

Le parentage du Parent dans les redécisions

Introduction

Les deux auteurs de cet article ont découvert séparément l'utilité, dans de nombreux cas, d'interviews du Parent ¹ conduites en vue d'un parentage. Notre découverte remonte presque à nos premières applications de cette technique. Nous avons décidé l'un et l'autre d'y consacrer un article. Par hasard, nous nous sommes parlé de nos projets, et nous avons décidé d'unir nos apports. Notre article est le fruit de cette collaboration.

L'objectif

Dans le parentage du Parent, notre objectif est d'aider les personnes à changer leur état du moi Parent de manière à soutenir des redécisions qu'elles ont besoin de prendre, ou qu'elles ont déjà prises, concernant leurs propres sentiments, besoins et désirs. Pour le faire, nous amenons les 'personnes parentales' concernées : mère, père, frère, enseignant, etc . . . , à incorporer de nouveaux messages, à assimiler l'information qui leur manque, et, en conséquence, à prendre d'autres décisions. Pour que l'objectif soit atteint, il faut que les décisions et les redécisions nécessaires soient prises et stabilisées, et qu'il y ait un accord sur ce point entre les 'personnes parentales' et l'Enfant.

Le processus de parentage

Le processus de parentage mis en œuvre est très semblable au « parentage ponctuel » ², sauf qu'il s'accomplit sur le Parent. Il comporte cinq étapes :

- 1) obtenir l'accord de la personne pour travailler dans son Parent ³ ;
- 2) réagir à la 'personne parentale' comme à une personne distincte munie de trois états du moi en action, et voir de quel parentage elle a besoin ;
- 3) amener la 'personne parentale' à entrer dans son Enfant, c'est-à-dire l'Enfant dans le Parent de la personne, de sorte qu'elle puisse ressentir ses besoins, ses sentiments et/ou ses désirs ;
- 4) donner le parentage approprié concernant les sentiments, les besoins et/ou les désirs, aussi bien au sujet de la 'personne parentale' elle-même qu'au sujet de l'Enfant de la personne qui travaille ;
- 5) amener la 'personne parentale' à prendre une décision appropriée, ce qui peut comporter la résolution d'impasses du premier et du deuxième degré ⁴ à l'intérieur du Parent.

La figure 1 montre le diagramme transactionnel du processus :

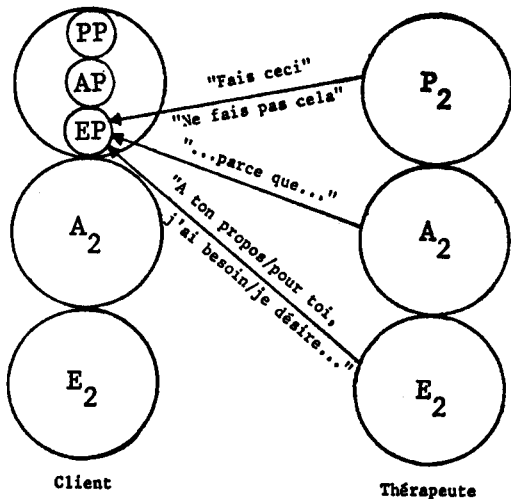


Fig. 1 - Le diagramme transactionnel de reparentage du Parent.

Les points de repère ici sont les mêmes que pour toute autre démarche de parentage ou de reparentage⁵. Il importe que la personne qui parente :

- 1) soit en contact avec ses trois états du moi et les mette en œuvre à bon escient ;
- 2) donne des messages verbaux et clairs, à la fois positifs : « Fais ceci », et négatifs : « Ne fais pas cela » ;
- 3) donne pour chacun de ces messages des raisons que la personne parentée ressent comme en prise sur ses propres sentiments, besoins et/ou désirs ;
- 4) obtienne une décision de mettre le parentage en œuvre.

L'idée sous-jacente est de donner le maximum de chances à la personne parentée de participer activement au travail et d'en retirer du fruit.

L'ensemble de la démarche

Les démarches de reparentage peuvent être aussi bien un prélude qu'un renforcement des décisions de la personne. Quel que soit l'ordre, nous avons constaté qu'il y avait avantage à mettre en œuvre, après le parentage du Parent et les redécisions, des dialogues à chaises multiples où la

' personne parentale ' parente l'Enfant à partir de sa nouvelle position. Si nécessaire, on peut guider le Parent d'après les axes du parentage effectué. Pour consolider les changements et renforcer l'orientation générale des dialogues internes ultérieurs, il est bon de conclure des contrats qui spécifient comment les différentes parties de la personnalité réagiront les unes face aux autres à propos des problèmes abordés. Enfin, il faut éviter que l'Enfant termine avec l'impression que la ' personne parentale ' a reçu toute l'attention : « Une fois de plus, j'ai été laissé en dehors du coup ». Dans ce but, il importe, à la fin du processus, de caresser l'Enfant et de vérifier que ses problèmes ont été résolus.

Nous situons ainsi le reparentage au sein d'un processus plus large :

- 1) parentage du Parent (ou redécision) ;
- 2) dialogue Parent - Enfant ; 3) redécision (ou parentage du Parent) ; 4) contrats et caresses. La figure 2 représente le résultat final :

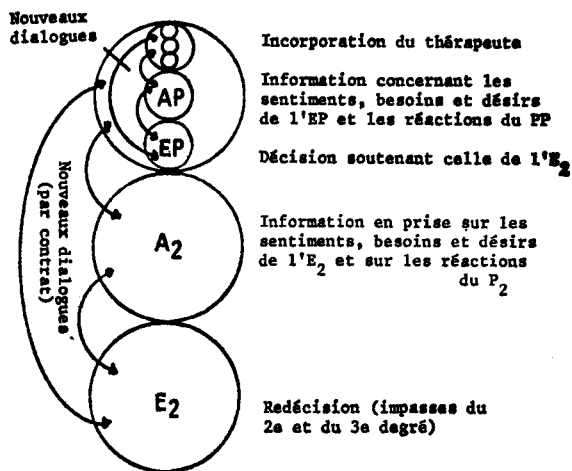


Fig. 2 - Le résultat final de la démarche.

Un exemple complet

Marie a trente ans. Elle a l'air tranquille. Son contrat dans le groupe est d'apprendre à gérer sa colère d'après les situations, et de cesser de faire mal aux autres.

Au cours d'un dialogue de deux chaises, elle a dix ans. Elle joue au cricket avec son cousin. Elle se fâche et frappe celui-ci avec la batte. Son père la punit. Elle décide de bouder et de ne jamais plus montrer ses sentiments. Georges, son père, semble ne pas trop savoir comment répondre aux besoins de sa fille.

' Georges ' : « Tu ne devrais pas me faire honte en frappant David. »

Thérapeute : « En quoi est-ce que cela te fais honte, Georges ? »

' Georges ' : « Cela démontre que je l'ai mal élevée et qu'elle n'a pas de respect. J'ai une envie folle de te frapper. »

Thérapeute : « Mmm ! Il me semblait que tu essayais de lui apprendre à ne pas frapper les autres. »

' Georges ' (sur la défensive, en colère) : « Eh bien oui ! »

Thérapeute : « Alors, je crois que tu es sur une mauvaise voie. Est-ce que tu sais comment on apprend aux enfants à ne pas frapper les autres ? »

La dernière réponse de ' Georges ' vient de son Parent. La question vise à obtenir une réponse de l'Adulte, comme prélude à un mouvement ultérieur où il pourra entrer dans son Enfant et recevoir quelques directives sur la manière de parenter.

' Georges ' : « On leur dit de ne pas le faire, et, s'ils n'obéissent pas, on cogne ! »

Thérapeute : « Est-ce ça qu'on t'a fait à toi ? »

' Georges ' : « Bien sûr. Et ça marchait ! » (en colère et fort de son bon droit)

Thérapeute : « Ça marchait tellement bien que tu es prêt à frapper ta fille » (un silence pour lui laisser le temps d'assimiler la contradiction). « A quoi cela ressemblait-il quand il te frappait parce que toi tu avais frappé, tout en te disant de ne pas le faire ? Qu'est-ce que tu ressentais ? »

' Georges ' (pensif) : « Maintenant que j'y songe, je me sentais très mal. J'avais peur et j'étais confus et puis en colère contre mon père à cause de toutes ces contradictions. »

Il est dans son Adulte et commence à passer dans son Enfant .

' Georges ' (se met à pleurer) : « Ce n'était pas juste. Je ne savais pas quoi faire. Il me disait de ne pas frapper les autres, mais moi il me frappait souvent. J'ai pensé qu'il devait y avoir quelque chose qui clochait en moi et que je ferais mieux de ne pas lui montrer mon énervement. »

Il est à présent dans son Enfant et disponible pour du parentage.

Thérapeute : « Je pense qu'il avait tort. C'est mal de frapper les autres, et cela les rend très confus si on leur interdit de le faire tout en les frappant. C'est important que ce que tu fais s'accorde avec ce que tu dis. D'ailleurs, tu sais à quoi cela ressemble quand on fait le contraire. »

' Georges ' : « Oui, c'est dégueulasse ! » (souffrance et colère).

Thérapeute : « C'est OK que tu réalises que ton père te rendait confus, et que tu exprimes tes sentiments à ce propos. Tu as l'air maintenant énervé et en colère. Si tu le lui disais ? »

Avec le soutien de thérapeute, ' Georges ' exprime ses sentiments au grand-père de Marie.

Thérapeute : « Et maintenant, quand quelqu'un fera ou dira quelque chose qui te rend confus ou que tu n'aimes pas, que feras-tu ? »

L'objectif est la redécision à propos de l'expression des sentiments en général. Ainsi, Marie aura des options plus nombreuses qu'après une redécision portant sur la colère seule.

' Georges ' : « La prochaine fois que quelqu'un me rend confus ou m'énervé, je réfléchirai à la manière de le lui dire, ou je gérerai la situation d'une autre manière, sans réprimer mes sentiments. »

Thérapeute : « Et à propos de donner des coups ? »

' Georges ' : « Je ne frapperai plus les autres, mais je leur dirai ce que je ressens. »

Thérapeute : « Magnifique ! Et maintenant, quels sont tes projets vis-à-vis de Marie ? »

L'essentiel du reparentage de 'Georges' (la première étape), est terminé. Il est temps à présent que Marie en recueille directement les fruits : c'est la deuxième étape.

'Georges' : « Oui, j'ai bien l'impression que j'ai agi Marie comme mon père a agi envers moi. »

Thérapeute : « Tu as l'impression ? »

'Georges' : « Oui. Je veux dire : non, c'est ce que j'ai fait. » (A Marie) « Je suis navré d'avoir voulu t'empêcher d'exprimer tes sentiments. C'est OK pour toi d'être en colère. Moi aussi, il m'arrive de me mettre en colère si les choses ne tournent pas rond. Mais si tu te mets en colère, tu ne dois pas frapper les autres. Ce n'est pas OK. »

Marie : « Mais qu'est-ce que je peux faire d'autre ? Et, de plus, cela me plaît de les frapper. »

'Georges' (a quia, regarde le thérapeute) : « Je ne sais plus quoi faire. »

Thérapeute : « Que fais-tu si tu es en colère, en dehors de donner des coups ? »

'Georges' : « Je leur gueule après. Oui ! Marie, tu peux gueuler. Dis-leur ce qui t'énerve et, si c'est nécessaire, gueule d'abord pour qu'ils t'écoutent. Mais ne les frappe pas. »

Thérapeute : « Je te suggère également de lui dire qu'elle peut avoir très fort envie de faire quelque chose, par exemple de frapper, et ne pas le faire. Il y a des enfants qui ont besoin d'entendre cela. »

Dans cette réponse et dans la suivante, le thérapeute poursuit ses instructions sur la manière de parenter.

'Georges' : « OK. Marie, tu peux avoir très fort envie de faire quelque chose, comme de donner des coups, et ne pas le faire. Hier, j'étais vraiment furieux sur mon patron et j'avais bien envie de le cogner, mais je ne l'ai pas fait. »

Marie : « Compris. »

'Georges' : « Bien ! »

Thérapeute : « Georges, je crois que c'est une bonne idée d'amener les enfants à énoncer leurs décisions

clairement. 'Compris', cela peut vouloir dire n'importe quoi. Pourquoi ne pas conclure des accords entre vous deux sur ce que vous ferez l'un et l'autre quand Marie est en colère contre toi ? »

C'est ouvrir la voie à une redécision claire de Marie (troisième étape) et aux contrats (quatrième étape).

'Georges' : « Bonne idée. » A Marie : « Que feras-tu quand tu seras en colère ? »

Marie : « Je l'exprimerai et je gueulerai si je le décide, et je ne donnerai pas de coups. »

'Georges' : « Et à propos de moi ? »

Marie et 'Georges' passent aux contrats (quatrième étape).

Marie : « Je ne suis pas sûre. Je crois toujours que, si je me mets en colère contre toi, tu pourrais me frapper. »

'Georges' : « Dans le passé, cela se peut. Mais plus maintenant. Je ne te frapperai pas si tu cries. Il se peut que je crie aussi, mais je ne te frapperai pas. Crier ne fait pas mal. »

Marie : « D'accord, alors, si je suis en colère, je crierai contre toi. » (Au thérapeute, qui hoche la tête en souriant pour lui signifier son accord) : « Je puis lui dire tous mes sentiments. » (Se tournant vers son 'père') : « Je te dirai tout ce que je ressens, quand je le déciderai. Je ne te cacherai plus mes sentiments tout le temps. Quand je le déciderai, je te les dirai et je te les montrerai. »

'Georges' : « Cela me plaît. »

Marie : « A moi aussi. »

Thérapeute : « Comment te sens-tu ? »

Marie : « En pleine forme. C'est comme si un énorme poids m'était tombé des épaules. Je me sens aussi comme plus en harmonie, comme si je n'étais plus en train de lutter contre des parties de moi-même. »

Thérapeute : « Veux-tu ajouter quelque chose ? »

Marie : « Non, je me sens réellement en pleine forme ! »

Thérapeute : « OK. Je te trouve formidable ! »

Indications

Nous avons constaté que cette technique de parentage est spécialement indiquée dans un certain nombre de circonstances.

1. Le parentage est utile lorsqu'une personne reconnaît le besoin d'une option qu'elle n'a pas dans son cadre de référence.

Exemple : Le père et la mère de Harold étaient tous deux « très gentils », et ils encourageaient Harold à faire de même. Toute sa vie, il a reçu de très fortes injonctions : « Ne ressens pas ta colère », et il s'est suradapté. Arrivé à l'âge d'homme, son Parent, son Adulte et son Enfant étaient presque complètement intégrés et ligüés contre la colère. Pourtant, comme sa colite ulcéreuse grignotait de plus en plus cette armure, il a demandé de l'aide. La manière la plus rapide de l'aider à résoudre son problème était de travailler avec son Parent et d'aider son 'père' et sa 'mère' à s'affirmer quelque peu et à s'autoriser des expressions de colère.

2. Le parentage réussit souvent lorsque, dans le Parent d'une personne, une ou plusieurs personnes sont désorientées, confuses et/ou « folles ». Notre expérience contredit ici les avertissements de John McNeel, qui déconseille l'interview du Parent si on y rencontre la folie. Si le thérapeute est habitué à travailler avec des personnes profondément perturbées, il peut se servir de l'interview du Parent sans risques. La « folie » dans les personnes parentales réagit aussi bien à une structure parentale claire que toute « folie » de l'Enfant. Elle disparaît donc si les besoins, les sentiments et les désirs qui stimulent des réactions apparemment incohérentes ou bizarres, sont identifiés et pris en considération, si la « folie » est reconnue comme ce que la personne a trouvé de mieux pour y faire face, et si des options nouvelles et efficaces sont fournies à la personne et expérimentées par elle.

Exemple : pendant la plus grande partie de son enfance, Armande a été témoin du comportement bizarre et désorienté de sa mère. Une exclusion volontaire et momentanée de cet aspect de son Parent dégage la voie pour d'importants

changements. Mais, finalement, elle se bloque, en utilisant pour s'arrêter sa peur des réactions de sa mère « folle » à d'autres changements éventuels. Dans l'interview du Parent, le comportement étrange de sa mère apparaît très vite comme lié à son désespoir face à la situation : devoir prendre soin d'une enfant qui, dans son vécu, était « de trop ». Elle voyait Armande comme plus grande qu'elle-même, et si exigeante qu'elle était « vidée » bien avant d'avoir pu la satisfaire. La mère reçoit des instructions sur la façon d'obtenir de l'aide, ainsi qu'un parentage centré sur la manière de prendre soin d'Armande tout en satisfaisant mieux ses propres besoins. Sa réaction est rapidement positive. Armande en ressent un grand soulagement et résout promptement de nombreux problèmes.

3. Le parentage est précieux lorsque la personne a besoin de Permissions et de Protection internes pour contre-balancer des injonctions et des messages parentaux antérieurs, spécialement lorsque le Parent a également ces injonctions ou ces messages.

Exemple : Elisabeth a accepté de ses parents une injonction « N'aie pas de plaisir ». Ceux-ci l'ont eux-mêmes reçue de leurs propres parents. La vie à la maison était ennuyeuse et dépressive, sauf dans les moments de crise. Des interviews de 'Maman' et de 'Papa' les ont aidés à prendre conscience de leurs inhibitions, et aussi de leur envie d'avoir du plaisir. Ils ont décidé de se donner du bon temps et ont encouragé Elisabeth à faire de même. Celle-ci n'a guère tardé à suivre cet 'exemple'.

4. Il peut être utile de parenter le Parent si celui-ci s'interpose activement quand l'Enfant prend de nouvelles décisions et/ou incorpore des messages parentaux : « Je vous interdis de dire à mon fils ce qu'il doit faire ! ».

Exemple : à l'université, Gérard a de gros ennuis. Il a demandé de l'aide. Mais pendant longtemps, il s'empêche de changer en faisant intervenir son Parent avec des messages comme : « Ne l'écoute pas » ; « Ce que nous te disons doit te suffire » ; « Ne nous fais

pas honte en parlant de cela » ; « Tu dois penser que nous sommes de mauvais parents ». L'interview des parents a révélé deux « enfants » peureux et compétitifs. Tous deux étaient jaloux de ce que la vie de Gérard avait de bon. En outre, ils craignaient qu'il finisse par les haïr. Il a suffi d'un parentage portant sur l'idée de vivre sa vie plutôt que de vivre par procuration à travers ses enfants, et d'exercices pour apprendre à leur parler quand ils ont peur. Avec un sentiment inconnu de paix intérieure, Gérard a reçu par là la liberté d'opérer les changements qui lui étaient nécessaires.

5. Le parentage du Parent est souvent utile si la personne ressent une redécision comme fragile ou difficile à maintenir parce qu'elle entre en conflit avec un aspect de son Parent.

Exemple : Henri prend une série de redécisions d'avoir du plaisir, de trouver un travail satisfaisant et de prendre soin de lui-même. Plusieurs semaines durant, il vit sur l'excitation que cette démarche a suscité en lui, puis, à l'aide de son Parent, il s'arrête. Son 'père' et sa 'mère' étaient des bourreaux de travail pour lesquels les deux maximes étaient vraies : « Le devoir avant le plaisir — On n'a jamais fini de faire son devoir ». Tous deux réagissent positivement au parentage et acceptent de soutenir Henri dans son nouveau style de vie. Il n'a plus ressenti le conflit en question par après.

6. Ce processus est souvent indiqué quand, à la suite d'une thérapie familiale avec les personnes réelles qui ont contribué à la mise en place du scénario, vous estimez que les parents réels auraient eux-mêmes besoin de parentage.

Exemple : André, lorsqu'il a peur, a recours à l'incapacitation, à un degré tel qu'il interrompt le plus souvent son travail personnel. Découvrir la responsabilité de son Parent dans ce processus n'a pas été long. Son père lui criait, entre autres : « Cesse d'avoir peur ! » ; « Tu sais très bien ce que tu dois faire » ; « Ne sois pas stupide ! ». Pendant ce temps, sa mère restait tranquillement à l'écart. Le 'père'

reconnaît de suite que son propre père agissait de même, et qu'il n'a pas la moindre idée de ce qu'il faut faire quand on a peur. Après un moment de scepticisme face au parentage, il l'accueille avec gratitude lorsqu'il se met d'accord avec André de parler avec lui de ses peurs, et de chercher ensemble de l'aide si aucun des deux ne trouve comment faire face.

Traiter la résistance

Si le Parent résiste pied à pied au changement et perdure dans sa résistance, il est utile de faire revenir la personne sur la chaise de l'Enfant et de lui demander : « Pourquoi ne veux-tu pas que ta mère (ton père, ton frère, etc...) change ? ». En dernière instance, c'est l'Enfant qui gère l'énergie que le Parent met en œuvre. Tout comme les enfants s'opposent souvent à la résolution des problèmes de leurs parents une fois que ceux-ci sont sur le point de changer vraiment, l'Enfant met souvent des bâtons dans les roues au Parent parce qu'il imagine qu'un changement sera néfaste. Une fois ces fantasmes traités, le travail avec le Parent progresse d'habitude à un bon rythme.

Exemple : Marie a peur d'être ignorée par le thérapeute si sa mère se fait coopérative et accepte un nouveau parentage : « Je suis restée en dehors du coup toute ma vie à cause d'elle. Cette fois-ci, elle ne t'aura pas ! ». Il la rassure : il y en a assez pour toutes deux, il ne rejettera pas l'une pour l'autre. Après cela, Marie laisse travailler sa 'mère' sans poser d'obstacles.

Cette manière de traiter les résistances est efficace dans toutes les interviews du Parent, qu'il y ait ou non parentage.

La valeur particulière de cette démarche

Le parentage du Parent aide les personnes à utiliser efficacement des parties d'elles-mêmes qui sont déjà actives. Ces parties occupent dans leur vie une place établie qui leur

appartient : pour en obtenir une semblable, il faudrait des années. Par conséquent, une grande quantité d'énergie précieuse y est bien souvent incluse. Cette énergie est à la disposition de la personne si elle apprend à en utiliser les attitudes et les réactions comme un soutien, et non comme un obstacle, à la résolution adéquate de ses problèmes, ou à les modifier en conséquence. A cause de la coopération que l'on obtient au terme du processus, il est souvent beaucoup plus facile de parenter le Parent que d'amener les personnes à des réactions et des attitudes contraires à leur Parent actuel.

Cette méthode fournit également une option pour gérer les conflits consécutifs au changement. Dans le passé, j'ai vu souvent des personnes exclure volontairement des parties de leur Parent pour le faire. L'Enfant dit : « Je ne t'écouterai plus », le Parent dit : « Suis mes avis, pas les leurs ». Ce processus est dispendieux, car il implique la mise hors circuit de zones investies d'énergie, et parfois d'une énergie énorme. De plus, l'exclusion accroît le plus souvent la dépense d'énergie. Le parentage du Parent aide les personnes à utiliser activement toute leur énergie ou, quand cela n'est pas possible, à obtenir des 'personnes parentales' impliquées qu'elles concluent avec l'Enfant un accord stipulant qu'elles s'exclueront elles-mêmes. Ceci dispense les autres parties de la personnalité de consacrer des forces à cet effet.

Nous en avons une confirmation clinique manifeste : c'est le sentiment de force, d'harmonie et d'unité affective que les personnes éprouvent très souvent à l'issue du processus.

Traduit du *Transactional Analysis Journal*, X, 3, juillet 1980, pp. 197-203 : « Reparenting the Parent in Support of Redecisions ». (C) I.T.A.A.

REFERENCES

1. McNEEL, J., The Parent Interview. In : *T.A.J.*, VI, 1, 1976, pp. 61-68. Trad. fr. : *A.A.T.*, II, 6, pp. 78-85.
2. OSNES, R., Spot Reparenting. In : *T.A.J.*, IV, 3, 1974, pp. 40-46. Trad. fr. dans ce numéro, pp. 15-21.
3. Cfr. McNEEL, J., *op.cit.*
4. GOULDING, R. et M., *The Power is in the Patient : A T.A.-Gestalt Approach to Psychotherapy*, San Francisco, T.A.-Press, 1978.
5. Cfr. aussi SCHIFF, J., e.a., *Cathexis Reader : Transactional Analysis Treatment of Psychosis*, New York, Harper & Row, 1975, pp. 32-34.