leur dire quelque chose et utiliser le canal P.A.E. adéquat, pour permettre à ces personnes de se donner le message antidote dont elles ont besoin.

A un "dépêche-toi"

- gère ton temps, aie un rythme efficace,
- je préfère les gens calmes et tranquilles.

Canal efficace : Parent normatif => Enfant adapté

- être clair, simple, disponible,
- dire l'essentiel, voir le court terme,
- préciser l'horaire dont on dispose.

A un "sois fort"

- tu as le droit de montrer tes faiblesses, ce n'est pas pour cela que je t'en estime moins,
- tout le monde a droit à l'erreur.

Canal efficace : Parent normatif => Adulte

- parler des actions à mener,
- être calme et organisé, dire clairement ce que l'on veut,
- ne pas encourager son côté blagueur qui est son masque,
- mettre en place des systèmes d'organisation, demander des clarifications et des engagements concrets.

A un "sois parfait"

- sois réaliste, la perfection n'est pas de ce monde,
- sois toi-même en utilisant le meilleur de toi-même,
- chacun a ses points forts et ses points faibles, je t'aime tel que tu es.

Canal efficace : Adulte => Adulte

- ne pas donner de conseil, ne pas critiquer, poser des questions, réfléchir ensemble,
- simplifier, ne pas s'intéresser aux détails,
- encourager les idées personnelles,
- être réservé.

A un "fais plaisir"

- pense aussi à toi,
- on ne peut donner que ce que l'on est ; ainsi, veiller à toi est une façon de te préparer à mieux t'occuper des autres,
- tu seras bien avec les autres quand tu seras bien avec toi.

Canal efficace : Parent normatif => Enfant libre

- ne pas remercier pour sa gentillesse, ne pas se laisser séduire,
- le prendre au sérieux, lui porter considération et respect, le mettre à l'aise et le rassurer.
- chercher le besoin ou la motivation réelle, et y répondre.

A un "fais des efforts"

- ta fatigue ne m'intéresse pas,
- j'aime les gens qui réussissent et qui sont heureux,
- réussis à ta mesure.

Canal efficace : Enfant libre => Enfant libre.

- être informel, simple, direct, chaleureux, le moins solennel possible,
- blaguer, utiliser les repas et les pauses pour aborder les sujets sérieux,

- encourager toutes les réussites.

Les interdits, les permissions et les mythes.

En dehors des cinq messages de base cités plus haut, il existe trois messages complémentaires qui peuvent se superposer aux premiers et les renforcer.

Messages négatifs

Sois sans réflexion
Sois sans amour
Sois sans joie

Messages antidotes.

Réfléchis par toi-même
Aime et sois aimé
Sois heureux

Les interdits

Les interdits sont des messages négatifs que nous entendons en nous, dans les moments de cafard.

Les messages positifs correspondants existent et nous permettent de nous redonner courage lorsqu'il y a blocage.

Les interdits

N'existe pas
Ne sois pas toi-même, sois passif
Ne sois pas équilibré
Ne sois pas important
Ne réussis pas
Ne te mêle pas, garde tes distances
Ne sois pas enfant, prends-toi au sérieux
N'agis pas, ne prends pas de risques
Ne grandis pas
Ne pense pas, suis les modèles
Ne fais pas confiance
Ne ressens pas

Les permissions (antidotes)

Existe, sois présent
Sois toi-même, affirme-toi
Fais preuve de bon sens
Fais savoir ton savoir
Ose montrer que tu es capable
Ose être communicatif
Sois gai, spontané, simple
Ose avoir des initiatives
Sois adulte
Ose évaluer, savoir, penser
Ose communiquer
Sois chaleureux et aimé.

Les mythes.

Ils ont l'appellation des symboles de la mythologie grecque... mais ce sont des messages négatifs.

Messages négatifs

Message antidote

Damoclès : (épée de Damoclès) vivre une situation favorable avec la crainte de la voir s'arrêter

Cela ne va pas durer...

Cela va durer...

Ariane : vivre une situation en se sentant obligé de la vivre toujours, (sans lâcher le fil d'Ariane pour sortir du labyrinthe).

Ne change pas, continue toujours

arrête, change, lâche le fil

Tantale : vivre une situation en ayant le sentiment que de toute façon on n'y arrivera pas, comme Tantale, condamné à la faim, sans pouvoir prendre la nourriture qu'il a devant lui.

Tu n'y arriveras pas

Tu vas y arriver

Hercule : Se dire que l'on ne peut s'arrêter tant que le travail n'est pas fini, comme Hercule, condamné aux douze travaux pour être pardonné.

Tant que tu n'as pas fini...

Travaille comme il

tu ne pourras t'arrêter.

convient à ton rythme.

Sisyphe : Vivre une situation avec le sentiment que l'on n'y arrivera jamais, comme Sisyphe, condamné à rouler un rocher sur la pente d'une montagne sans jamais atteindre le sommet.

Réalise presque et recommence...

Réalise complètement

Philémon et Baucis : vivre une situation qui n'aurait brutalement plus de suite, comme Philémon et Baucis, transformés en arbre alors qu'ils étaient en pleine action.

Arrête, n'achève pas...

Continue et termine.

Ces messages peuvent nous paraître moins courants par leur présentation.

Pourtant nous pouvons les rattacher à des mots clés que notre langage intérieur connaît bien :

Damoclès => **Après** ; Ariane => **Toujours** ; Tantale => **Jamais** ;

Hercule => **Tant que** ; Sisyphe => **Presque**.

Le processus d'échec

C'est un cercle vicieux qui suit les étapes suivantes.

1) Tout ira bien, si tu suis le message de base : sois...

2) Mais tu dois t'interdire de ... (interdits)

Exemples : "*Dépêche-toi et ne pense pas... ; Sois parfait, ne sois pas toi-même avec tes défauts...*"

3) C'est l'échec puisque les messages sont négatifs.

4) Après l'échec, la personne reprend espoir :

5) Après plusieurs tentatives infructueuses, la personne se sent libérée et prend une position contraire pour prendre une revanche.

Le résultat est évidemment l'échec. La personne pense alors que le message était logique et avait du bon. Et le cercle vicieux recommence...

Exemple : "*Fais plaisir et ne sois pas important : ce sont les autres qui doivent compter d'abord...*"

Après plusieurs échecs, la personne se met à être d'un égoïsme certain.

La frustration et l'échec s'en suivent. La personne se dit alors : C'est bien plus agréable de faire plaisir...

Le cercle astucieux.

Pour sortir du cercle vicieux, il faut s'inspirer des messages positifs antidotes et les utiliser comme des "affirmations positives" : en n'oubliant pas d'appliquer la règle des 3P : Protection, Permission, Puissance. (voir "La motivation", "La règle des 3P")

Il est très efficace de passer un "Contrat de Progrès" écrit avec soi-même.

Il convient ensuite de trouver un message encourageant et renforçant.

Exemple : "*Vas-y, tu as déjà réussi en faisant cela... ; Tu as déjà montré que tu étais capable... ; Souviens-toi, les gens se sentent plus à l'aise quand tu penses aussi à toi...*"

Il devrait s'en suivre une nouvelle motivation à agir sans message négatif, une confiance en soi renaissante, et une nouvelle joie de vivre.