

## Méconnaissances

Depuis la publication de *Passivité*<sup>1</sup> par Aaron et Jacqui Schiff, la compréhension de la méconnaissance s'est développée, de même que sa thérapie par la confrontation. L'objectif de cet article est de présenter ces nouveaux développements.

La personne qui méconnaît croit et agit comme si quelque aspect de soi, des autres ou de la réalité, était moins significatif qu'il ne l'est en fait. L'impact est minimisé, habituellement à dessein, en vue de maintenir un cadre de référence, de jouer des jeux, de faire avancer le scénario et de tenter d'imposer ou de renforcer des relations symbiotiques avec d'autres.

La méconnaissance est un mécanisme interne qui est reconnu grâce à des indices transactionnels et comportementaux, tels que les quatre comportements passifs, le double fond des transactions dans les jeux, et/ou le fait que la personne agit à partir d'une des trois positions du triangle de Karpman<sup>2</sup>. De tels facteurs sont des manifestations externes de la méconnaissance. Ils impliquent des méconnaissances, mais ne sont pas en eux-mêmes des méconnaissances. Cette distinction est importante en thérapie.

Le traitement de la méconnaissance parcourt quatre étapes principales. Elles s'attachent d'abord aux manifestations externes, passent aux fonctionnements in-

ternes et se terminent par l'intégration des deux. La première étape consiste à aider la personne à identifier les transactions et les comportements qui résultent de la méconnaissance. L'attention est centrée sur les manifestations externes. La seconde étape consiste à aider la personne à identifier les zones, les types et les modes de méconnaissance. L'attention porte sur ce qui se passe à l'intérieur de sa tête. La troisième étape a pour but de permettre à la personne d'entrer en contact avec ce qu'elle recherche dans la méconnaissance, afin que son investissement puisse être réorienté et qu'elle perçoive les choses comme elles sont. L'attention est consacrée à la motivation interne qui la pousse à utiliser ce mécanisme.

La dernière étape vise à permettre à l'individu de développer un investissement dans un comportement sans méconnaissance et d'obtenir un renforcement positif grâce aux conséquences de ce comportement.

Dans la pratique, ces étapes se succèdent plus ou moins dans l'ordre indiqué. Cet ordre n'est pas à négliger. En thérapie, cependant, l'accent porte successivement sur chaque étape plutôt que sur leur ordre strict. Souvent, il est nécessaire d'avancer ou de reculer quand la personne devient plus consciente et change son comportement.

## Zones, types et modes

Au Cathexis Institute, nous avons identifié trois zones dans lesquelles les méconnaissances s'opèrent, trois types de méconnaissance, et pour chacun de ces types quatre modes de méconnaissance.

Une personne peut méconnaître des aspects dans un des trois domaines suivants : en *soi*, chez les *autres* ou dans la *situation* réelle. Plus spécifiquement encore, une personne peut méconnaître les sentiments, les perceptions, les pensées ou les actions d'autres personnes, ou certains facteurs dans la situation réelle de leur environnement. Des exemples de chacun de ces cas sont donnés dans les tableaux 1, 2 et 3 (pp. 138-139).

Les trois types de méconnaissance sont celle des stimuli, celle des problèmes et celle des options. Chacun de ces types peut être méconnu selon quatre modes différents : leur existence, leur signification, les possibilités de les changer et les aptitudes personnelles à réagir différemment.

### Stimuli

Tout stimulus interne (comme des sentiments ou des perceptions) ou externe (comme un signe de détresse émanant d'une autre personne) peut être méconnu. Une telle méconnaissance peut s'exercer suivant quatre modalités :

- 1) La personne méconnaît l'existence des stimuli eux-mêmes. Elle n'en a pas conscience.
- 2) La signification des stimuli est méconnue. La personne est consciente des stimuli, mais elle interprète mal leur signification pour elle-même, pour les autres ou pour la situation.
- 3) La possibilité de changer les stimuli est méconnue. La personne a conscience des stimuli, elle comprend leur signification, mais elle se dit qu'ils ne changent pas ou qu'elle ne peut pas les changer.
- 4) L'aptitude d'une personne à réagir aux stimuli de façon différente est méconnue. Alors qu'elle est consciente des stimuli, de leur signification et de la possibilité de les changer, elle méconnaît son ap-

titude personnelle ou l'aptitude d'un autre à changer les stimuli.

Des exemples sont donnés dans le tableau 1 (p. 138). La méconnaissance des stimuli est intimement liée à la conscience ou perception lucide d'une personne, à ce qu'elle pense de cette conscience et à ce qu'elle en fait.

### Problèmes

Les gens définissent les problèmes en utilisant les informations (stimuli) concernant eux-mêmes, concernant les autres et concernant les situations. Si, ce faisant, ils méconnaissent des stimuli qui se rapportent à la définition d'un problème, ils méconnaîtront probablement le problème ou quelque aspect de celui-ci. La méconnaissance des stimuli et celle des problèmes sont étroitement liées. Les modalités de la méconnaissance des problèmes sont les suivantes :

- 1) L'existence du problème est totalement méconnue. L'information (stimuli) disponible n'est pas utilisée, ou n'est pas utilisée de la façon appropriée pour définir l'existence du problème.
  - 2) La signification du problème est méconnue. Le problème est identifié, mais sa signification pour la personne, pour une autre ou pour la situation est mal définie.
  - 3) La possibilité de résoudre le problème est méconnue. Ayant identifié le problème et sa signification, la personne pense que rien ne peut être fait par personne.
  - 4) L'aptitude d'une personne à résoudre le problème est méconnue. Il y a un problème, il a une signification, il peut être résolu, mais ni par moi, ni par l'autre.
- L'usage que les gens font de leur lucidité dans la définition des problèmes, dans la recherche des solutions et dans leur conception de ce qu'eux-mêmes ou les autres peuvent faire pour résoudre les problèmes, est toujours entaché par les méconnaissances décrites. Des exemples en sont donnés au tableau 2 (p. 138).

## Les Options

Les options se rapportent à la solution des problèmes. Elles peuvent aussi être significatives par elles-mêmes. Lorsque les options se rapportent à la solution des problèmes, l'identification des options sera influencée à la fois par les informations (stimuli) utilisées et par la manière dont le problème est défini. La méconnaissance des stimuli qui se rapportent à la définition du problème (ou la méconnaissance du problème de n'importe quelle manière) conduira probablement à une méconnaissance des options dans une situation donnée. Lors d'un événement particulier, la méconnaissance des stimuli, celle des problèmes et celle des options iront de pair. Les quatre modalités de méconnaissance des options sont :

1) L'existence des options est complètement méconnue. Les gens pensent qu'il n'y a pas d'autres manières de penser, de sentir, de percevoir ou d'agir, que celles dont ils ont déjà conscience.

2) La signification des options pour résoudre les problèmes ou pour atteindre les objectifs est méconnue. La personne est consciente des options, mais méconnaît leur bien-fondé pour son problème ou son objectif.

3) La « fiabilité » des options est méconnue. La personne est consciente des options et de leur signification, mais méconnaît qu'elle puisse s'y fier à partir de la position : « Personne peut envisager ce choix comme valable ».

4) L'aptitude d'une personne à agir sur ses options est méconnue. Les options sont là, elles sont significatives et fiables, mais ni pour soi, ni pour un autre.

Les méconnaissances par rapport aux options influencent la manière dont une personne pense aux solutions des problèmes et aux moyens qu'elle utilise pour atteindre ses objectifs. Elles influencent aussi la manière dont elle pense qu'elle-même ou d'autres peuvent agir en relation avec les problèmes et les objectifs. Des exemples de ces méconnaissances sont donnés au tableau 3 (p. 139).

## Hiéarchie des méconnaissances

Chaque forme particulière de méconnaissance peut à certains moments être le seul objet pris en considération dans le traitement. Cependant, au Cathexis Institute, l'attention se porte généralement sur les trois, parce qu'ils sont étroitement liés. Le tableau 4 (p. 139) présente une vue globale des trois types et des trois modes de méconnaissance. Il met en évidence trois importantes relations hiérarchiques entre elles.

La première est une hiérarchie verticale de la méconnaissance (la flèche verticale dans le tableau). Pour chaque type de méconnaissance dans ce tableau, une méconnaissance de n'importe quel mode implique généralement des méconnaissances dans tous les modes situés en-dessous du premier. Par exemple, si la signification est méconnue, les possibilités de changement et les aptitudes personnelles seront aussi méconnues.

La seconde est une hiérarchie horizontale (la flèche horizontale dans le tableau). Pour un mode particulier du tableau, une méconnaissance de n'importe quel type implique des méconnaissances de tous les types situés à droite. Ceci parce que les stimuli ont une signification antérieure aux options. Les problèmes ne peuvent être définis et résolus tant que les stimuli qui s'y rapportent sont méconnus. Les options qui pourraient résoudre les problèmes ne peuvent être définies et réalisées tant que les problèmes ne sont pas définis de façon adéquate et que les stimuli nécessaires pour définir les options ne sont pas reconnus de façon appropriée.

La troisième hiérarchie est diagonale (les flèches diagonales) : la méconnaissance de n'importe quel point du tableau implique, pour le mode situé en-dessous de ce point, une méconnaissance du type situé à gauche, et pour le mode situé au-dessus, une méconnaissance du type situé à droite. Il y a une certaine équivalence entre les méconnaissances situées sur une même diagonale. Généralement, elles sont reliées entre elles comme suit :

Primo, si la signification d'un stimulus est méconnue, ce stimulus ne sera pas

défini comme un problème, ni inclus dans la définition d'un problème. Inversement, si un problème est méconnu, la signification d'un stimulus doit être méconnue. Par exemple, la mère qui ignore les cris de son enfant (méconnaissance du problème) méconnaît le cri (stimulus) ou sa signification.

Secundo, si les stimuli sont considérés comme immuables, la signification du problème perd son intérêt pratique et les options sont inapplicables tant que le changement des stimuli et/ou la signification des problèmes sont méconnus. Inversement, si les options sont méconnues, la signification d'un problème est méconnue, au moins en ce sens qu'on ne considère pas le problème comme assez significatif pour chercher des options, et la possibilité de changement est aussi méconnue. Voici un exemple. Une mère répond au cri de son enfant, en disant : « Il crie toujours aux mêmes heures de la journée » (méconnaissance de la signification du problème). Elle ne cherche aucun autre motif pour les cris de son bébé (méconnaissance de la possibilité de changement des stimuli). Elle ne pense pas non plus à d'autres manières de réagir (méconnaissance des options).

Tertio, lorsque la capacité des gens à réagir différemment aux stimuli est méconnue, aucune solution ne semble possible (excepté par hasard), de sorte que la possibilité de résoudre les problèmes et, par conséquent, la signification de toutes les options qui peuvent aider à les résoudre, sont méconnues. Inversement, une personne qui méconnaît la signification des options, souvent à partir de la position « de quoi s'agit-il ? », méconnaît la possibilité de solutions et l'aptitude des gens à changer.

Finalement, ceux qui méconnaissent l'aptitude de la personne à résoudre les problèmes, méconnaissent que des options réelles existent (et qu'elles sont fiables). Si une personne méconnaît qu'il y a des options fiables pour elle ou pour les autres, son aptitude personnelle à résoudre les problèmes est aussi méconnue.

Généralement, il apparaît que les enfants élevés dans les familles où la méconnaissance systématique se produisait dans

ou près du coin supérieur gauche du tableau développent les pathologies les plus sévères.

## Traitement

En étant conscient de la diagonale du tableau 4 le long de laquelle la personne exerce la méconnaissance, on peut planifier une intervention qui ne tombera pas sur ou en-dessous de cette diagonale. Si la méconnaissance ne se situe pas au-dessus de la diagonale, l'intervention elle-même sera probablement méconnue. La visée du traitement se déplace du coin supérieur gauche au coin inférieur droit du tableau. Les phases du traitement sont indiqués par les « T » dans le tableau 4. Chaque phase entraîne des questions différentes, mais qui se tiennent de très près.

### *Questions se rapportant à la pratique thérapeutique.*

- T 1. Prise de conscience (interne, externe).
- T 2. Signification de la prise de conscience, définition du problème.
- T 3. Conscience du changement, définition de la signification du problème, définition de l'option.
- T 4. Conscience du changement personnel, définition des solutions du problème, définition des options appropriées.
- T 5. Conscience des aptitudes personnelles, sélection des options fiables.
- T 6. Conscience de l'aptitude à agir, action.

Dans les questions à traiter attentivement, il y a un passage progressif de la prise de conscience vers la réflexion concernant ce qui est devenu conscient et vers l'action s'y rapportant. Une question qui se posera probablement pendant toute la durée du traitement est l'emploi que fait une personne des désordres de la pensée<sup>3</sup>.

Finalement, il est souvent important de distinguer deux causes différentes de la méconnaissance. La première est l'usage qu'en fait une personne pour entretenir ses jeux et pour promouvoir son scénario. Cependant, les gens pratiquent aussi la méconnaissance quand ils n'ont

pas l'information ou l'expérience nécessaire pour déterminer la signification, pour connaître les possibilités de changement, ou pour se rendre compte de leurs propres possibilités de changement ou de celles d'autres personnes. Dans ces situations, il suffit souvent de donner l'information ou de structurer des situations qui procureront l'expérience nécessaire. Il en faut plus pour traiter les causes enracinées dans un scénario.

### Exemple de traitement

Mary, âgée de 25 ans, ne ressentait pas de colère, bien qu'elle fût souvent violente (méconnaissance : stimuli, soi, mode d'existence).

La première phase du traitement (T 1) a été de l'aider à entrer en contact avec les stimuli adéquats. On lui montra des portraits de personnes en colère et on l'invita à adopter des attitudes de colère, en disant qu'elle était fâchée. Ceci et d'autres programmes l'aidèrent à commencer à sentir la colère et à remarquer quand les autres étaient fâchés.

La phase suivante (T 2) a consisté à travailler avec elle la signification de sa propre colère et de celle des autres. Quand les situations se présentaient, les causes de colère étaient discutées et les problèmes qui survenaient du fait qu'elle ne reconnaissait pas sa propre colère, ou celle des autres, étaient définis. Par exemple : « les gens se fâchent pour des raisons ; si vous connaissez ces raisons vous pouvez faire quelque chose à leur sujet ».

Ceci conduisit à la phase suivante (T 3). L'attention s'est portée sur la manière dont les sentiments des gens changeaient dans différentes situations, comment ceci changeait la nature (signification) de la colère (problème) pour elle et pour les autres, et comment il y a des options (comme de parler au lieu d'utiliser la violence) pour gérer sa colère dans différentes situations.

Ceci fut suivi par une phase (T 4) dans laquelle la mise au point s'est faite sur l'aptitude des gens à changer leurs réactions à la colère en vue de résoudre les problèmes qui la provoquent, en utilisant

un nombre d'options différentes (significatives) et adaptées. A ce moment du traitement, elle était capable de sentir sa colère et commençait à en identifier les raisons et à reconnaître les options adéquates. Par exemple : « Si je lui dis que je suis fâchée, il pourrait cesser de m'ennuyer ».

Ensuite, elle apprit qu'elle pouvait gérer sa colère (les gens pouvaient résoudre des problèmes), malgré le fait qu'elle comptait toujours sur l'énergie des autres pour la motiver. Dans cette phase (T 5), elle découvrit que les options qu'elle avait acquises pour gérer sa colère étaient fiables. Parler des raisons de sa colère et faire quelque chose d'effectif, signifiait qu'elle et les autres cessaient de se sentir fâchés.

La phase finale (T 6) se termina quand elle-même prit des initiatives pour agir face à sa propre colère ou à celle qu'elle avait provoquée chez les autres. Elle ne méconnaissait plus son aptitude à agir sur ses options.

### Résumé

Les méconnaissances peuvent être classées d'après trois zones (soi, les autres, la situation) et trois types (stimuli, problèmes et options).

Chacun de ceux-ci peut être méconnu suivant quatre modalités (existence, signification, possibilités de changement et aptitudes personnelles). Vue comme un tout, cette classification révèle trois hiérarchies de méconnaissances. Celles-ci permettent au patient et au thérapeute de travailler de façon systématique les questions à aborder dans le traitement sans que le traitement lui-même soit méconnu.

Traduit du *Transactional Analysis Journal*, V, 3, juillet 1975, pp. 295-302.

### NOTES

1. SCHIFF, Aaron et SCHIFF, Jacqui, Passivity. In : *T.A.J.*, I, 1, janv. 1971, p. 71. Trad. fr. dans ce numéro, pp. 121-128.
2. KARPMAN, S., Fairy Tales and Script Drama Analysis. In : *T.A.B.*, VII, 26, avr. 1968, p. 39.
3. PARKER, P., Summer Conference Proceedings. 1<sup>re</sup> partie : Development of the Adult. In : *T.A.B.*, IX, 36, oct. 1970, p. 136.

Tableau 1 : Méconnaissance des stimuli par zone et par mode.

Type et mode	Zone	Exemple
Stimuli	Soi	« Je ne suis pas fâchée (affamée, peinée,) » dit par une personne fâchée, affamée, peinée.
	Les autres	« Vous ne m'avez pas caressé », dit par quelqu'un qui vient d'être caressé.
	La situation	« Je vois parfaitement », dit par un conducteur dans un brouillard épais.
Signification des stimuli	Soi	« Ne fais pas attention ; je suis toujours fâchée », dit en réponse à une provocation spécifique.
	Les autres	« Vous ne vouliez pas me caresser ; vous pensiez que vous deviez le faire ».
	La situation	« Je roule toujours à 80 km à l'heure dans un brouillard épais ».
Changement	Soi	« Je suis toujours fâché. Mon père et mon grand-père l'étaient aussi. C'est héréditaire. »
	Les autres	« Peu importe ce qui arrive, vous me caresserez toujours de cette façon-là ».
	La situation	« Je sais que le brouillard est épais, mais j'ai un rendez-vous ».
Aptitude à réagir différemment	Soi	« Je sais que les gens changent, mais moi, je suis toujours en colère ».
	Les autres	« Je n'aime pas ce que vous faites, mais vous ne changerez jamais ».
	La situation	« Il m'est (il leur est) impossible de changer le rendez-vous à cause du brouillard ».

Tableau 2 : Méconnaissance des problèmes par zone et par mode.

Type et niveau	Zone	Exemple
Problèmes	Soi	Quelqu'un est malade ou blessé et se comporte comme si rien n'allait mal : « Je suis O.K. »
	Les autres	Des gens méconnaissant la détresse d'une autre personne : « Il est O.K. »
	La situation	Une personne conduisant une voiture avec de mauvais freins comme s'ils étaient en bon état.
Signification des problèmes	Soi	« Il n'y a rien de réellement grave chez moi. J'ai toujours souffert (été malade) depuis... »
	Les autres	« Il (ou elle) est toujours en larmes (malade, fâché)... », dit en réponse à la détresse d'une autre personne.
	La situation	« Les freins sont généralement en mauvais état après 50.000 kilomètres. »
Possibilité de résoudre les problèmes	Soi	« Personne ne peut rien faire pour ma souffrance (maladie) ».
	Les autres	« On ne peut rien faire pour lui, pour elle ».
	La situation	« Les freins s'usent toujours, quoiqu'on fasse ».
Aptitude à résoudre les problèmes	Soi	« Je ne peux rien faire à propos de ma souffrance (maladie) ».
	Les autres	« Il (ou elle) ne peut rien faire à propos de ma (sa) détresse. »
	La situation	« Je ne peux rien faire à propos de mes freins ; je ne suis pas mécanicien ».

Tableau 3 : Méconnaissances des options par zones et par mode.

Type et niveau	Zone	Exemple
Options	Soi	« Je dois garder ma colère (mes pensées) pour moi ».
	Les autres	« Il allait me frapper. La seule chose que je pouvais faire était de le frapper le premier ».
	La situation	« Nous avons besoin d'argent pour des tapis ; nous ne pouvons pas nous offrir des vacances ».
Significations des options	Soi	« Cela ne ferait aucune différence si je parlais de ma colère (pensées) ».
	Les autres	« Si je lui avais parlé, il m'aurait tout de même frappé ».
	La situation	« Je serai encore fatigué, même si je prends des vacances ».
Fiabilité des options	Soi	« Personne ne peut parler de sa colère (de ses pensées), s'il ne l'a jamais fait ».
	Les autres	« Personne ne peut simplement parler quand il va être frappé ».
	La situation	« Les personnes qui sont dans notre situation ne peuvent pas prendre de vacances ».
Aptitude à agir sur les options	Soi	« Les autres peuvent obtenir des résultats en parlant de leur colère (pensées) mais pas moi (lui ou elle). »
	Les autres	« Une personne qui va frapper quelqu'un n'accepte pas de parler ».
	La situation	« Je ne suis pas (il ou elle n'est pas) le genre de personne qui prend des vacances. »

Tableau 4 : Méconnaissances : Types, Modes et Hiérarchies.

Mode	Type		
	→		
Existence	T <sub>1</sub> Stimuli	T <sub>2</sub> Problèmes	T <sub>3</sub> Options
Signification	T <sub>2</sub> Signification des stimuli	T <sub>3</sub> Signification des problèmes	T <sub>4</sub> Signification des options
Possibilités de changement	T <sub>3</sub> Possibilité de changer les stimuli	T <sub>4</sub> Possibilité de résoudre les problèmes	T <sub>5</sub> Fiabilité des options
Aptitudes personnelles	T <sub>4</sub> Aptitude de la personne à réagir différemment	T <sub>5</sub> Aptitude de la personne à résoudre les problèmes	T <sub>6</sub> Aptitude de la personne à mettre en œuvre des options