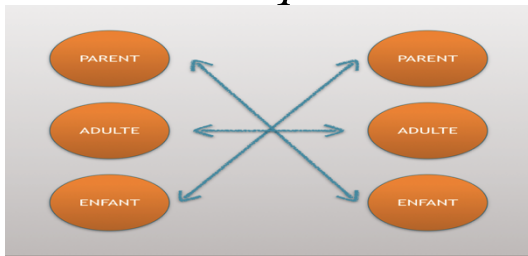


Saviez-vous que...



L'être humain cherche à connaître et à comprendre le monde dans lequel il vit, mais il cherche aussi à mieux se connaître lui-même. Déjà, il y a plus de 2 000 ans, Socrate avait adopté la devise : *Connais-toi toi-même*.

L'héritage génétique reçu de nos parents nous prédispose à avoir des traits de caractère semblables aux leurs. Ce phénomène est renforcé par le maternage et l'éducation prodigués par nos parents au cours de nos premières années. À cela s'ajoutent nos expériences de vie, positives et négatives, auxquelles nous avons été confrontés. Tous ces facteurs ont contribué à façonner notre personnalité.

Le psychiatre Eric Berne, père de l'analyse transactionnelle, a élaboré un modèle qui décrit les divers états du moi qui se développent dès l'enfance et influencent nos pensées, sentiments et comportements. Il a nommé ces états du moi, le *Parent*, l'*Adulte* et l'*Enfant*. Cette triade n'est pas sans rappeler la trinité religieuse (*Père, Fils, Saint-Esprit*) et le *ça, moi et surmoi* de la psychanalyse freudienne.

En analyse transactionnelle, le moi *Enfant* correspond principalement au ressenti, marqué par le naturel et la spontanéité. Cet état peut aussi nous inciter à adopter des pensées, sentiments et comportements marqués par la soumission ou la rébellion face à l'autorité.

Le moi *Adulte* fonctionne un peu comme un ordinateur. Nos pensées, sentiments et comportements sont alors plus rationnels, raisonnables. Face à un problème, nous recueillons de l'information, analysons le tout et adoptons ce que croyons être la meilleure marche à suivre.

Dans le moi *Parent*, nos pensées, sentiments et comportements peuvent être de nature protectrice, nourricière. Mais ils peuvent aussi être normatifs, imposant des règles à suivre, ou critiques et même dénigrants.

Certaines personnes ont tendance à fonctionner principalement dans un des ces états du moi. Chaque état peut être utile, mais il est important de pouvoir choisir l'état le plus approprié en fonction du contexte.

Le philosophe Jean-Paul Sartre disait que *l'important n'est pas ce qu'on a fait de nous-même, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous*.