Positions de vie et possibilité de changement

Notions de changement et de coaching

Le changement est une notion floue basée sur l’idée qu’il existe un état idéal meilleur que celui dans lequel on se trouve actuellement et qu’il faut s’efforcer d’atteindre pour accroitre son bien-être.

Les clients du coaching vivent dans un monde de changement perpétuel. Il est donc fréquent que les attentes par rapport au coaching soient d’accélérer ou d’approfondir le processus de changement traversé.

Au démarrage du coaching, le client peut penser que son coach “est supposé savoir” et qu’il fournit les solutions de changement. Le pouvoir de changer est-il entre les mains du client ou du coach ? Le coach est en fait un facilitateur (un catalyseur, un accompagnateur) du changement mais le pouvoir et l’action de changement sont entre les mains du client. C’est la conjonction de deux facteurs, le cadre de travail et le travail qui créé le changement. Une fois le changement opéré, le client créé un nouveau mode de fonctionnement qui consiste fréquemment à adopter une nouvelle règle du jeu explicite et positive pour lui-même comme pour son environnement.

Les positions de vie en Analyse Transactionnelle

Définition et évolution du concept

Eric Berne, fondateur de l’Analyse Transactionnelle, appelle position de vie, la manière fondamentale et constante dont une personne se situe face à elle-même et aux autres. Elle constitue une direction de vie, une destinée de la personne, un cadre de référence qui est propre à chacun. Berne a écrit « Chaque jeu, scénario de vie et destinée est fondé sur une des quatre positions de vie ». Les premières expériences de la petite enfance jouent un rôle décisif dans l’établissement de la position de vie. L’enfant choisit sa position de vie en fonction du sens qu’il donne à son expérience et aux conclusions qu’il en tire sur sa propre valeur et sur celle des autres et du monde. Très tôt, l’enfant adopte une position de vie qui va déterminer son regard sur les autres et lui-même et orienter ses décisions de scénario de vie. Puis cette notion a évolué et s’il est admis que chacun de nous arrive à son état adulte en ayant un scénario de vie basé sur une des 4 positions de vie (décrites ci-dessous), il est aussi admis que nous ne restons pas dans celle-ci en permanence et que nous évoluons entre chacune des positions au fil du temps. Ces positions peuvent être choisies librement ou être des réactions à l’environnement. La définition contemporaine de la position de vie est ainsi la valeur que je me donne à moi-même et aux autres, l’idée positive (que l’on nomme “ok” en Analyse Transactionnelle et que l’on symbolise par un +) ou négative (que l’on nomme “non ok” en Analyse Transactionnelle et que l’on symbolise par un -) que j’ai de moi, des autres et du monde.

Il y a donc quatre positions de vie :

Je suis ok / vous êtes ok (+/+),

Je ne suis pas ok / vous êtes ok (-/+)

Je suis ok / vous n’êtes pas ok (+/-)

Je ne suis pas ok / vous n’êtes pas ok (-/-)

L’enclos OK de Franklin Ernst

La position +/+ : Je me respecte et je respecte l’autre, je l’accepte tel qu’il est, j’ai conscience de ma valeur et de celle d’autrui : nous sommes égaux. Cela implique que je vais de l’avant avec les autres. C’est la seule position réaliste (au sens connectée avec le réel). Je formule mes phrases par exemple avec « Merci », « Salut », « Je t’aime ».

La position -/+ : Je me dévalorise. L’autre ou les autres sont beaucoup mieux que moi. Je formule mes phrases par exemple avec « je suppose », « je ne sais pas », « vous savez ».

La position +/- : Cette position se traduit par le fait que je pense que je vaux mieux qu’autrui, cela se manifeste de deux façons différentes : soit j’envisage l’autre de manière condescendante, soit je l’envisage d’une manière hautaine voire agressive. Je vais ainsi chercher à me débarrasser de l’autre. Je formule mes phrases par exemple avec « ça m’est égal », « mais de toute façon ».

La position -/- : L’image de moi et des autres est négative. Je ressens des sentiments négatifs, déni, colère incontrôlée, peur insurmontable, tristesse, pessimisme. Je formule mes phrases par exemple avec « c’est un peu comme », « à quoi bon», « vous ne m’avez pas dérangé », « je ne suis pas sûr ».

Remarque, lorsque l’on parle de position de vie, on trouve également référence à :

La position de vie sociale : je vais montrer aux autres une position de vie différente de celle que je ressens au même moment parce que je pense qu’elle est adaptée aux circonstances.

La position de vie existentielle : Cette position de vie est celle correspondant aux premières définitions de Eric Berne abordées au début de ce post. Elle correspond à nos croyances profondes sur nous-même et les autres. Elle est résistante aux influences de l’environnement et ne peut être changée par la volonté ou la décision consciente. C’est la base de notre personnalité. C’est celle dans laquelle nous passons le plus de temps.

Le but du coaching

Un but du coaching est finalement de passer le plus de temps en position de vie +/+ pour développer de nouveaux modes de fonctionnement positifs. Au cours du processus de coaching, le coach va donc s’attacher à faire que son client évolue vers la situation +/+ en rapport aux objectifs qu’il s’est fixés. Le client va au fil des semaines passer par différentes positions de vie.

Le changement va donc consister en une évolution de sorte à accroître le temps passé dans la position de vie + / +.

Le parcours est alors jalonné d’obstacles, contournés un par un avec l’accompagnement du coach, dont les plus fréquents sont :

Des mouvements de recul.

Une progression circulaire. Le client peut passer à l’étape consécutive sans avoir finalisé l’étape précédente et construit une base suffisamment solide pour passer à la suite.

Un blocage dans une étape.

Combien de temps passez-vous dans chacune des positions ?

Quelle position de vie adoptez-vous, dans quel contexte, avec quel type d’interlocuteurs ?

Que ressentez-vous dans chacune des positions de vie ?…

