Théorie des Etats du Moi

Master 1
UE 705 Psychothérapie et dimensions traumatiques
EC 4

Professeur Cyril Tarquinio

www.cyriltarquinio.com

Directeur-adjoint UMR 1319 INSPIIRE - Université de Lorraine, Inserm

Directeur Centre Pierre Janet - https://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/

Editor-in-Chief of the European Journal of Trauma and Dissociation (Elsevier) -

Associate-Editor aux Annales Médico-Psychologiques

Responsable de la Licence 1 de psychologie de l'Université de Lorraine (site de Metz)

PLAN

Session 1 : Introduction à la théorie des états du Moi : Objectifs :

- Définir les concepts fondamentaux : le Moi, les états du Moi, la différenciation, l'intégration.

- Présenter les principaux auteurs : Federn, Watkins & Watkins, Eric Berne, etc.

1. Introduction et ouvertures.

1.1.Histoire et fondements théoriques : Federn (1952), Watkins & Watkins (1997), Berne (1961) .

1.2. Explication des états du Moi : définition, fonctionnements normaux et dysfonctionnements (Parent, Adulte, Enfant) .

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

PLAN

Session 1 : Introduction à la théorie des états du Moi : Objectifs :

- Définir les concepts fondamentaux : le Moi, les états du Moi, la différenciation, l'intégration.

- Présenter les principaux auteurs : Federn, Watkins & Watkins, Eric Berne, etc.

1. Introduction et ouvertures.

1.1.Histoire et fondements théoriques : Federn (1952), Watkins & Watkins (1997), Berne (1961) .

1.2. Explication des états du Moi : définition, fonctionnements normaux et dysfonctionnements (Parent, Adulte, Enfant) .

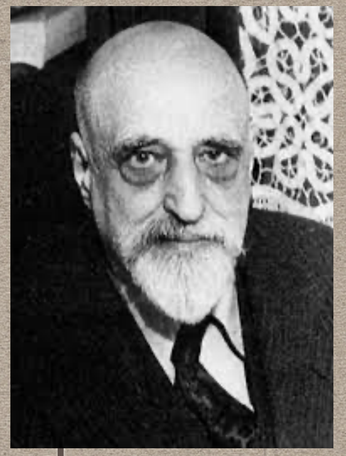
1. Introduction et ouvertures.

1.1.Histoire et fondements théoriques : Federn (1952), Watkins & Watkins (1997), Berne (1961) .

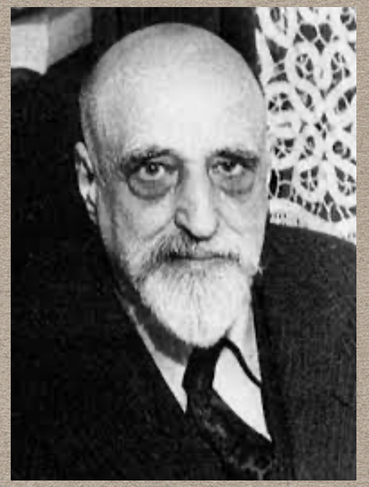
La théorie des États du Moi, initiée par Paul Federn et popularisée par Eric Berne à travers l'Analyse Transactionnelle (AT), explore la structure psychologique de la personnalité humaine en divisant celle-ci en trois systèmes distincts : le Parent, l'Adulte et l'Enfant. Chacun de ces systèmes ou états du Moi correspond à un ensemble de comportements, de pensées et d'émotions spécifiques, et joue un rôle essentiel dans le développement de l'identité et des interactions sociales .

La thérapie des états du moi est fortement développée aux États-Unis et dans les pays germanophones mais nettement moins dans les pays francophones. La théorie et la thérapie des états du moi ont été développées par John et Helen Watkins dans les années 1970, 1980 et 1990 et résumées dans leur livre publié en anglais en 1997.

Cette approche tient sur trois piliers selon Watkins et Watkins (1997) : la psychanalyse (dont certains concepts spécifiques de Federn), le concept de dissociation de Janet et l'hypnose.

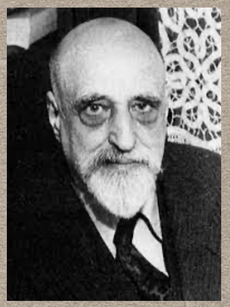


Le concept des États du Moi trouve son origine dans les travaux du psychanalyste Paul Federn (1871-1950), élève de Sigmund Freud. Federn a introduit l'idée que l'ego (ou le Moi) n'était pas une entité statique, mais plutôt un ensemble dynamique de différents **États de conscience.** Selon Federn, chaque état représente une manière différente pour l'individu de vivre et d'interagir avec le monde extérieur, et ces états varient en fonction de la situation. Il a notamment élaboré la notion de frontières du Moi, qui délimitent les différentes façons dont l'ego interagit avec la réalité.



Federn a observé que les États du Moi pouvaient être influencés par des stimuli internes et externes, et que la transition entre ces états pouvait être fluide, mais aussi conflictuelle dans certains cas pathologiques. Ses recherches sur les états de conscience ont posé les bases de la théorie moderne des États du Moi, en particulier sur les aspects dissociatifs liés aux troubles psychiques .

Federn, P. (1952). Ego psychology and the psychoses. New York: Basic Books Inc. (Traduction française (1979). La psychologie du moi et les psychoses. Paris: PUF)



Federn inclut dans le « Moi » ce qu'il appelle le « sentiment du moi » (Ichgefühl) qui correspond à la conscience de soi, au sentiment d'identité . On peut, dit-il (Dans « La psychologie du moi et les psychoses paru aux PUF en 1979) décrire le sentiment du moi « comme sentiment des relations corporelles et mentales, du point de vue du temps et du contenu » (p. 31)..

Le sentiment corporel du moi ne se confond pas avec la perception immédiate que l'on peut avoir de son corps ; c'est plutôt « un sentiment composite qui inclut tous les souvenirs moteurs et sensoriels concernant notre propre personne. Il n'est pas cependant identique à ces souvenirs mais représente plutôt un sentiment unifié des investissements libidinaux des appareils moteurs et sensoriels » (p. 33).

Le sentiment du moi implique la notion de frontière qui distingue ce qui est ressenti comme Moi et ce qui est ressenti comme non-Moi : « Le terme de “frontière du moi” ne désigne rien d’autre que l’existence d’une perception de l’étendue de notre sentiment du moi » (p. 297).

Les frontières du moi ne sont ni statiques ni figées ; elles sont au contraire changeantes et mouvantes. Il s’agit d’un processus dynamique, la frontière située à la périphérie du moi jouant le rôle d’organe sensoriel permettant le contact avec l’environnement.

C’est davantage une frontière subjective qu’une frontière physique (même si elle prend appui sur la perception des limites du corps) et elle est, par nature, fluctuante

Federn montre bien que la frontière est une frontière contact, fortement investie d'énergie libidinale (c'est-à-dire de mouvement d'attraction ou de répulsion) et qui sert en quelque sorte à « palper » l'environnement pour s'en approprier des éléments et en rejeter d'autres.

L'identification est un bon exemple de cette extension de la frontière puisqu'un objet extérieur au Moi va être absorbé par lui pour faire ensuite partie du sentiment du moi.

La notion de frontière du moi n'est pas chez Federn une simple construction intellectuelle. Elle a une utilité pratique et influe sur sa conception de la démarche thérapeutique.

C'est, par exemple, pour lui l'investissement des frontières du moi qui permet de différencier le Moi de la réalité extérieure.

Et ce sont les fluctuations de cet investissement qui expliquent les perturbations qui peuvent atteindre le sentiment de réalité. Il en donne comme illustration les sentiments d'étrangeté et de dépersonnalisation qui peuvent intervenir dans la vie normale mais qui sont souvent l'expression d'une perte pathologique du sens du réel.

Dans le sentiment d'étrangeté, les objets et les êtres extérieurs sont ressentis comme étranges, perdent leur aspect de familiarité et peuvent même apparaître comme dépourvus de vie ou comme irréels.

Federn explique ce phénomène par une perte d'investissement des frontières du moi qui affecte la sensation de réalité.

Dans la dépersonnalisation, c'est le sentiment même du Moi qui est atteint. Il y a une perte de conscience de la continuité de Soi : « Je ne suis plus moi », « je n'existe plus » pourra dire la personne qui vit une telle expérience.

Pour Federn, il y a alors « perte de la fermeté interne du moi » par dissolution des frontières. On peut alors « définir la dépersonnalisation comme l'expérience subjective de l'éclatement du moi » (p. 255).

Le refoulement d'états du moi est une des découvertes les plus importantes de Federn.

Les états du moi au plus jeune âge ne disparaissent pas mais sont seulement refoulés.

Dans l'hypnose, on peut réveiller chez un individu un état antérieur du moi avec les dispositions, les souvenirs et les poussées émotionnelles correspondants.

Selon Federn « la partie inconsciente du moi est formée des couches stratifiées des états refoulés du moi. On obtient des personnalités dédoublées et multipliées ainsi que le somnambulisme quand on réveille tour à tour différents états du moi » (p. 20).



C’est Eric Berne (1910-1970), psychiatre et psychanalyste, qui a repris et développé les travaux de Federn, en simplifiant et en rendant la théorie des États du Moi plus accessible à un large public. Berne est surtout connu pour avoir formalisé ces idées dans son modèle d’Analyse Transactionnelle (AT).



Dans l'AT, Berne identifie trois États du Moi principaux : Parent, Adulte, et Enfant. Ces trois états décrivent des manières distinctes de penser, de ressentir et de se comporter.

Berne a conclu, dans le cadre des observations liées à sa pratique que, dans certains contextes, ses patients agissaient comme le faisait l'un de leurs parents, sans avoir toujours conscience de l'origine de ces comportements, ainsi que des émotions et manières de penser qui y étaient associées.

À d'autres moments, des résurgences des comportements issus de l'enfance de ses patients se reproduisaient, également avec les affects et les états d'esprits d’alors.

L’apport majeur de Berne réside dans la conceptualisation de l’interaction entre ces États du Moi dans ce qu’il appelle les transactions. Une transaction est l’échange social entre deux personnes, où chaque interlocuteur réagit à partir d’un état du Moi spécifique.

La compréhension de ces transactions permet, selon Berne, de dénouer des conflits psychologiques et relationnels, en identifiant quel État du Moi est en action chez soi et chez les autres.

Cette approche est devenue l’un des fondements majeurs de la psychothérapie moderne et a été largement adoptée en psychologie clinique et dans le développement personnel .

PLAN

Session 1 : Introduction à la théorie des états du Moi : Objectifs :

- Définir les concepts fondamentaux : le Moi, les états du Moi, la différenciation, l'intégration.

- Présenter les principaux auteurs : Federn, Watkins & Watkins, Eric Berne, etc.

1. Introduction et ouvertures.

1.1.Histoire et fondements théoriques : Federn (1952), Watkins & Watkins (1997), Berne (1961) .

1.2. Explication des états du Moi : définition, fonctionnements normaux et dysfonctionnements (Parent, Adulte, Enfant) .

1.3. Dissociation et intégration des états du Moi .

1.4. Exercice : Brainstorming : Discussions sur des exemples concrets d'états du Moi (en lien avec les expériences personnelles ou professionnelles des participants). Cas pratique : Analyse d'un cas simple basé sur l'Analyse Transactionnelle (AT) avec le modèle Parent, Adulte, Enfant .

Le « Moi », définitions…

1.2. Explication des états du Moi : définition, fonctionnements norm… dysfonctionnements (Parent, Adulte, Enfant) .

Paul Federn (1871-1950), l'un des premiers psychanalystes à travailler sur les aspects du Moi, a défini ce concept comme étant un ensemble de frontières psychologiques dynamiques entre l'individu et le monde extérieur. Selon lui, le Moi n'est pas une entité unique ou fixe, mais un système complexe en évolution qui change en fonction des situations et des interactions de la personne avec son environnement.

Définition du Moi selon Federn : Le Moi représente la manière dont une personne perçoit son identité, ses actions et ses émotions dans des contextes variés. C'est une structure dynamique qui permet à l'individu de gérer les influences extérieures et ses propres expériences internes. Le Moi, selon Federn, inclut des États du Moi distincts, qui peuvent être activés selon les contextes sociaux ou émotionnels .

Le « Moi », définitions…

Eric Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle, a étendu la définition du Moi en introduisant trois États du Moi : Parent, Adulte, et Enfant. Pour Berne, le Moi est divisé en ces trois sous-systèmes, qui sont des manifestations distinctes de la personnalité et du comportement d'un individu.

Définition du Moi selon Berne : Le Moi, ou "Ego", est l'ensemble des États du Moi Parent, Adulte, et Enfant. Chaque État du Moi est un système complet de pensées, de comportements et d'émotions qui sont activés en fonction des circonstances. Le Moi de Berne est fondamentalement interactif et changeant, chaque État jouant un rôle dans les transactions sociales et la prise de décision .

Berne décrit le Moi comme étant à la fois intrapsychique (à l'intérieur de soi) et interpersonnel, se manifestant dans les interactions sociales

Le « Moi », définitions…

Les psychologues John et Helen Watkins ont enrichi la théorie des États du Moi en se concentrant sur les phénomènes de dissociation. Selon eux, le Moi peut se fragmenter en plusieurs États du Moi distincts dans des situations de stress intense ou de traumatisme, créant des parties de soi qui peuvent agir de manière autonome.

Définition du Moi selon les Watkins : Le Moi est vu comme une entité complexe composée de plusieurs États du Moi dissociés ou intégrés. Dans les cas de traumatisme, ces États du Moi peuvent devenir isolés les uns des autres, créant des divisions internes.

Le « Moi », définitions…

Chaque fragment du Moi (ou sous-système) fonctionne indépendamment, ce qui peut entraîner des conflits ou des comportements contradictoires. Le travail thérapeutique consiste à réintégrer ces États dissociés pour restaurer une personnalité plus unifiée .

Les Watkins définissent donc le Moi comme un ensemble de parties dissociables, qui peuvent exister de manière autonome dans des contextes extrêmes. Leur approche est très utilisée dans les cas de troubles dissociatifs ou de syndrome de stress post-traumatique.

Le « Moi », définitions…

Le Moi dans la perspective de la psychologie socio-cognitive

Dans une perspective plus moderne, la psychologie socio-cognitive voit le Moi comme une structure de représentations mentales qui incluent des souvenirs, des attentes et des modèles de comportement. Le Moi est façonné par les interactions sociales et par la manière dont les personnes encodent, traitent et appliquent l'information sociale.

Définition du Moi selon la psychologie socio-cognitive : Le Moi est une entité sociale, construite à partir des expériences interpersonnelles et des relations importantes. Les représentations du Moi sont influencées par les souvenirs des autres signifiants dans la vie de l'individu, et ces souvenirs façonnent les comportements dans les situations nouvelles .

Ce modèle met l'accent sur l'importance des relations et des attachements dans la formation du Moi.

Il rejoint la théorie des États du Moi en affirmant que ces représentations mentales peuvent être activées de manière automatique et **inconsciente ou plutôt non consciente**, influençant ainsi les transactions sociales.

Cf. les travaux de Delphine Martinot sur le Soi

Les « Etats du Moi», définitions…

Définition des États du Moi par Federn :

Paul Federn, psychanalyste, a été le premier à développer la notion des États du Moi en tant que systèmes dynamiques liés aux expériences de la conscience.

Il définissait ces États du Moi comme des frontières de l'ego qui varient selon la situation et l'expérience subjective de l'individu. Chaque état est une forme de conscience qui peut changer en fonction des stimuli internes ou externes, influençant ainsi la manière dont la personne interagit avec la réalité.

Federn, P. (1952). "Ego Psychology and the Psychoses."

Les « Etats du Moi», définitions…

Définition des États du Moi par Berne :
Eric Berne, dans le cadre de l'Analyse Transactionnelle, a conceptualisé les États du Moi comme des systèmes complets de pensées, d'émotions et de comportements organisés.

Il a défini trois États du Moi principaux : le Parent, l’Adulte, et l’Enfant, chacun représentant une manière distincte de percevoir, ressentir et se comporter. Chaque état du Moi est activé en fonction des situations sociales ou émotionnelles, et ils influencent la manière dont nous interagissons avec les autres et prenons des décisions.

Source et Référence : Berne, E. (1961). "Transactional Analysis in Psychotherapy."

Les « Etats du Moi», définitions…

« Un état du Moi peut être défini comme un système organisé de comportements et d'expériences dont les éléments sont reliés entre eux par des principes communs, et qui est séparé des autres états par une limite plus ou moins perméable. » (Watkins & Watkins, 1997, p. 25)

Les contributions de John et Helen Watkins (1997) ont apporté une nouvelle dimension à la théorie des États du Moi en intégrant la notion de dissociation. Selon eux, dans certains cas, les États du Moi peuvent devenir dissociés, c'est-à-dire fonctionner de manière indépendante et cloisonnée les uns des autres. Ce phénomène se retrouve souvent dans des contextes de traumatisme ou de stress post-traumatique où les individus développent des fragments de leur personnalité qui ne communiquent plus harmonieusement entre eux.

Les Watkins ont développé la notion de dissociation primaire, secondaire et tertiaire

Les Watkins ont également mis en place des techniques thérapeutiques pour favoriser l'intégration des États dissociés, ce qui permet de restaurer une communication fonctionnelle entre les différentes parties de la personnalité.

Ces approches sont couramment utilisées dans le traitement des personnes souffrant de traumatismes complexes, notamment des vétérans de guerre, des victimes de violences sexuelles, ou des personnes ayant vécu des situations de stress extrême .

Les « Etats du Moi», définitions…

…en résumé…

John et Helen Watkins ont enrichi la théorie des États du Moi en mettant l'accent sur le phénomène de dissociation. Ils définissent les États du Moi comme des systèmes de personnalité qui peuvent être complètement intégrés ou partiellement dissociés les uns des autres, en particulier dans des situations de traumatisme.

Dans cette perspective, les États du Moi peuvent fonctionner de manière indépendante et cloisonnée, conduisant à des comportements contradictoires ou autonomes dans les cas extrêmes de dissociation, tels que dans les troubles dissociatifs.

Les « Etats du Moi», définitions…

Dans un texte plus récent, Frederick (2005) donne plus de précision quant à la définition des états du moi.

« Les états du moi sont des énergies de la personnalité nées de l'interaction avec l'environnement et qui émergent souvent à partir du besoin de résoudre des problèmes ou des conflits. Ils sont les formations créatives à la fois du cerveau et de la personnalité alors que l'organisme humain s'évertue à naviguer dans le monde dans lequel il se trouve. Chaque état du moi a ses propres affects, sensations corporelles, pensées, souvenirs, fantasmes et comportements, relativement durables. Chaque état du moi a ses propres souhaits, rêves et besoins. Les états du moi sont en liens les uns aux autres comme le feraient les membres d'une famille. Bien qu'ils soient séparés les uns des autres, ils s'impliquent dans la transmission d'informations, une communication continue, l'affectation de rôles (y compris de rôles de leader), des coopérations et le partage de buts et de missions. Comme dans les familles, il peut y avoir des regroupements et des alliances ainsi que des hostilités et des conflits » (p. 352).

Frederick, C. (2005). Selected Topics in Ego State Therapy. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 53(4), 339–429. https://doi.org/10.1080/00207140591007518

Les « Etats du Moi», définitions…

Définition des États du Moi par José Grégoire :
José Grégoire a apporté une contribution importante à l'Analyse Transactionnelle en approfondissant la dynamique des interactions entre les États du Moi. Il met en avant l'idée que ces États se superposent en strates successives, chaque nouvelle expérience ajoutant une couche à la personnalité. Ces strates peuvent interagir de manière harmonieuse ou conflictuelle, influençant les comportements et les transactions sociales dans le présent.

Grégoire a également travaillé sur la dynamique relationnelle entre ces États, en soulignant que certaines interactions internes ou interpersonnelles peuvent activer différentes couches ou aspects des États du Moi.

Grégoire, J. (2007). Les états du Moi, Trois systèmes interactifs. Editions d'AT

Grégoire, J. (2020). Les nouvelles orientations de l'AT. Edition de l'IFAT.

Les « Etats du Moi», définitions…

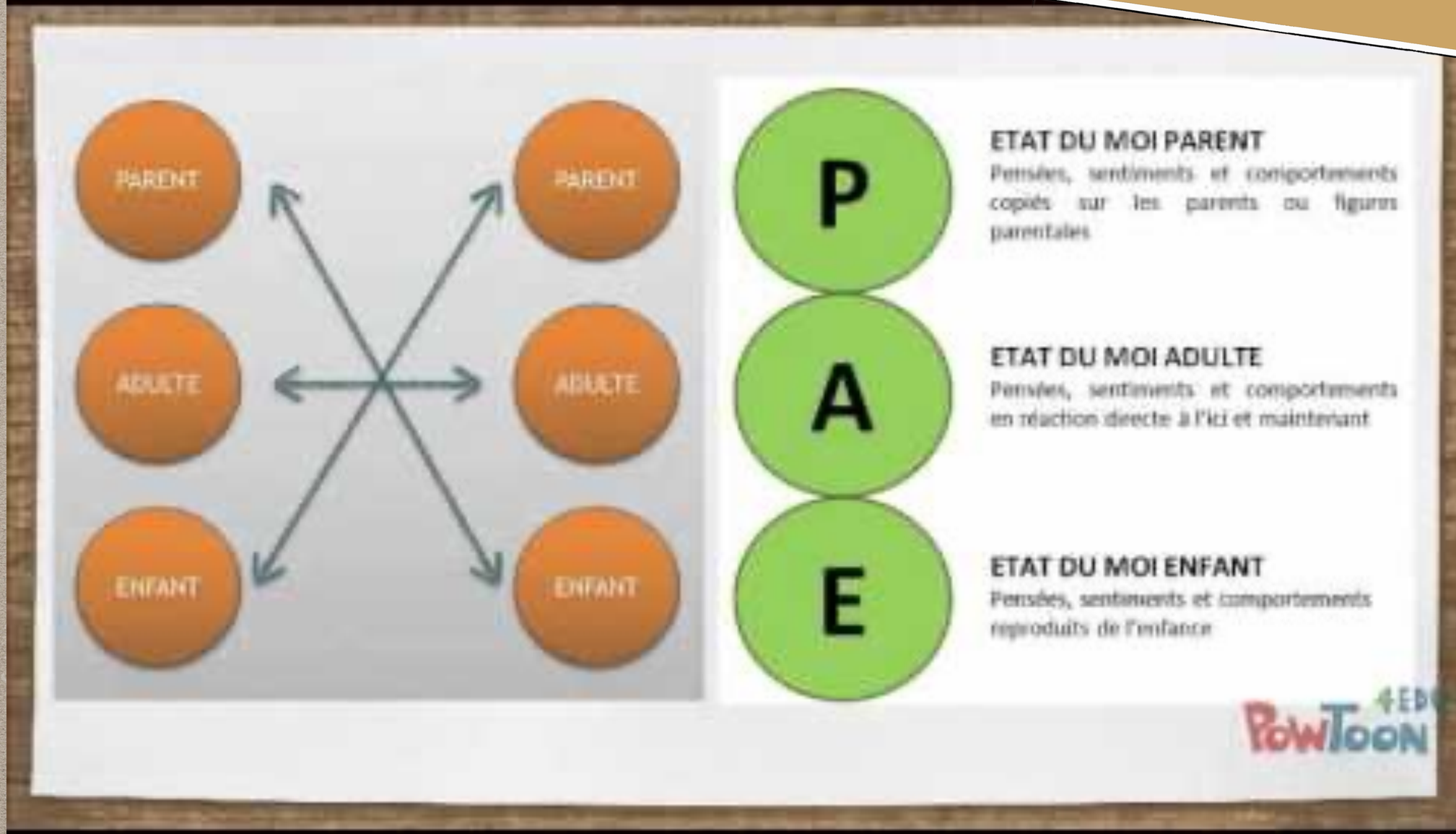
Le point commun entre toutes ces approches est que les États du Moi sont des systèmes flexibles qui évoluent avec le temps, influencés par l'expérience de vie et les relations sociales.

Ces États du Moi permettent une adaptation comportementale aux circonstances, mais ils peuvent également entrer en conflit, menant à des troubles psychologiques ou des comportements contradictoires.

Il est important de noter que dans la TEM les « affects, sensations corporelles, pensées, souvenirs, fantasmes et comportements » correspondent au niveau de développement physique, intellectuel, psycho-sexuel de la personne au moment de l'apparition de l'état du moi.

Cela aura des implications au niveau psychothérapeutique.

Les « Etats du Moi», définitions…



Les « Etats du Moi», définitions…

La théorie des États du Moi, initiée par Paul Federn et popularisée par Eric Berne à travers l'Analyse Transactionnelle (AT), explore la structure psychologique de la personnalité humaine en divisant celle-ci en trois systèmes distincts : le Parent, l'Adulte et l'Enfant.

Chacun de ces systèmes ou états du Moi correspond à un ensemble de comportements, de pensées et d'émotions spécifiques, et joue un rôle essentiel dans le développement de l'identité et des interactions sociales .

Les trois systèmes de la personnalité

1

L'état du Moi Parent représente les enseignements et les valeurs que nous avons intégrés dès l'enfance par l'intermédiaire des figures parentales. Il se divise en deux sous-catégories :

- Le Parent Normatif (ou Critique) : Cet état du Moi impose des règles, des normes, et des attentes. Il sert à contrôler, critiquer ou éduquer, en imposant ce qui est considéré comme correct ou acceptable selon les valeurs et les modèles appris. Par exemple, dire à quelqu'un « tu dois faire cela » ou « tu ne devrais pas agir ainsi » exprime un comportement issu du Parent Normatif.



- Le Parent Nourricier : Cet état du Moi se montre protecteur et bienveillant. Il prodigue des soins, du soutien, et veille à ce que l'autre se sente en sécurité. On peut l'illustrer par des attitudes comme offrir de l'aide, encourager ou consoler quelqu'un dans une situation difficile.



L’État du Moi Parent fonctionne ainsi comme une intériorisation de modèles extérieurs et joue un rôle clé dans la transmission culturelle et éducative .

Les trois systèmes de la personnalité

2

L'état du Moi Adulte est considéré comme le plus rationnel et objectif. Il analyse la réalité et permet d'adapter les réactions en fonction de la situation présente. L'Adulte est le médiateur entre les besoins de l'Enfant et les attentes du Parent, permettant une réponse appropriée à l'environnement.

C'est l'état qui fait appel à la logique, à l'évaluation des faits et à la prise de décisions adaptées à la situation en cours.

Contrairement aux états Parent et Enfant, l'Adulte n'est ni influencé par des valeurs anciennes, ni par des émotions infantiles ; il fonctionne en fonction des besoins et des réalités présentes.



C’est l’état du Moi qui permet de traiter des situations de manière neutre et objective, sans être influencé par des préjugés, des émotions excessives ou des comportements automatiques.

Par exemple, une personne dans son état Adulte cherchera des solutions efficaces et réalistes à un problème, en analysant les faits de manière posée .

Les trois systèmes de la personnalité

3

L’État du Moi Enfant est celui qui regroupe les souvenirs, les émotions, les désirs et les comportements que l’individu avait lorsqu'il était enfant. Cet état est souvent impulsif, spontané et créatif, mais peut aussi être soumis ou rebelle. Comme pour le Parent, l’Enfant se divise en plusieurs sous-catégories .



L'Enfant Libre : Il représente la partie créative, spontanée et joyeuse de l'individu. C'est cet état du Moi qui exprime des besoins, des désirs et des émotions sans se soucier des conséquences ou des jugements des autres.

L'Enfant Adapté : Il peut être soit **soumis** (réagissant en conformité aux attentes des autres, cherchant à plaire et éviter les conflits), soit **rebelle** (réagissant contre les attentes, en s'opposant aux normes et aux autorités).

L'Enfant Blessé : Cet état renferme des peurs, des blessures émotionnelles non résolues et des comportements défensifs qui découlent de traumatismes ou de situations stressantes vécues pendant l'enfance.

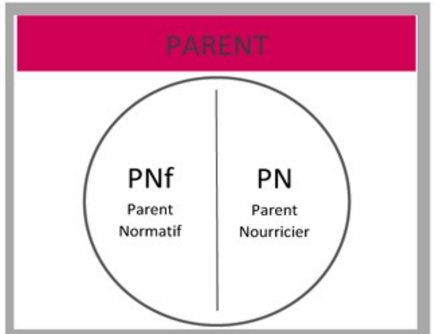


L'État du Moi Enfant est donc souvent lié aux expériences émotionnelles fortes du passé, et ses réactions sont influencées par les besoins psychologiques fondamentaux comme le désir d'amour, de reconnaissance et de sécurité .

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

PARENT NORMATIF
Cadre de référence,
Valeurs, normes,
Modèles

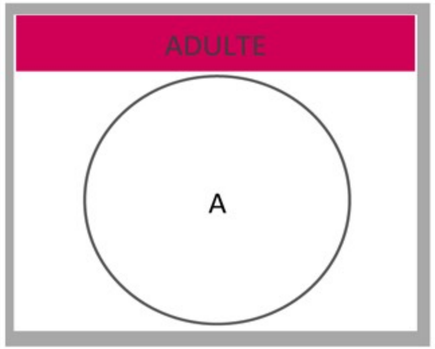
Critique, protège, persécute



PARENT NOURRICIER
Prend en charge, aide,
S'occupe de l'autre
Voire sur-protège

Bienveillant, autorise, sauve

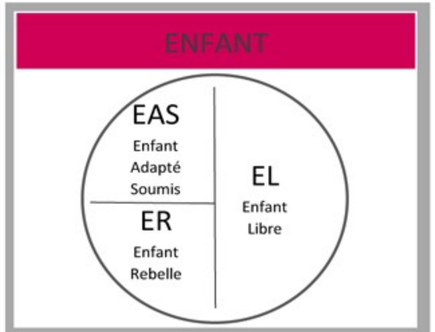
ADULTE
Equilibre entre
les pulsions de l'enfant
et les normes du parent



Analyse, réfléchit, demande, évalue

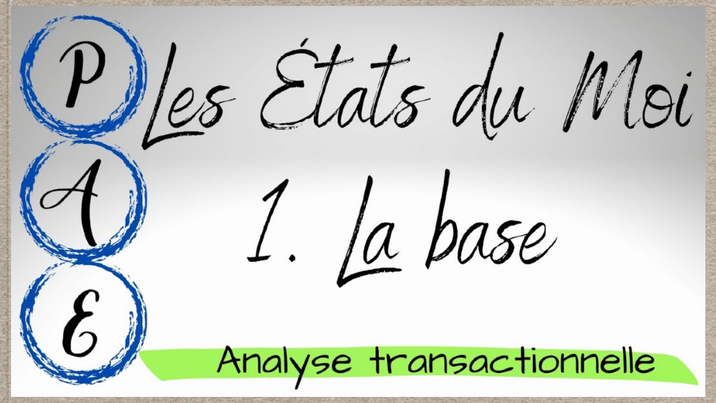
ENFANT SOUMIS
Comportement adapté
S'adapte, se dévalorise

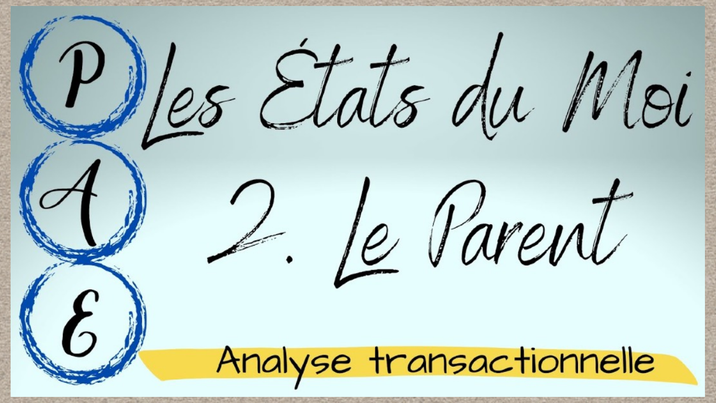
ENFANT REBELLE
Se révolte, prend le contre-pied

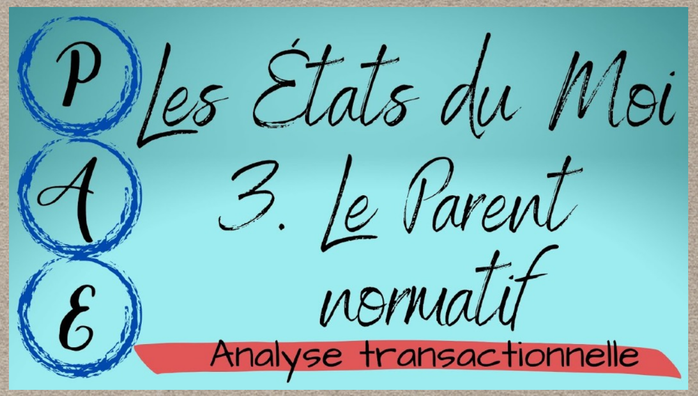


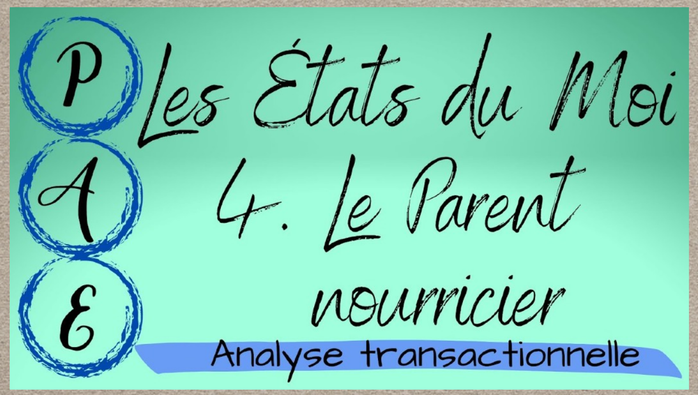
ENFANT LIBRE
Exprime spontanément ses émotions et ses envies

Créateur ou spontané


P
A
E
Les États du Moi
1. La base
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
2. Le Parent
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
3. Le Parent normatif
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
4. Le Parent nourricier
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
5. L'Adulte
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
6. L'Enfant
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
7. L'Enfant adapté rebelle
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
8. L'Enfant adapté soumis
Analyse transactionnelle


P
A
E
Les États du Moi
9. L'Enfant libre
Analyse transactionnelle

Fonctionnement des « Etats du Moi »

Les trois États du Moi (Parent, Adulte, Enfant) fonctionnent en interaction constante. Selon la situation et les besoins, une personne peut alterner entre ces états sans en être nécessairement consciente.

Par exemple, dans une situation professionnelle, l'Adulte est souvent celui qui prend le contrôle pour faire face aux responsabilités et aux défis rationnels.

Cependant, lors d'une interaction émotionnelle intense, l'État Enfant peut prendre le dessus, entraînant des réactions plus spontanées ou irrationnelles.

Fonctionnement des « Etats du Moi »

Le but de la thérapie pourra être de rendre ces transitions conscientes et de restaurer un équilibre fonctionnel entre ces trois États du Moi.

Une personne en bonne santé psychologique sera capable de mobiliser l'état le plus approprié à la situation, tout en évitant les dysfonctionnements tels que la domination excessive de l'État Parent ou Enfant .

Fonctionnement des « Etats du Moi »

La théorie des États du Moi d'Eric Berne ne se contente pas de diviser la personnalité en trois sous-systèmes, elle met également l'accent sur l'interaction constante entre ces états dans nos vies quotidiennes.

Chaque personne navigue entre ces trois états (Parent, Adulte, Enfant) selon les situations, et leurs interactions déterminent largement la qualité des relations interpersonnelles ainsi que la gestion des émotions et des décisions.

Chaque transaction fait intervenir un ou plusieurs États du Moi, soit de manière complémentaire, soit de manière conflictuelle.

Fonctionnement des « Etats du Moi »

Transaction complémentaire : Ce type de transaction se déroule lorsque les États du Moi engagés sont en harmonie. Par exemple, lorsqu'une personne s’adresse à une autre depuis son état Parent et que l'autre répond depuis son Enfant Adapté, l’échange est fluide et prévisible.

Il reflète souvent des situations d’autorité, où les rôles sont clairement définis (exemple classique : un parent qui donne une directive à son enfant et que celui-ci suit sans résistance).

Fonctionnement des « Etats du Moi »

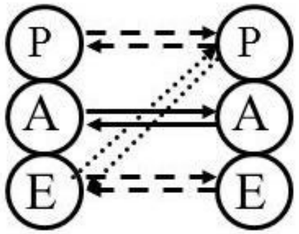
Transaction croisée : Une transaction croisée survient lorsque l'État du Moi de l'un des interlocuteurs ne correspond pas à celui de l'autre. Cela peut entraîner une confusion ou un conflit.

Par exemple, si une personne parle depuis son Adulte, en cherchant une réponse rationnelle et mesurée, mais que son interlocuteur réagit depuis son Enfant Rebelle(émotionnel et opposé), la communication devient difficile et peut rapidement se détériorer.

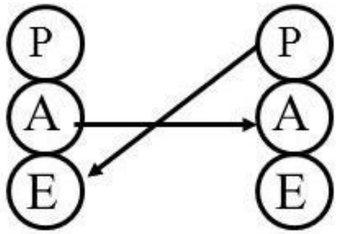
Transaction cachée : Dans certains cas, une personne peut envoyer un message caché depuis un État du Moi tout en en affichant un autre.

Par exemple, une personne peut paraître parler depuis son Adulte en se montrant rationnelle et posée, mais en réalité, elle envoie un message subtil depuis son Parent Critique, cherchant à juger ou manipuler l'interlocuteur. Ce genre de transaction peut créer une ambiguïté dans la communication et générer des tensions non dites.

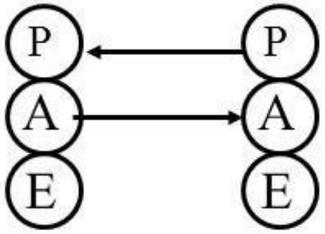
Les différents types de transactions



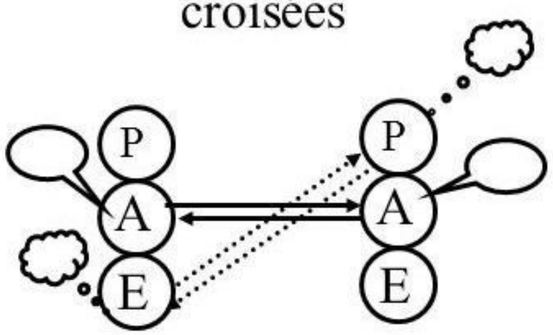
Parallèles



croisées



tangentielles



cachées

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

Les États du Moi n'interagissent pas uniquement avec d'autres personnes. Ils sont aussi en constante interaction à l'intérieur de l'individu. Chaque personne peut connaître des conflits internes lorsqu'un ou plusieurs États du Moi s'opposent.

Ces conflits internes se manifestent souvent par des indécisions, de la culpabilité, des peurs, ou des comportements contradictoires.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

Le Parent contre l'Enfant : C'est l'un des conflits internes les plus courants. Un individu peut ressentir une pression forte de la part de son Parent Critique, qui impose des règles, des obligations et des interdictions basées sur des normes sociales ou familiales, tout en ayant des désirs émanant de son Enfant Libre, qui cherche à s'exprimer librement et sans contraintes.

Ce genre de conflit peut se manifester par un sentiment de culpabilité ou de frustration : l'individu veut faire quelque chose d'agréable (réaction de l'Enfant Libre), mais se sent coupable à cause des interdits imposés par son Parent.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'Adulte face aux émotions de l'Enfant : Un autre conflit courant peut se produire lorsque l'Adulte essaye de gérer une situation de manière rationnelle, mais est submergé par les émotions de l'Enfant Blessé ou Adapté.

Par exemple, face à une situation stressante, une personne peut tenter de rester calme et logique (Adulte), mais ses émotions de peur ou de tristesse liées à des expériences passées (Enfant) prennent le dessus, rendant la gestion de la situation difficile.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

Ces conflits internes révèlent la nécessité d'un équilibre entre les États du Moi pour permettre un fonctionnement psychologique sain.

Lorsqu'un État du Moi domine les autres de manière excessive, cela peut entraîner des troubles de la personnalité ou des difficultés dans la gestion des émotions et des relations interpersonnelles .

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L’équilibre entre Parent, Adulte, et Enfant : Clé de l’adaptation

Un fonctionnement psychologique optimal repose sur la capacité à mobiliser de manière harmonieuse les trois États du Moi en fonction des situations. Chacun de ces États a un rôle spécifique, et une personne équilibrée saura les activer de manière fluide selon les besoins du moment :

Le Parent fournit des valeurs, des repères et des normes nécessaires dans certaines situations (par exemple, lorsqu’il faut établir des règles, protéger ou encadrer).

L’Adulte est essentiel pour prendre des décisions rationnelles, basées sur les faits et la réalité présente, sans être influencé par les jugements ou les émotions excessives.

L’Enfant permet l’expression des émotions, de la spontanéité et de la créativité, des éléments indispensables à une vie épanouissante.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

Un déséquilibre entre ces trois États peut entraîner des comportements rigides ou inadéquats :

Parent trop dominant : Si une personne est trop influencée par son Parent Critique, elle peut devenir autoritaire, rigide, ou extrêmement conformiste, réprimant sa créativité ou son individualité.

Enfant trop présent : À l'inverse, si l'Enfant Libre domine, cela peut se traduire par des comportements impulsifs, un manque de contrôle émotionnel, ou une tendance à l'irresponsabilité.

Adulte inhibé : Si l'Adulte est sous-développé ou inhibé, la personne peut avoir des difficultés à évaluer la réalité de manière objective, à prendre des décisions rationnelles ou à gérer les conflits interpersonnels de manière constructive.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Parent : Fonctionnement Normal et Dysfonctionnements

L'État du Moi Parent regroupe l'ensemble des attitudes, des comportements et des valeurs que nous avons intériorisés de nos figures parentales ou d'autres figures d'autorité dans notre vie. Cet état se manifeste par des actions, des jugements, des croyances et des normes que nous appliquons dans nos interactions avec les autres, comme nous l'ont appris nos parents ou d'autres adultes influents de notre enfance.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

Cet état se divise en deux sous-catégories :

Le Parent Normatif (ou Critique) : Il impose des règles, fait preuve d'autorité et émet des jugements. Il guide par l'interdiction ou la direction stricte. Par exemple, lorsque nous critiquons ou évaluons le comportement des autres en fonction de normes rigides, nous exprimons cet aspect du Parent.

Le Parent Nourricier : Il protège, prend soin, et exprime de l'affection et de l'empathie. Ce côté du Parent est plus bienveillant et soutenant. Il apparaît dans des situations où l'on prodigue des conseils ou de l'aide avec une intention positive.

L'État du Moi Parent :

Fonctionnement Normal

Un Parent fonctionnel apporte structure, guidance et protection. Dans les interactions saines, l'État du Moi Parent est utilisé pour offrir des repères, des conseils, et des directives lorsque cela est nécessaire.

Le Parent Normatif fixe des limites claires, tandis que le Parent Nourricier aide et réconforte. Ce rôle est essentiel dans les relations d'autorité ou d'encadrement, que ce soit dans un cadre familial, éducatif ou professionnel. Il permet de maintenir un cadre stable et sécurisant pour les autres .

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L’État du Moi Parent :

Dysfonctionnements

Lorsque l’État du Moi Parent est trop dominant ou dysfonctionnel, il peut entraîner des comportements autoritaires, rigides, et critiques. Ce déséquilibre se manifeste de plusieurs manières :

Parent Critique Négatif : Un Parent Critique trop rigide devient oppressant. Il impose des jugements sévères et rigides, parfois sans justification, et peut inhiber l'expression des émotions ou la créativité chez les autres. Par exemple, quelqu’un qui critique constamment ses collègues ou ses enfants sans leur laisser de liberté d’action.

Parent Nourricier Négatif : Un Parent Nourricier trop protecteur peut étouffer ceux qu'il encadre, en les empêchant de développer leur autonomie. C’est le cas d’un parent qui surprotège son enfant, l’empêchant ainsi d'apprendre de ses erreurs et de devenir indépendant.

Dans ces cas de dysfonctionnement, l’individu utilise son Parent de manière excessive et inadéquate, créant un environnement de stress ou de dépendance pour les autres .

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Adulte : Fonctionnement Normal et Dysfonctionnements

L'État du Moi Adulte est celui qui traite rationnellement les informations du présent et répond de manière logique et objective aux situations. Contrairement au Parent et à l'Enfant, l'Adulte ne se base ni sur des valeurs héritées, ni sur des émotions passées, mais sur une évaluation de la réalité et des faits.

Il est l'État du Moi qui correspond au processus de pensée rationnel, réfléchi, et centré sur le « ici et maintenant ».

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Adulte :

Fonctionnement Normal

Un Adulte fonctionnel est capable de prendre des décisions éclairées et objectives en fonction des informations disponibles. Il analyse les situations sans se laisser influencer par des jugements ou des émotions irrationnelles. L'Adulte permet de résoudre des problèmes de manière efficace, en comparant les différentes options de manière neutre.

Par exemple, dans un cadre professionnel, une personne dans son état Adulte saura prendre une décision en fonction des faits, et non en fonction des émotions ou des opinions des autres .

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Adulte :

Dysfonctionnements

Le principal dysfonctionnement de l'Adulte survient lorsqu'il est contaminé par les autres États du Moi, soit le Parent, soit l'Enfant. Cette contamination peut se manifester de plusieurs manières :

Contamination par le Parent : Lorsque l'Adulte est influencé par le Parent, l'individu prend des décisions en fonction de croyances ou de valeurs héritées sans les remettre en question, plutôt que d'analyser les faits de manière objective. Par exemple, si une personne refuse une opportunité de carrière simplement parce que ses parents désapprouvent, elle est en train de laisser son Adulte être influencé par son Parent Critique.

Contamination par l'Enfant : Dans ce cas, l'Adulte est dominé par les émotions, les désirs ou les peurs de l'Enfant. La personne peut être submergée par des souvenirs émotionnels du passé qui altèrent sa capacité à évaluer rationnellement la situation. Cela peut conduire à des décisions impulsives ou inappropriées.

Un Adulte dysfonctionnel est donc soit trop rigide (sous l'influence du Parent), soit trop émotif (sous l'influence de l'Enfant), et il perd sa capacité d'analyse neutre et objective .

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Enfant : Fonctionnement Normal et Dysfonctionnements

L'État du Moi Enfant incarne la partie émotionnelle, spontanée et créative de l'individu. Il est le réservoir de nos émotions profondes, de nos désirs, mais aussi de nos peurs et de nos souvenirs. Il représente ce que nous étions en tant qu'enfant et comment nous avons ressenti le monde à cette époque. L'Enfant est souvent divisé en plusieurs sous-catégories :

L'Enfant Libre : C'est la partie spontanée et créative. Il s'exprime sans contrainte et recherche le plaisir et l'amusement. Il est à l'origine des comportements ludiques, créatifs et joyeux.

L'Enfant Adapté : Cet aspect de l'Enfant se conforme aux attentes des autres. Il peut être soumis (respectant les règles et cherchant à plaire) ou rebelle (s'opposant aux autorités et aux règles perçues comme oppressives).

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Enfant :

Fonctionnement Normal

Un Enfant fonctionnel permet l'expression des émotions et de la créativité. Il est essentiel dans les moments où l'individu a besoin de s'exprimer de manière authentique, où il peut s'amuser, se détendre, ou encore explorer de nouvelles idées.

L'Enfant Libre est important pour maintenir un équilibre émotionnel et offrir une spontanéité bienvenue dans des contextes rigides .

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

L'État du Moi Enfant :

Dysfonctionnements

L'Enfant peut devenir dysfonctionnel lorsque ses réactions deviennent excessives ou incontrôlées :

Enfant Adapté Soumis : Une personne qui fonctionne en permanence dans cet état peut devenir excessivement conformiste et manquer de personnalité ou d'initiative. Elle peut se sentir constamment obligée de répondre aux attentes des autres, au point de négliger ses propres désirs et besoins.

Enfant Rebelle : Cet état peut amener une personne à rejeter systématiquement l'autorité ou les règles, parfois de manière irrationnelle. L'Enfant Rebelle ne prend pas en compte les conséquences de ses actions et peut entrer en conflit fréquent avec les figures d'autorité.

Enfant Blessé : C'est l'Enfant qui conserve des souvenirs douloureux ou traumatiques du passé. Lorsqu'il est activé, il peut provoquer des réactions excessives de peur, de colère, ou de tristesse, souvent en décalage avec la réalité de la situation présente.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTRA

Les dysfonctionnements de l'Enfant apparaissent principalement lorsque ses émotions non régulées prennent le dessus, empêchant ainsi un comportement adapté aux circonstances.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTER

Les États du Moi et les relations interpersonnelles

En dehors des conflits internes, les États du Moi influencent directement les relations interpersonnelles.

Chaque transaction sociale implique un échange entre les États du Moi des différents individus.

Par exemple, une relation parent-enfant peut se transposer dans d’autres contextes de la vie adulte, notamment dans des relations de pouvoir, comme celles entre un patron et un employé.

DysFonctionnement des « Etats du Moi » INTER

Les États du Moi et les relations interpersonnelles

Pour améliorer ses relations interpersonnelles, il est essentiel de reconnaître non seulement ses propres États du Moi activés, mais aussi ceux des autres.

Par exemple, dans une interaction professionnelle, si une personne en position d’autorité utilise fréquemment son Parent Critique, elle risque de générer une réponse d'Enfant Rebelle chez ses subordonnés, créant ainsi des tensions.

À l’inverse, une interaction Adulte-Adulte favorisera un échange plus équilibré et constructif .

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

2. Précisions théoriques

Watkins et Watkins (1997, p. 8) proposent que « l'existence est un impact, un impact entre une entité investie de l'énergie du moi ou la propre énergie du sujet et un élément investi d'une énergie d'objet ou énergie qui ne lui est pas propre. […] pour que la conscience puisse se faire, deux parties doivent être impliquées, celle qui fait le processus de « conscientisation » et ce qui devient alors « conscientisé ». »

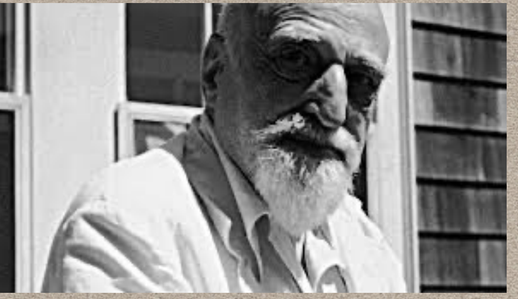
Ce concept est important pour comprendre certains symptômes de personnes ayant un trouble dissociatif (selon la CIM) c'est-à-dire trouble dissociatif psychoforme, somatoforme ou mixte et certaines actions réalisées par des sujets normaux dans un état de transe hypnotique.

Un individu peut être conscient d'un mouvement que sa main fait mais pas des raisons et motivations de ce mouvement.

C'est le cas par exemple si le mouvement est fait par une autre partie de sa personnalité, partie qui peut être inconnue du patient souffrant d'un trouble dissociatif, ou lors d'une suggestion du thérapeute alors que le sujet est dans un état de transe induit.

...les motivations du mouvement de main restent inconscientes mais pas le mouvement lui-même.

C’est la raison pour laquelle Watkins et Watkins (1997, p. 9) considèrent que le conscient/inconscient est lié au concept du moi et démontrent que « les personnes sont des multiplicités, et non pas des unités ».



Un retour sur Paul Federn

Le modèle de Federn sur l'investissement libidinal

Paul Federn a été l'un des premiers psychanalystes à se concentrer sur le Moi et son rôle dans la dynamique de l'énergie psychique.

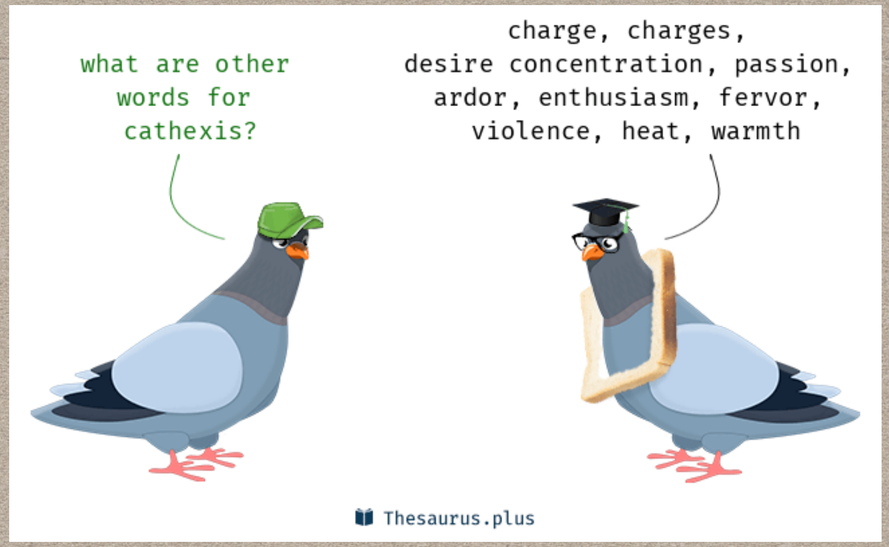
Son modèle repose sur l'idée que le Moi n'est pas une entité statique, mais un système dynamique d'énergie qui peut fluctuer en fonction des stimuli internes et externes.

Le Moi est à la fois l'agent qui ressent les émotions et qui interagit avec le monde, et l'énergie investie dans différentes parties du psychisme ou dans des objets externes.

L'une des contributions majeures de Federn est le concept d'investissement libidinal (cathexis), qui fait référence à l'énergie psychique investie dans une partie du Moi ou dans un objet. Cet investissement d'énergie détermine si une pensée, une sensation ou une partie du corps **est perçue comme faisant partie du Moi ou comme étant extérieure à lui.**

La cathexis, en psychologie, fait référence à l'investissement d'énergie libidinale ou émotionnelle par un individu dans une personne, un objet ou une idée. Ce concept provient de la théorie psychanalytique de Sigmund Freud. Dans ce contexte, l'énergie investie peut être positive (amour, admiration) ou négative (haine, jalousie).

En somme, la cathexis désigne l'attachement affectif intense que nous pouvons éprouver envers divers éléments de notre vie, influençant ainsi nos comportements et nos relations interpersonnelles.



Investissement du Moi (ou cathexis du sujet) : C’est l’énergie psychique investie dans les éléments que l’individu perçoit comme faisant partie de lui-même. Lorsque cette énergie est investie dans un objet ou une partie du corps, cela est ressenti comme "moi", c'est-à-dire comme un élément intégré dans l'identité de l'individu.

Investissement des objets (ou cathexis de l’objet) : L'énergie psychique peut aussi être investie dans des objets ou des parties du psychisme qui ne sont pas intégrés dans le Moi. Cela conduit l'individu à percevoir ces objets comme "non moi", des éléments extérieurs ou étrangers.

Le Moi comme frontière énergétique

Federn introduit (Cf plus loin) la notion de frontières du Moi, qui sont les limites psychiques entre le Moi et le monde extérieur. Ces frontières peuvent être souples ou rigides, selon la manière dont l'individu investit son énergie psychique.

Lorsque l'énergie est investie dans une partie du Moi (comme une pensée, un sentiment ou une sensation corporelle), cette partie est vécue comme étant à l'intérieur de la frontière du Moi. En revanche, si l'énergie est retirée ou investie dans un objet extérieur, cette partie est ressentie comme étant en dehors du Moi, c'est-à-dire dans la sphère du Non-Moi.

Cette capacité à moduler l'investissement énergétique est ce qui permet à une personne de gérer les limites entre soi et les autres.

En cas de **stress, de trauma ou de dissociation**, les frontières du Moi peuvent devenir floues, et des parties du psychisme qui étaient autrefois ressenties comme faisant partie du Moi peuvent être perçues comme étant extérieures ou dissociées.

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

Un retour sur les Watkins

Le modèle bi-énergétique des Watkins et son développement de Federn

Les Watkins, dans leur modèle bi-énergétique (1997), ont étendu les idées de Federn sur l'investissement du Moi et des objets en introduisant deux types spécifiques d'énergie : la cathexis du sujet et la cathexis de l’objet.

Ce modèle se concentre sur la manière dont ces deux types d'énergie interagissent pour créer une cohérence ou, dans certains cas, des conflits internes au sein de la personnalité.

Les Watkins définissent **la cathexis du sujet** comme l'énergie investie dans les parties du Moi que l'individu perçoit comme étant « moi ». Cette énergie permet à l'individu de maintenir une cohésion interne, en percevant ses pensées, ses sentiments et ses sensations corporelles comme faisant partie de lui-même.

Cathexis du sujet : Investissement énergétique qui permet à une personne de ressentir une pensée ou une émotion comme étant la sienne. Par exemple, lorsqu'un individu pense « c'est ma pensée » ou « c'est mon corps », cela signifie que ces éléments sont investis par la cathexis du sujet.

« Sujet signifie non seulement quelque chose qui est ressenti, mais quelque chose qui est aussi ressenti comme un stimulus dont l’origine se situe en moi, au sein de mon self » (W&W, 1997)

En revanche, la **cathexis de l’objet** concerne l'énergie investie dans des éléments qui sont perçus comme étrangers ou dissociés du Moi.

Ces éléments sont ressentis comme « non moi », c'est-à-dire extérieurs à l'identité du sujet. Par exemple, dans les troubles dissociatifs, certaines pensées ou émotions peuvent être perçues comme provenant de l'extérieur, car elles sont investies par la cathexis de l’objet.

Cathexis de l’objet : Investissement énergétique qui fait en sorte qu'un élément psychique soit perçu comme étranger ou dissocié du Moi. Cela se produit souvent dans les cas de dissociation, où des parties du psychisme sont vécues comme « non moi ».

Objet se réfère à l’expérience de quelque chose qui n’est pas moi. Ce concept est important parce qu’une personne peut être consciente (ou pas, d’ailleurs) que sa main bouge mais peut considérer que cela ne vient pas d’elle (le mouvement est alors objet ou non moi) ou elle peut considérer que cela lui est propre (moi).

Relation entre Moi et Non-Moi

Dans le modèle des Watkins, la distinction entre le Moi et le Non-Moi repose sur la dynamique de l'investissement énergétique. L**es éléments qui portent la cathexis du sujet sont perçus comme faisant partie du Moi, tandis que ceux qui sont investis par la cathexis de l'objet sont ressentis comme étant étrangers ou extérieurs.**

Le Moi est donc défini par l'énergie psychique investie dans les pensées, les sentiments et les parties du corps, tandis que le Non-Moi concerne les éléments auxquels le sujet ne peut s'identifier.

Cette distinction est cruciale dans la gestion des traumatismes et des symptômes dissociatifs, où certaines parties du psychisme sont perçues comme étant hors du contrôle de l'individu et donc vécues comme des intrusions ou des phénomènes extérieurs.

Intégration versus différenciation

Les États du Moi se développent au fil du temps grâce à deux processus psychologiques fondamentaux : l'intégration et la différenciation.

Ces deux processus permettent à l'individu de former une personnalité équilibrée et adaptable, capable de s’ajuster aux différentes situations sociales et émotionnelles.

Dans la théorie des États du Moi, tels que développée par Watkins et Watkins (1997), ces processus sont essentiels pour comprendre comment les comportements humains se construisent et évoluent.

Intégration versus différenciation

Le processus de différenciation consiste à apprendre à distinguer des concepts, des comportements ou des situations. Chez l'enfant, cela se traduit par l'apprentissage des distinctions entre des objets, des catégories ou des comportements appropriés selon les contextes.

Exemple : Un enfant apprend à différencier la vache du cheval, deux animaux distincts bien qu'appartenant à la même catégorie d'animaux. Sur le plan comportemental, il apprend aussi à distinguer entre les moments où il doit être studieux (en classe) et les moments où il peut être joueur (pendant la récréation).

Ce processus de différenciation est crucial pour le développement de la personnalité. Il permet à l'individu d'adapter son comportement aux exigences de chaque situation. L'individu doit donc être capable de distinguer les contextes où chaque État du Moi peut être activé de manière appropriée.

Intégration versus différenciation

Le processus d'intégration consiste à rassembler ou relier différents concepts ou comportements sous un même ensemble. Là où la différenciation permet de distinguer des éléments, l'intégration permet de les regrouper dans des catégories fonctionnelles. En grandissant, l'enfant apprend à intégrer plusieurs comportements adaptés dans un même contexte.

Exemple : Un enfant peut intégrer des comportements comme l'écoute, la concentration, et le silence dans une même catégorie de comportements scolaires appropriés, nécessaires lorsqu'il est en classe.

L'intégration permet à la personnalité de fonctionner de manière harmonieuse. Une personne qui a bien intégré ses différents États du Moi saura les activer de manière cohérente et fluide selon les situations. Par exemple, un individu peut activer son État du Moi adulte dans des situations stressantes, tout en conservant l'accès à son État du Moi joueur dans des situations sociales plus légères. Cela favorise une adaptabilité comportementale et une bonne gestion des situations sociales.

Intégration versus différenciation

Cependant, un manque d'intégration peut provoquer des comportements rigides ou inadaptés. Si un individu n’a pas bien intégré ses États du Moi, il peut avoir des difficultés à changer de comportement en fonction des situations. Par exemple, une personne peut ne pas réussir à passer d'un comportement studieux à un comportement social plus détendu, ce qui peut créer des tensions dans ses relations sociales ou professionnelles.

Intégration versus **différenciation**

Dans la théorie des Watkins (1997), la différenciation et la dissociation sont vues comme existant sur un continuum. À un niveau normal, la différenciation permet une séparation saine entre les États du Moi, favorisant une adaptation fluide aux différentes situations. Cependant, lorsque ce processus devient trop extrême ou pathologique, il peut conduire à des phénomènes de dissociation.

La dissociation est un phénomène où certaines parties de la personnalité se cloisonnent ou se séparent des autres, empêchant une communication fluide entre les États du Moi.

Cela se manifeste souvent dans des troubles comme le trouble dissociatif de l'identité (TDI), où des États du Moi peuvent fonctionner de manière complètement indépendante, sans que l'individu en ait conscience.

Intégration versus **différenciation**

Les Watkins expliquent que la différenciation normale permet une séparation saine des États du Moi, tandis qu'une différenciation excessive peut aboutir à la dissociation, créant des conflits internes ou des symptômes dissociatifs. Par exemple, une personne souffrant de dissociation peut se sentir déconnectée de certaines pensées ou émotions, les percevant comme étrangères ou non liées à son Moi.

Intégration versus **différenciation**

Selon Frederick (2005), la différenciation des États du Moi peut être vue comme un continuum, allant d'une faible différenciation (où les États du Moi sont peu séparés) à une dissociation complète (où les États du Moi sont fortement cloisonnés).

À une extrémité du continuum, une personne avec une faible différenciation des États du Moi peut sembler avoir une personnalité unifiée, mais "fade" ou "sans relief", car elle manque de complexité comportementale.

À l'autre extrémité du continuum, une personne souffrant de dissociation peut avoir des États du Moi fortement séparés, qui fonctionnent presque comme des entités distinctes. Cela peut conduire à des symptômes graves, tels que des comportements incohérents ou des réactions disproportionnées.

Intégration versus **différenciation**

Entre ces deux extrêmes, les personnes peuvent présenter des conflits internes entre des États du Moi partiellement différenciés.

Ces conflits peuvent se manifester dans des situations de stress ou d'épuisement, où l'individu n'est pas capable de mobiliser l'État du Moi approprié, ce qui peut provoquer des comportements inappropriés.

Développement des Etats du Moi par introjection

L'introjection est un processus psychologique clé dans le développement des États du Moi (TEM). Il s'agit du mécanisme par lequel un individu internalise des caractéristiques, des comportements ou des croyances d'une personne significative dans son environnement, que ce soit un parent, un enseignant ou une figure d’autorité.

Ce processus peut se produire de manière consciente ou inconsciente, et il joue un rôle fondamental dans la construction des différents États du Moi. Selon Watkins et Watkins (1997), l'introjection est un mécanisme puissant qui permet à l'enfant de modeler certains de ses comportements ou croyances sur ceux des personnes importantes dans sa vie, avec des conséquences positives ou négatives.

Développement des Etats du Moi par introjection

Définition de l'Introjection

L'introjection est le processus par lequel une personne absorbe des éléments extérieurs (généralement des attitudes, des comportements, ou des croyances d'une personne significative) et les incorpore dans son propre Moi. Cette absorption peut être le résultat de messages implicites ou explicites, d’exemples comportementaux ou de relations étroites. Par exemple, un enfant peut introjecter les valeurs et les comportements de ses parents ou d'autres figures parentales, et cela influence la manière dont ses États du Moi se développent et s'articulent.

Développement des Etats du Moi par introjection

Dans la TEM, l'identification est un sous-produit de l'introjection. L'identification se produit lorsqu'un individu internalise une personne significative et adopte ses comportements ou attitudes comme faisant partie de son propre Moi.

En d'autres termes, après avoir introjecté des comportements ou des valeurs d'une personne, l'individu les intègre et commence à se percevoir à travers ce prisme, reproduisant ces comportements ou croyances dans ses propres interactions.

Introjection positive : Lorsqu'un enfant introjecte des messages ou des comportements positifs de la part de ses parents ou de personnes importantes, ces introjects deviennent des ressources pour la personne à l'âge adulte. Par exemple, un enfant qui reçoit des messages valorisants ("tu es capable", "tu peux réussir") peut développer une croyance positive en ses compétences, et ces messages internalisés peuvent renforcer son État du Moi Adulte dans des situations de défis personnels ou professionnels.

Développement des Etats du Moi par introjection

Introjection négative : À l’inverse, des messages négatifs introjectés peuvent engendrer des conflits internes et affecter négativement la perception de soi. Un enfant qui reçoit des messages dévalorisants ("tu ne vaux rien", "tu n'y arriveras jamais") peut internaliser ces croyances et développer un État du Moi blessé, marqué par une faible estime de soi ou des comportements d’autosabotage. Ces croyances introjectées peuvent se manifester à l'âge adulte sous forme de symptômes anxieux, dépressifs ou de comportements d'évitement.

Exemple d'introjection négative : Un enfant maltraité peut introjecter l'image de l'agresseur et, plus tard dans sa vie, soit adopter un comportement violent envers autrui (identification à l'agresseur), soit intérioriser les messages de dévalorisation reçus et développer une faible estime de soi (État du Moi blessé).

Développement des Etats du Moi par introjection

L'introjection ne se limite pas aux relations positives ou négatives avec des figures parentales ou des modèles. Elle peut également se produire dans des situations traumatiques, en particulier lorsque l'agresseur est une personne inconnue ou une figure d'autorité.

Dans ces cas, l'enfant ou l'individu victime peut internaliser des croyances liées à l'agresseur ou à l'événement traumatique.

Cela se traduit souvent par des pensées comme "je suis responsable", "je l'ai mérité" ou "c'est de ma faute", des messages qui ne reflètent pas la réalité mais qui sont le produit de l'introjection du traumatisme.

Dans ces contextes, l'introjection permet à l'individu de gérer ou de survivre à la souffrance psychologique en créant une forme de protection contre une douleur plus profonde.

Toutefois, ces introjects négatifs peuvent devenir une source de dysfonctionnement psychique à long terme, se manifestant par des troubles tels que la dépression, l'anxiété ou le trouble de stress post-traumatique.

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

Développement des États du Moi lors de Traumatismes

Le développement des États du Moi lors de traumatismes est un phénomène central dans la théorie des États du Moi (TEM) de Watkins et Watkins (1997).

Lorsque l'individu, particulièrement un enfant, est confronté à un traumatisme sévère comme le rejet, l'abus physique, psychologique, ou la négligence, il peut développer des États du Moi dissociés.

Ces États du Moi se créent en réponse à la nécessité de protéger le Moi contre une douleur ou un danger insupportable.

Ce processus peut se produire par des mécanismes autres que l'introjection, notamment par la dissociation.

Développement des États du Moi lors de Traumatismes

Lorsqu'un enfant subit un traumatisme, son esprit peut recourir à la dissociation comme moyen de protection contre la souffrance. La dissociation permet à l'enfant de séparer les parties de lui-même qui sont directement affectées par l'événement traumatique, et de réinvestir l'énergie psychique ailleurs, de manière à préserver un certain niveau de fonctionnement.

Watkins et Watkins (1997, p. 31) expliquent que lors d'un trauma sévère, l'enfant peut « retirer la cathexis du Moi d'une partie de lui et la réinvestir avec la cathexis de l'objet ». Cela signifie qu'une partie de la personnalité peut être dissociée et perçue comme extérieure à soi, permettant à l'enfant de s'éloigner émotionnellement du trauma.

Développement des États du Moi lors de Traumatismes

Par exemple, un enfant victime de violence physique ou de négligence pourrait développer un État du Moi dissocié, souvent appelé "enfant blessé", qui contient la douleur, la peur, ou les émotions associées au traumatisme.

Cet État du Moi blessé reste parfois isolé de la conscience, ce qui permet à l'enfant de continuer à fonctionner dans d'autres aspects de sa vie, tout en évitant la réactivation directe des émotions traumatiques.

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Il est intéressant de noter que Watkins et Watkins (1997) se réfèrent à la dissociation pour la création d'états du moi de type « enfants blessés » à partir d'un traumatisme, mais pas pour la création d'un introject lors duquel il y a une identification à l'agresseur.

Dans son approche de traitement des traumatismes complexes Reddemann (2008 ; en français : Piedfort-Marin & Reddemann, 2016) propose les concepts d'état du moi « malveillant » et d'état du moi « blessé ».

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Ces deux types d'États du Moi se forment en réponse à des situations de violence, d’abus ou de rejet, mais ils diffèrent dans la manière dont ils sont constitués et leur impact psychologique.

Ces deux types d’état du moi sont issus de situations de violence ou de rejet ; l’état du moi malveillant ou blessant apparaît par introjection et l’état du moi blessé par investissement de la cathexis de l’objet d’une partie du moi. Kai Fritzsche (2013) a repris cette catégorisation (cf.plus bas)

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Les États du Moi blessés se forment généralement par dissociation dans des situations de violence ou de rejet. Dans ce cas, l'enfant dissocie une partie de lui-même qui contient les souvenirs et émotions liés au traumatisme, créant un État du Moi qui porte la souffrance, la vulnérabilité et la douleur associées à l'événement traumatique. Ils sont constitués des parties vulnérables et blessées de la personnalité, souvent dissociées des autres États du Moi.

Reddemann met l'accent sur la stabilisation et la réintégration de ces États du Moi blessés dans la personnalité globale du patient.

Elle propose des techniques thérapeutiques comme l'imagination guidée pour aider les patients à dialoguer avec ces États du Moi blessés et à les réintégrer dans une identité plus cohérente.

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Fonction : Ces États du Moi agissent comme des réservoirs de la douleur et des sentiments de l'enfant au moment du traumatisme. Ils permettent à l'enfant de se protéger en isolant ces émotions difficiles dans un État dissocié, limitant ainsi leur impact sur les autres aspects de sa vie quotidienne.

Conséquences à long terme : À l'âge adulte, ces États du Moi blessés peuvent se manifester par des symptômes dissociatifs, comme des flashbacks ou des comportements d'évitement. Ces États du Moi peuvent également être réactivés dans des situations émotionnellement stressantes, provoquant une réapparition de la douleur ou des comportements associés au traumatisme.

Exemple : Un adulte qui a vécu un abus dans l'enfance pourrait entrer en contact avec son État du Moi blessé chaque fois qu'il est confronté à une situation de stress émotionnel intense, réactivant les souvenirs et la douleur liés à son enfance traumatique

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Les États du Moi malveillants, en revanche, se forment par introjection des comportements ou attitudes de l’agresseur ou des figures abusives. Ces États du Moi absorbent les caractéristiques de l’agresseur et deviennent des forces destructrices ou critiques à l'intérieur de l’individu.

Ces États du Moi, formés par l'introjection de la violence ou de la cruauté de l'agresseur, peuvent être très destructeurs et doivent être traités avec prudence. Ils sont souvent accompagnés de messages internes négatifs ou de comportements autodestructeurs.

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Fonction : Les États du Moi malveillants agissent comme des reproductions des comportements violents ou dévalorisants de l'agresseur. Plutôt que de dissocier la douleur, l’enfant introjecte l’agression, transformant ces comportements en une partie de lui-même.

Conséquences à long terme : À l'âge adulte, ces États du Moi malveillants peuvent se manifester par des comportements autodestructeurs, des pensées critiques ou des actions violentes envers soi-même ou autrui. Par exemple, un adulte qui a introjecté un parent violent pourrait se montrer violent envers ses propres enfants, reproduisant ainsi le comportement abusif qu'il a subi dans l'enfance.

Exemple : Un enfant qui a été régulièrement critiqué ou puni sévèrement par ses parents peut développer un État du Moi critique ou violent qui, à l'âge adulte, se manifeste par des comportements d’autodépréciation ou des comportements violents envers les autres, reproduisant le schéma parental.

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

Kai Fritzsche (2013), a repris la catégorisation des États du Moi blessés et malveillants et l'a élargie dans un cadre clinique. Cette classification distingue trois grandes catégories d'États du Moi en lien avec les traumatismes, chacune ayant des implications thérapeutiques distinctes :

États du Moi Ressources : Ces États du Moi sont liés aux comportements protecteurs ou compensatoires que l’individu développe en réponse au traumatisme. Ils peuvent inclure des aspects positifs, tels que l'auto-protection ou le développement d'une force intérieure.

États du Moi blessés : Ces États du Moi contiennent la douleur et la vulnérabilité associées au traumatisme. Ils se forment par dissociation et doivent être abordés en thérapie pour être réintégrés dans la conscience de l'individu.

Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches

États du Moi malveillants : Ces États du Moi résultent de l'introjection des comportements ou attitudes destructrices des agresseurs. Ils peuvent être plus difficiles à traiter car ils impliquent des croyances profondes et des comportements destructeurs envers soi ou autrui.

Cette classification est particulièrement utile en pratique clinique, car elle aide les thérapeutes à identifier et travailler avec les différents types d'États du Moi formés à la suite de traumatismes.

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

États du Moi et attachements

L'attachement est un concept central en psychologie du développement, introduit par John Bowlby et étendu par Mary Ainsworth, qui décrit la relation affective entre un enfant et ses figures de soin (généralement les parents).

Lorsque cette relation est sécurisée, elle permet à l'enfant de se développer de manière saine, en construisant une base émotionnelle solide et une capacité à gérer les situations de stress et d'anxiété.

Cependant, dans les situations de traumatismes, de violence ou de négligence, cette base d'attachement est compromise, et l'enfant doit faire face à des ruptures dans le lien émotionnel avec ses parents ou ses soignants.

RELATION MÈRE-ENFANT

La théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement renvoie au lien émotionnel entre l'enfant et la personne principale qui s'occupe de lui (souvent sa mère). La façon dont la mère réagit aux messages de l'enfant revêt une importance décisive, car il apprend à quel point il peut compter sur elle pour le consoler et lui assurer sa sécurité.

RELATION SÉCURISANTE

Mère :
- Réagit directement
- Se montre sensible
- Est stable
- Soutient l'enfant

Croit et espère qu'elle peut subvenir à ses besoins

Enfant :
- se sent confiant, en sécurité pour explorer son environnement
- acquiert de la confiance en ses capacités
- acquiert de la résistance
- acquiert de l'indépendance

RELATION D'ÉVITEMENT

Mère :
- Se montre distante
- Réagit peu
- Rejette l'enfant
- Critique
- Réagit avec colère/punit

Croit, inconsciemment, qu'elle n'est peut-être pas capable de subvenir à ses besoins.

Enfant :
- Expérimente souvent le rejet
- Est isolé émotionnellement
- Développe du stress, de la peur



RELATION AMBIVALENTE

Mère :
- N'est pas cohérente
- Se montre parfois indifférente
- Se montre parfois sensible

Ne peut pas l'aider à subvenir à ses besoins

Enfant :
- Eprouve du stress, ne se sent pas en sécurité
- Est fâché
- Se sent abandonné émotionnellement
- Contrôle difficilement son impulsivité
- A un comportement antisocial, agressif

RELATION DÉSORGANISÉE

Mère :
- Elle est excessive
- Elle réagit de façon imprévisible
- Elle fait peur
- Elle souffre d'addictions

Il ressent une grande confusion, sans stratégie pour subvenir à ses besoins.

Enfant :
- Il éprouve une forte peur, de la tristesse
- Il cherche la sécurité chez des inconnus
- Il a une faible estime de lui-même
- Il éprouve de la colère
- Il est passif

upbility
Éditeur De Ressources Pédagogiques

États du Moi et attachements

Les États du Moi se développent souvent pendant l'enfance, une période critique pour la formation des liens d'attachement. Lorsque ces liens sont perturbés ou absents, l'enfant peut développer des États du Moi dissociés, qui tentent de compenser ces manques affectifs.

Selon Frederick (2005, p. 355), cette relation entre attachement et États du Moi n'a pas été spécifiquement abordée par Watkins et Watkins, mais elle est néanmoins centrale à la compréhension du développement de la personnalité dans le contexte des traumatismes d'attachement.

« De nombreux états du moi qui n'ont pas été formés en réponse à des carences d'attachement en tant que telles ont néanmoins des problèmes d'attachement » (Frederick, 2005, p. 356).

États du Moi et attachements

Impact de l'attachement perturbé : Un enfant qui n'a pas reçu un attachement sécurisant peut développer des États du Moi fragmentés, parfois dissociés, en réponse à l’insécurité émotionnelle.

Par exemple, un enfant peut développer un État du Moi protecteur pour gérer l'angoisse de la séparation, ou un État du Moi blessé pour contenir la douleur de l'abandon ou du rejet.

Attachement insécurisé : Les individus qui n’ont pas bénéficié d’un attachement sécurisé dans l’enfance peuvent développer des États du Moi conflictuels, qui portent la charge émotionnelle de l'angoisse de séparation ou de la perte de contact émotionnel avec des figures parentales absentes ou maltraitantes.

États du Moi et attachements

Frederick continue : « De nombreux individus développent des énergies de personnalité dont le but est de remplir les manques, de se substituer aux pertes, de contrer les terreurs des séparations et d'une présence inadéquate (p. ex. un parent physiquement présent mais absent au niveau empathique et émotionnel), et d'offrir des expériences transitionnelles, nourrissantes, de constance et de compagnie. [...] Fréquemment (ces états du moi) sont le travail de l'imaginaire, par exemple des parents idéalisés, des camarades de jeu, des frères et sœurs et des héros qui n'ont pas d'équivalent dans le monde réel. »

Frederick décrit ici ce que l'on peut appeler des états du moi imaginaires de type ressource, développés sous la pression de besoin de base (Fritzsche, 2013, se référant à Grawe, 2007).

États du Moi et attachements

L'idée des États du Moi imaginaires est un concept central dans l'approche de Kai Fritzsche dans son ouvrage "Praxis der Ego-State-Therapie" (2013), particulièrement dans le cadre du traitement des traumatismes et des carences affectives pendant l’enfance.

Cette idée repose sur le fait que l'individu, en particulier l'enfant, crée des États du Moi imaginaires pour compenser des manques affectifs ou des carences d’attachement.

Ces États du Moi, bien qu'imaginaires, jouent un rôle crucial dans la protection psychologique et la gestion des situations émotionnellement difficiles.

États du Moi et attachements

Dans les contextes où l'enfant fait face à des carences affectives – notamment des situations où les figures parentales sont absentes émotionnellement, insécurisantes, ou abusives – l'enfant n'a souvent pas les ressources internes pour faire face à cette douleur de manière directe. C'est là que le Moi imaginaire entre en jeu.

Les États du Moi peuvent donc refléter les stratégies que l'individu a développé pour faire face aux séparations, à la négligence ou aux interactions émotionnellement inadéquates.

Par exemple, une personne peut développer un État du Moi fantasque qui lui permet de créer des mondes imaginaires pour combler le manque d'attachement réel. Ces États du Moi agissent comme des compensations face à la douleur émotionnelle associée à des relations parentales défaillantes.

États du Moi et attachements

L'enfant, en réponse à ces manques émotionnels, peut créer des personnages imaginaires ou des figures idéalisées qui viennent remplir le rôle que ses parents ou soignants réels ne peuvent pas occuper.

Ces États du Moi imaginaires fournissent à l'enfant un sentiment de sécurité, de stabilité, et parfois même de protection face aux traumatismes ou à l'insécurité relationnelle.

Fritzsche (2013) décrit comment ces États du Moi imaginaires peuvent inclure des parents idéalisés, des camarades de jeu imaginaires, ou même des héros qui n'existent pas dans la réalité, mais qui offrent à l'enfant le soutien émotionnel dont il a besoin.

États du Moi et attachements

Frederick met également en lumière un type particulier d'États du Moi : les États du Moi imaginaires, qui se développent en réponse à des besoins affectifs non satisfaits pendant l'enfance. Lorsque l’enfant n’a pas de figures parentales sécurisantes, il peut recourir à son imagination pour créer des personnages ou des figures idéalisées qui vont remplir ces rôles affectifs manquants.

États du Moi imaginaires : Ces États du Moi peuvent inclure des parents idéalisés, des amis imaginaires, ou encore des héros créés par l’enfant pour combler le vide affectif causé par l'absence ou l’inadéquation des figures parentales.

Ces États du Moi peuvent offrir à l’enfant une constance émotionnelle et une sécurité psychique, lui permettant de supporter les difficultés liées à l’absence de soutien émotionnel réel.

États du Moi et attachements

« De nombreux individus développent des énergies de personnalité dont le but est de remplir les manques, de se substituer aux pertes, de contrer les terreurs des séparations et d'une présence inadéquate » (Frederick, 2005, p. 356).

Ces États du Moi peuvent fonctionner comme des ressources psychologiques, offrant à l'individu un certain niveau de soutien émotionnel en l'absence de relations réelles.

Cependant, à l'âge adulte, ces États du Moi imaginaires peuvent aussi poser des problèmes d'adaptation à la réalité. Ils peuvent rendre difficile la gestion des relations réelles, car l'individu continue de se replier sur des États du Moi fantasques ou imaginaires lorsqu'il rencontre des difficultés relationnelles.

États du Moi et attachements

Kai Fritzsche (2013), en se basant sur les travaux de Frederick et d'autres chercheurs comme Grawe (2007), propose une catégorisation des États du Moi qui prend en compte la dimension imaginaire des ressources développées par l’enfant pour faire face aux situations d'attachement perturbé. Ces États du Moi, appelés États du Moi de type ressource, sont souvent issus de l’imagination de l’enfant et jouent un rôle protecteur en remplissant des besoins émotionnels non satisfaits dans la réalité.

États du Moi de type ressource : Ils incluent des aspects positifs de la personnalité, comme un observateur intérieur, une force intérieure, ou des personnages imaginaires créés pour fournir à l'enfant une forme de soutien psychologique. Ces États du Moi sont souvent utilisés pour compenser les carences d'attachement et pour maintenir une forme de résilience dans des situations d’insécurité émotionnelle.

États du Moi et attachements

Ces États du Moi peuvent être utiles à court terme pour gérer des environnements hostiles ou négligents, mais à long terme, ils peuvent devenir des stratégies de survie inadéquates si l'individu continue de s'appuyer sur eux sans intégrer des relations réelles et sécurisantes dans sa vie d’adulte.

Le Travail Clinique avec les Problématiques d’Attachement

Dans un cadre thérapeutique, les problématiques d'attachement associées aux États du Moi doivent être explorées avec soin. Le thérapeute peut aider le patient à identifier ces États du Moi imaginaires ou dissociés, et à les réintégrer dans une personnalité plus cohérente. Cela peut impliquer de :

Travailler sur les blessures d’attachement en identifiant les États du Moi blessés liés aux carences émotionnelles ou aux séparations non résolues.

Réduire la dépendance aux États du Moi imaginaires en favorisant l’intégration des expériences affectives réelles et en aidant l’individu à développer des relations saines avec des personnes dans son environnement actuel.

Renforcer l'attachement adulte en aidant le patient à utiliser ses États du Moi protecteurs comme des ressources plutôt que des mécanismes d’évasion.

L’objectif est d’amener l’individu à reconnaître et à réintégrer ces États du Moi dans une personnalité plus unifiée, tout en créant des liens affectifs plus stables et sécurisants dans sa vie actuelle.

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

L’observateur caché

L’observateur caché de Ernest Hilgard est un concept clé dans la compréhension de la dissociation et du phénomène de double conscience en hypnose. Ce concept a évolué avec les recherches et les expériences en hypnose, et a ensuite été appliqué à la thérapie des États du Moi (Ego-State Therapy) et à d'autres formes de psychothérapies, notamment dans le traitement des traumatismes.

L’approche développée par Hilgard, et ses liens avec la néodissociation, a été un outil important pour comprendre comment une partie de la conscience peut rester consciente de la réalité, tandis qu’une autre partie dissociée peut être plongée dans un état hypnotique ou émotionnel distinct.

Ce concept a des applications pratiques en psychothérapie, notamment dans les traitements basés sur la dissociation.

Hilgard, E. R. (1977). "Divided Consciousness: Multiple Controls in Human Thought and Action."

L’observateur caché

Lors de l'une de ses expériences marquantes, des sujets sous hypnose furent placés dans des conditions de douleur intense (par exemple, en plongeant une main dans de l'eau glacée) tout en étant suggérés d’ignorer cette douleur.

Même sous hypnose et avec une analgésie suggérée, ces sujets étaient encore capables, via un signe (comme lever la main) de signaler qu'une partie d'eux ressentait encore la douleur, bien que non perçue consciemment. Hilgard a nommé cette capacité de conscience parallèle l'observateur caché.

L’observateur caché

L’idée fondamentale derrière l’observateur caché est qu’une partie de la conscience peut rester non affectée par les suggestions hypnotiques, continuant de percevoir et d’enregistrer les informations à un niveau non conscient.

Ce phénomène a conduit Hilgard à développer sa théorie de la néodissociation, selon laquelle la conscience n'est pas une entité unifiée, mais plutôt un ensemble de processus cognitifs séparés qui peuvent fonctionner indépendamment les uns des autres sous certaines conditions, comme dans l’hypnose ou lors de traumatismes.

L’observateur caché en psychothérapie

Les patients souffrant de traumatismes complexes ou de troubles dissociatifs ont souvent du mal à faire face aux émotions et souvenirs douloureux sans être submergés par ceux-ci. L'intégration du concept d'observateur caché ou d'observateur intérieur permet au patient d'adopter une perspective plus distanciée de ses émotions, favorisant ainsi la gestion des souvenirs traumatiques sans être submergé par leurs impacts émotionnels.

Technique : Pendant une séance de thérapie, le thérapeute peut encourager le patient à activer son observateur intérieur en lui demandant de "regarder" ses pensées et émotions comme s'il était un spectateur extérieur. Cette technique permet au patient d'identifier les États du Moi dissociés sans être submergé par leur intensité.

L’observateur caché en psychothérapie

Les patients souffrant de traumatismes complexes ou de troubles dissociatifs ont souvent du mal à faire face aux émotions et souvenirs douloureux sans être submergés par ceux-ci. L'intégration du concept d'observateur caché ou d'observateur intérieur permet au patient d'adopter une perspective plus distanciée de ses émotions, favorisant ainsi la gestion des souvenirs traumatiques sans être submergé par leurs impacts émotionnels.

Exemple clinique : Dans le cadre d'une séance d'hypnose ou de thérapie des États du Moi, lorsqu'un patient se retrouve dans un état de panique émotionnelle ou de détresse post-traumatique, le thérapeute peut demander au patient de se connecter à son "observateur" pour qu'il puisse observer ses émotions de manière détachée, plutôt que de les vivre directement.

L’observateur caché en psychothérapie

Reddemann (2008) utilise le concept de « l’observateur » ou « observateur intérieur » ou encore « témoin intérieur » tout comme d’autres cliniciens TEM, par exemple Fritzsche (2013)

Elle entraîne les patients à développer la capacité d’observer leur pensées, sentiments, émotions et sensations corporelles par des exercices spécifiques ayant des similitudes avec la pleine conscience. Cela permet aux patients de développer une meilleure distanciation de leurs symptômes.

Plus tard, cette capacité d’être conscient avec distance de ses propres pensées, émotions et sensations corporelles sera nommée métaphoriquement « l’observateur » ou « l’observateur intérieur ».

L’observateur caché en psychothérapie

Cela sera très utile lors du travail d’intégration des souvenirs traumatiques pour permettre au patient de rester dans l’ici et maintenant et de ne pas être submergé par les émotions. Reddemann utilise le terme de distanciation parce qu’elle considère ce concept comme distinct de celui de dissociation en tant que division de la personnalité.

Ainsi dans ce contexte, le concept de distanciation proposé par Reddemann est comparable à l’observateur caché de Hilgard, tout en gardant des limites claires entre dissociation en tant que division de la personnalité et distanciation, ce que Hilgard aurait pu peut-être nommer neodissociation.

L’observateur caché en psychothérapie

La psychotraumatologue allemande Luise Reddemann a développé une méthode de traitement intégrative basée sur la TEM pour les troubles d’origine traumatique (psychothérapie psychodynamique imaginative des traumatismes, PPIT : Reddemann, 2008 ; en français :Piedfort-Marin & Reddemann, 2016). Elle propose le concept de « l’état du moi adulte » ou de « partie adulte ».

La définition est simple : la partie adulte est le patient qui vient en thérapie. Elle insiste sur une phase de stabilisation spécifique dont les buts sont un renforcement du moi (au sens psychodynamique du terme), c’est-à-dire un renforcement de la « partie adulte ».

En thérapie cognitivo-comportementale on parle d’amélioration du sentiment d’efficacité personnelle.

L’observateur caché en psychothérapie

Elle n’exclut pas que l’adulte puisse avoir des désirs ambivalents qui pourraient se référer à des états du moi distincts. Son approche étant spécifique au trouble de stress post-traumatique complexe, un point important est le renforcement du patient dans sa partie adulte parce que c’est l’adulte qui fait face à la vie dans l’ici et maintenant et parce que cela permettra plus tard de mieux travailler avec les états du moi blessés et les états du moi malveillants.

Ce concept a certaines similitudes avec le concept de PAN de la TDSP.

PLAN

Session 2 : États du Moi et dissociation: Objectifs :

- Approfondir la dissociation des états du Moi.

- Introduire la dissociation dans le cadre des troubles post-traumatiques et des personnalités dissociées.

2. Précisions théoriques

2.1.Théorie des états dissociés (continuum Watkins & Watkins, 1997) .

2.2. Approche bi-énergétique : Moi comme sujet et objet.

2.3. Développement des États du Moi lors de Traumatismes

2.4 Développement des États du Moi lors de Traumatismes : autres approches.

2.5. Etats du Moi et attachements

2.6. L'observateur caché

2.7. La multiplicité du psychisme humain

La multiplicité du psychisme humain

L'idée de la multiplicité du psychisme humain est loin d'être nouvelle. Comme mentionné dans le texte, Ferenczi, au début du 20e siècle, a proposé des pistes thérapeutiques pour explorer la fragmentation psychique observée chez les patients traumatisés, mais ses travaux furent peu pris en considération à l'époque.

Ce qui est notable, c'est que ces idées ont été redécouvertes et développées par des cliniciens comme Watkins et Watkins à travers leur travail sur les États du Moi.

Cela répond à un besoin crucial chez les cliniciens, notamment en psychotraumatologie, pour un cadre théorique permettant de traiter les troubles dissociatifs et les séquelles traumatiques de manière plus fine et nuancée.

La multiplicité du psychisme humain

Le point commun central entre la TEM et la Théorie de la Dissociation Structurale de la Personnalité (TDSP) est qu'elles postulent toutes deux que la personnalité peut être fragmentée en différentes parties ou sous-systèmes. Dans la TEM, ces sous-systèmes sont appelés États du Moi, tandis que dans la TDSP, on parle de Parties Apparemment Normales (PAN) et de Parties Émotionnelles (PE).

Dans la TDSP, les PAN sont responsables des fonctions quotidiennes et de la gestion de la vie quotidienne sans se confronter aux souvenirs traumatiques, tandis que les PE sont les parties de la personnalité qui sont figées dans le traumatisme et qui portent la mémoire et les émotions liées aux événements traumatiques.

La multiplicité du psychisme humain

Ce modèle est très similaire à celui proposé par Watkins et Watkins (1997) dans leur travail sur les États du Moi, où certaines parties de la personnalité (États du Moi) sont orientées vers la gestion de la vie quotidienne, tandis que d’autres sont profondément ancrées dans les expériences traumatiques non résolues.

La multiplicité du psychisme humain

Un autre point de convergence entre la TEM et la TDSP est l'idée d'un continuum entre la différenciation et la dissociation. Dans la TEM, Watkins et Watkins (1997) et Frederick (2005) ont proposé un modèle où les États du Moi peuvent être plus ou moins séparés les uns des autres.

À une extrémité du continuum, les États du Moi peuvent être très différenciés mais fonctionnant de manière cohérente, tandis qu'à l'autre extrémité, on observe des États du Moi hautement dissociés, voire des alters dans un TDI, qui fonctionnent de manière totalement indépendante.

La multiplicité du psychisme humain

De même, dans la TDSP, la dissociation peut varier en intensité. Des individus peuvent présenter des formes moins sévères de dissociation, où les parties de la personnalité sont présentes mais faiblement différenciées, jusqu'à des formes sévères où les parties sont complètement dissociées les unes des autres (comme dans le TDI).

Ce continuum souligne l'idée que la fragmentation du moi n'est pas absolue, mais qu'elle peut exister à divers degrés de dissociation, ce qui est essentiel pour comprendre la dynamique entre les différentes parties de la personnalité.

La multiplicité du psychisme humain

La différence majeure entre la TEM et la TDSP réside dans la manière dont chacune de ces théories conçoit la nature des parties dissociatives.

Dans la TEM, les États du Moi sont conçus de manière assez large et peuvent inclure une vaste gamme d'expériences, allant des souvenirs agréables à des symptômes post-traumatiques, en passant par des fantasmes ou des images du soi futur.

Cette approche plus ouverte permet d'inclure une variété de phénomènes psychologiques sous l'égide des États du Moi.

La multiplicité du psychisme humain

La définition de Watkins et Watkins (1997), que nous avons détaillée plus haut, met les bases d'une définition large et ouverte. Un souvenir agréable de l'enfance correspond à un état du moi, tout autant qu'un symptôme post-traumatique, un alter dans un TDI, ou encore ce qu'on appelle une facette de la personnalité. S'imaginer soi-même quand on sera âgé correspond aussi à un état du moi (imaginaire en l'occurrence) et l'observateur intérieur est en fait aussi un état du moi.

En revanche, la TDSP a une approche plus rigide avec ses Parties Émotionnelles (PE) et Parties Apparemment Normales (PAN). Ces parties sont spécifiquement définies dans le cadre des traumatismes.

Les PE sont des parties de la personnalité qui restent ancrées dans les émotions traumatiques et sont incapables de s'engager dans la vie quotidienne de manière efficace. Les PAN, quant à elles, gèrent les fonctions quotidiennes mais peuvent éviter ou ne pas accéder aux souvenirs traumatiques.

La multiplicité du psychisme humain

Il y a une tendance à vouloir différencier les états du moi des parties émotionnelles de la personnalité (PE) selon la TDSP mais en ne considérant que certains types d'états du moi (Dellucci, 2011), ce qui relève d'un biais qui ne respecte pas la TEM.

Il y a aussi une tendance à considérer ces mêmes concepts sur un continuum mais c'est en fait recréer un continuum similaire à celui déjà proposé par Watkins et Watkins (1997) et Frederick (2005) de différenciation-dissociation.

Comparer des concepts ont des bases théoriques différentes et il est difficile de faire des collages trop artificiels.

La multiplicité du psychisme humain

Ce qui est utile pour les cliniciens travaillant avec des patients traumatisés c'est d'avoir un « modèle de parties », c'est-à-dire un modèle basé sur la multiplicité du psychisme humain. Chaque clinicien se dirigera vers le modèle de parties qui correspond à sa pratique et qu'il pourra mieux intégrer à son travail.

Les cliniciens ont aussi besoin de points de repère clairs afin d'orienter le traitement, en particulier eu égard à la phase de retraitement des traumatismes.

Ils ont besoin de savoir si le souvenir d'un événement traumatique peut être traité, que ce soit avec l'EMDR ou une autre technique, avec une bonne chance de succès et le moindre risque d'effet secondaire dommageable.

La multiplicité du psychisme humain

Les questions à se poser sont plutôt les suivantes :

- Quelles sont les capacités de régulation émotionnelle du patient ?

- Quelles sont ses capacités à entrer en contact versus éviter la mémoire traumatique ?

- Quelles sont ses capacités à retraiter ou intégrer la mémoire traumatique ?

- Quel est le degré d'émancipation de la partie dissociative ou de l'état du moi ? Peut-il prendre un rôle exécutif ?

- Quels sont les actions mentales et motrices à disposition de la partie dissociative ou de l'état du moi ?

- Quel est le degré d'empathie et d'acceptation des parties ou états du moi entre eux ?

La multiplicité du psychisme humain

Les principes de base de la psychothérapie des Etats du Moi

Le postulat fondamental de la TEM est que la personnalité n'est pas monolithique mais composée de plusieurs États du Moi, chacun avec ses propres émotions, croyances et comportements. Ces États du Moi sont des sous-personnalités qui peuvent être activées dans différentes situations. Ils peuvent inclure des États du Moi blessés, qui sont souvent associés à des traumatismes passés, et des États du Moi protecteurs, qui aident à maintenir l'équilibre psychologique.

États du Moi « ressource » : Ce sont des parties positives de la personnalité qui fournissent des capacités d'adaptation, de protection et de régulation des émotions.

États du Moi « blessés »: Ces États sont souvent liés à des événements traumatiques non résolus et portent des souffrances émotionnelles qui ne sont pas encore intégrées dans la conscience de l'individu.

La multiplicité du psychisme humain

Les principes de base de la psychothérapie des Etats du Moi

La TEM met l'accent sur la communication et la réconciliation entre les différents États du Moi. L'objectif est d'aider les différentes parties de la personnalité à collaborer et à travailler ensemble de manière harmonieuse plutôt que de rester en conflit ou dissociées. Cette approche relationnelle aide à établir un dialogue entre les États du Moi et à intégrer ceux qui sont fragmentés ou dissociés.

Un principe clé de la TEM est que les États du Moi peuvent exister sur un continuum, allant de légèrement différenciés mais fonctionnant de manière fluide, à fortement dissociés (comme dans les cas de TDI). Certains États du Moi peuvent être en conflit et nécessitent une réintégration dans la personnalité globale, tandis que d'autres peuvent être sous-développés ou refoulés en raison de traumatismes ou de conflits internes.

La multiplicité du psychisme humain

Les principes de base de la psychothérapie des Etats du Moi

Évaluation Initiale et Cartographie des États du Moi

La première étape dans la mise en place de la TEM est une évaluation initiale complète du patient, pour identifier les États du Moi présents. Cela peut se faire à travers l'observation des changements de comportement, des oscillations émotionnelles, ou en encourageant le patient à décrire ses différentes facettes ou sentiments internes. L'objectif est de dresser une cartographie des États du Moi du patient.

Techniques d'identification : Cela peut inclure des questions directes au patient sur les moments où il se sent "comme une autre personne", l'identification des comportements ou des pensées contradictoires, ou l'utilisation de l'hypnose légère pour explorer les différentes parties de la personnalité.

Exemple clinique : Un patient qui se montre très contrôlant dans des situations professionnelles mais vulnérable et effrayé dans des relations intimes pourrait avoir un État du Moi protecteur en milieu professionnel et un État du Moi blessé associé à des souvenirs de rejet ou d'abandon dans le passé.

La multiplicité du psychisme humain

Les principes de base de la psychothérapie des Etats du Moi

Création d’un Lien avec Chaque État du Moi

Une fois les États du Moi identifiés, l'étape suivante est de créer un lien avec chaque État du Moi, en le reconnaissant comme une partie importante de la personnalité globale. Le thérapeute peut inviter les États du Moi à s’exprimer et à dialoguer dans un cadre sécurisé.

Dialogue interne : Le thérapeute peut encourager le patient à parler directement à ses États du Moi en leur posant des questions ou en leur permettant de partager leurs préoccupations. Cela permet de créer une relation entre le patient et ses sous-personnalités, facilitant ainsi l’écoute et la compréhension de chaque partie.

Exemple pratique : Le thérapeute peut demander au patient de visualiser ou d’imaginer un dialogue avec son État du Moi blessé, en l’encourageant à exprimer ses besoins, ses peurs, ou les souvenirs qui le hantent.

La multiplicité du psychisme humain

Les principes de base de la psychothérapie des Etats du Moi

Travailler sur les Conflits Internes entre États du Moi

Dans de nombreux cas, les États du Moi peuvent entrer en conflit les uns avec les autres, créant des tensions internes. Un État du Moi blessé peut être en conflit avec un État du Moi protecteur, par exemple, en raison de souvenirs douloureux ou de comportements d'auto-protection mal adaptés.

Le but ici est de faciliter la communication entre les États du Moi pour réconcilier ces conflits. Le thérapeute peut organiser des dialogues internes entre ces parties pour qu'elles puissent exprimer leurs besoins et préoccupations.

Exemple : Si un État du Moi enfant est en conflit avec un État du Moi parent critique, le thérapeute peut organiser un dialogue entre ces deux parties pour que le parent critique puisse comprendre la vulnérabilité de l'enfant intérieur, tout en permettant à l'enfant de faire entendre ses besoins de soutien.

La multiplicité du psychisme humain

Les principes de base de la psychothérapie des Etats du Moi

Réintégration des États du Moi Dissociés

L'un des objectifs ultimes de la TEM est de réintégrer les États du Moi dissociés ou fortement différenciés dans une personnalité unifiée. Cela peut impliquer un travail approfondi sur les traumatismes passés, souvent en combinant la TEM avec d'autres approches thérapeutiques comme l'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) ou des techniques d'hypnothérapie.

Techniques d'hypnose : L'hypnose peut être utilisée pour faciliter l'accès aux États du Moi blessés, permettant ainsi de les réintégrer en douceur dans le moi global sans revivre les émotions traumatiques de manière écrasante.

Exemple clinique : Un patient souffrant de TDI (Trouble Dissociatif de l'Identité) peut avoir plusieurs alters ou États du Moi non connectés. La thérapie vise à établir une co-conscience ou une coopération entre ces parties, avec un objectif final de réintégration dans une personnalité plus fluide et cohérente.

La multiplicité du psychisme humain

Sur le plan thérapeutique, bien que la TEM et la TDSP puissent être utilisées ensemble, leur approche du traitement diffère quelque peu.

La TDSP met l'accent sur la réintégration des parties dissociées et sur la stabilisation avant de traiter directement les souvenirs traumatiques. Il s’agit de renforcer la capacité de régulation émotionnelle des PAN et d’amener les PE à intégrer ces expériences traumatiques dans une perspective unifiée.

La TEM, en revanche, met un accent plus direct sur le dialogue entre les États du Moi, cherchant à les faire collaborer et à réconcilier les conflits internes. Cette approche plus interactive et focalisée sur la collaboration des États du Moi peut être plus rapide dans l’abord de certains traumatismes, mais elle demande une certaine prudence lorsque les États du Moi sont fortement dissociés ou conflictuels.