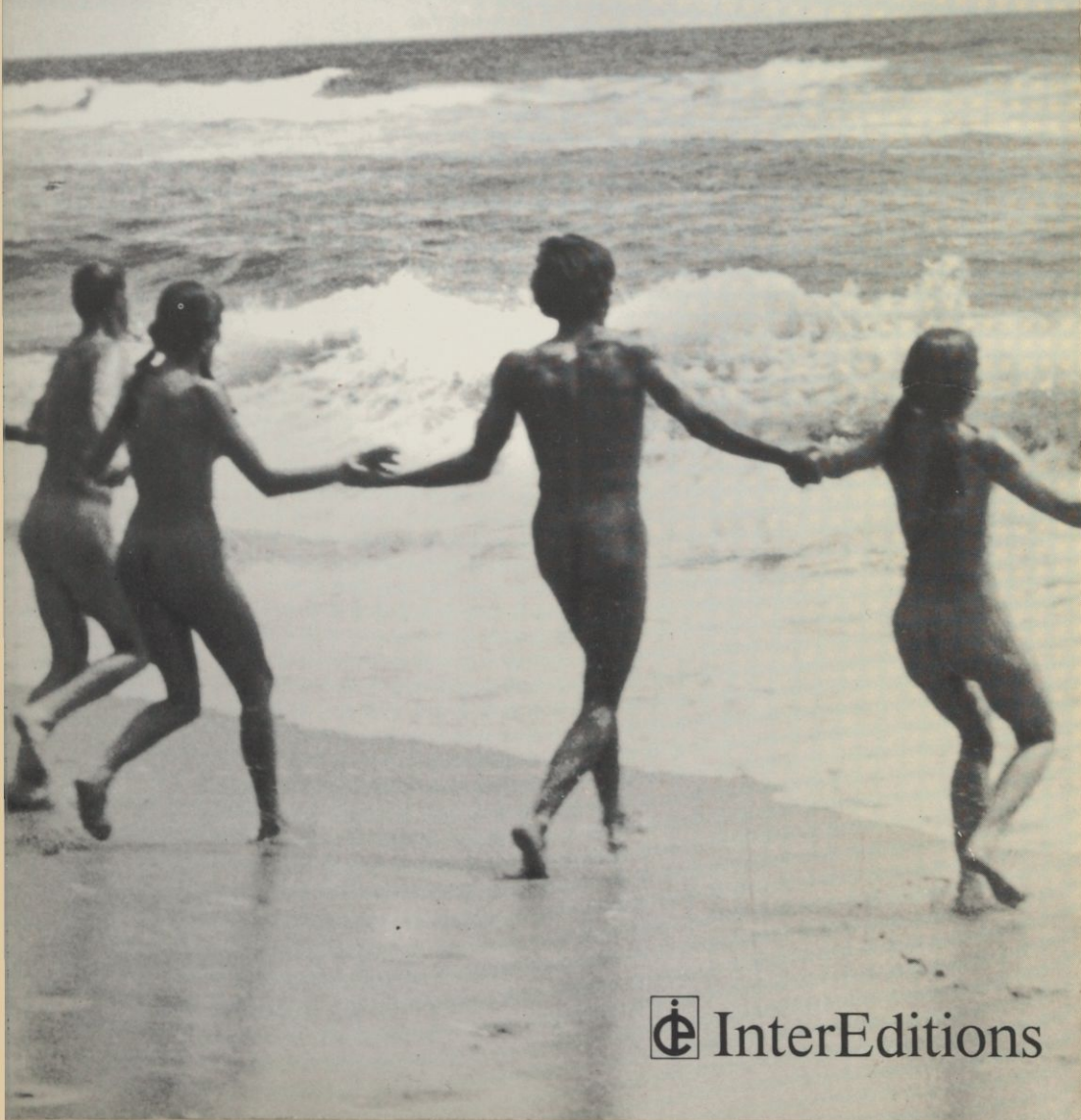



Amy & Thomas  
Harris

# Toujours gagnant

*Pour rester "D'accord avec soi et les autres"*



 InterEditions

01-13-01-1986-00317

19

10

Amy & Thomas  
Harris

45-66

# Toujours gagnant

*Traduit de l'américain par Dominique Dill*

OUVRAGE PUBLIÉ SOUS LA DIRECTION  
DE FRANÇOIS J. PAUL-CAVALLIER



80R

92748

**InterEditions**

87 AVENUE DU MAINE 75014 PARIS

ISBN 2-736-0117-1

DI - 13-01-1986 - 00317

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis, par Harper & Row, Publishers, New York, sous le titre *Staying OK*.  
© 1985 by Amy Bjork Harris and Thomas A. Harris.

Tous droits réservés  
InterEditions

Traduit de l'américain par Dominique Dill

OUVRAGE PUBLIÉ SOUS LA DIRECTION  
DE FRANÇOIS J. TAILLIER



© 1986, **InterÉditions**, Paris

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce livre ne peut être reproduit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit (machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou toute autre) sans l'autorisation écrite préalable de l'Éditeur.

ISBN 2-7296-0117-1

*En souvenir de nos parents*

Ruth Josefina Nyberg Bjork  
Eric Johannes Bjork

Lula Jenkins Harris  
William Milton Harris

*Avant-propos* 7

- 1 Si je suis OK et que vous êtes OK, pourquoi se fait-il que nous ne nous sentions pas OK ? 13
  - 2 Vous pouvez être OK et... 43
  - 3 Le dialogue intérieur 63
  - 4 Appréhender les sentiments par l'investigation 83
  - 5 Démantrez votre confusion 103
  - 6 Protection par l'Adulte contre protection par le Parent 120
  - 7 Les interrupteurs du Parent 137
  - 8 Les enfants 146
  - 9 Que voulez-vous ? 167
  - 10 Ce qui se négocie au changement 183
  - 11 Garder les yeux 204
  - 12 Les réducteurs du Parent 229
  - 13 Gérez votre temps 243
  - 14 Construire des enfants 263
  - 15 Savoir et agir 283
- Notes et références bibliographiques* 295
- Guide de l'analyse transactionnelle* 297



01-13-01-1986-00317

© 1986 by Amy Desk Harris and  
Lulu Jenkins Harris, Publishers, New York, 1986. In New York, NY.  
© 1986 by Amy Desk Harris and Lulu Jenkins Harris.

En souvenir de nos parents

Ruth Josephine Nyberg Bjork  
Eric Johannes Bjork

Lulu Jenkins Harris  
William Milton Harris



© 1986, InterEditions, Paris

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce livre ne peut être reproduit,  
sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit (mécanique,  
électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou toute autre) sans  
l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

ISBN 2-7296-0117-1

---

## Sommaire

*Avant-propos* 9

- 1 Si je suis OK et que vous êtes OK, comment se fait-il que nous ne nous sentions pas OK ? 15
- 2 Vous pouvez être OK si... 41
- 3 Le dialogue intérieur 63
- 4 Appréhendez les sentiments par l'investigation 82
- 5 Désamorcez votre confusion 103
- 6 Protection par l'Adulte contre protection par le Parent 120
- 7 Les interrupteurs du Parent 139
- 8 Les caresses 146
- 9 Que voulez-vous ? 165
- 10 Ce qui est nécessaire au changement 183
- 11 Garder les gens 204
- 12 Les réducteurs du Parent 229
- 13 Gérez votre temps 243
- 14 Construire des enfants 263
- 15 Savoir et oser 282

*Notes et références bibliographiques* 293

*Glossaire d'analyse transactionnelle* 297

## Sommaire

- 1 Avant-propos 2
- 2 Si je suis OK et que vous êtes OK, comment se fait-il que nous ne nous sentions pas OK ? 12
- 3 Vous pouvez être OK si... 41
- 4 Le dialogue intérieur 63
- 5 Appréhendez les sentiments par l'investigation 82
- 6 Désamorçez votre confusion 103
- 7 Protection par l'Adulte contre protection par le Parent 120
- 8 Les interrupteurs du Parent 139
- 9 Les crises 146
- 10 Que voulez-vous ? 162
- 11 Ce qui est nécessaire au 183
- 12 Garder les gens 204
- 13 Les réducteurs du Parent 229
- 14 Gérer votre temps 243
- 15 Construire des enfants 263
- 16 Savoir et oser 282
- Notes et références bibliographiques 293
- Glossaire d'analyse transactionnelle 297



---

## Avant-propos

**V**oici seize ans déjà que paraissait *D'accord avec soi et les autres*<sup>1</sup>, notre premier ouvrage — le seul jusqu'à celui-ci, et j'ai pensé qu'il ne serait pas inutile que quelques pages viennent jeter un pont par-dessus ces seize ans de silence. Notre premier livre, que le docteur Eric Berne a appelé « le premier guide du profane » en analyse transactionnelle (AT) — le système dont il est le père — est un manuel de base. Si vous ne l'avez pas encore lu, j'espère que vous ne tarderez pas à combler cette lacune car il présente une description détaillée des principes sur lesquels repose le présent ouvrage. Pour ceux toutefois qui en ignoreraient tout, les grands principes de l'analyse transactionnelle seront brièvement rappelés dans le premier chapitre.

Bien que j'aie fermé mon cabinet, je continue, comme je l'ai fait ma vie durant, à étudier les meilleurs moyens de comprendre ce qui façonne une personnalité et fait agir les gens, et à chercher des idées pratiques pour que nos vies soient plus riches. Mon enthousiasme pour l'analyse transactionnelle n'a pas faibli, et je crois toujours qu'il s'agit là du meilleur système élaboré jusqu'à présent pour comprendre et expliquer les comportements d'un point de vue psychologique. Tandis que la recherche portant sur la physiologie du cerveau continue à nous fournir de remarquables indications



sur les mystères de notre psychisme, l'AT reste un instrument efficace que chacun peut utiliser pour prendre conscience de ses propres comportements et les modifier s'il le désire.

*D'accord avec soi et les autres* représentait la somme de trente années de quête, de recherche, de pratique médicale en tant que psychiatre. On y trouvait également les observations et les anecdotes transmises, avec tout son sérieux et son talent, par Amy, mon épouse et ma collaboratrice depuis presque trente ans. L'engouement suscité par ce volume fut pour nous la preuve que les idées qu'il contenait n'étaient pas seulement alléchantes mais fiables ! Il s'en vendit quinze millions d'exemplaires, en anglais ainsi qu'en dix-huit langues étrangères et même en braille. Nous avons reçu des milliers de lettres merveilleuses exprimant la joie et la conviction de nos lecteurs ainsi que les changements qu'ils avaient perçus en eux-mêmes. Nous continuons à recevoir des lettres de gens de tous horizons, prisonniers et prêtres, professeurs et étudiants, hommes et femmes, adolescents et octogénaires, musulmans et chrétiens, des lettres provenant de kibboutzim ou de convents, écrites par des riches et des pauvres, des savants et des ouvriers, des malades et des médecins.

Quatre lettres sur cinq demandaient un complément d'information et des moyens d'appliquer l'analyse transactionnelle à la résolution de problèmes. Bien des applications du système ont été formulées par des participants à des séminaires et à des groupes de recherche réunis par Amy, par des collègues ou par moi-même au long des années.

Nous remercions tout particulièrement mes anciens collaborateurs qui travaillaient à mon cabinet et ceux qui participèrent aux programmes d'enseignement de l'institut Harris d'analyse transactionnelle. Leur enthousiasme et la créativité de leur pensée, associés aux nôtres, ont conduit à bien des idées formulées dans ce livre. Je parle au passé car l'institut a cessé de fonctionner quand j'ai pris ma retraite. Nous remercions spécialement le Dr Craig Johnson, Larry Mart, Robert Miller et la regrettée Connie Drewry qui nous a quittés en 1981 après une longue et courageuse lutte contre le cancer.

Nous avons également apprécié le soutien de nos collègues en AT, les Dr Gordon Haiberg, Hedges Capers, Robert Goulding, Stephen Karpman, ainsi que Mary McClure Goulding, Bill Collins, Joseph Concannon, Jacqui Schiff, John Defoore, Mary Joe Hannaford, Mary Boulton, et le regretté Warren Cheney. Au long des années, nos amis ont formé un creuset inépuisable d'idées brillantes et d'encouragements, en particulier Thomas E. Smail Junior, le juge Wyatt Heard et Heidi Frost Heard, le Dr Baxter Geeting, Corinne Geeting, Carol Jean Noren, Merrill Heidig, et Lou Foley. Nous sommes très reconnaissants pour les informations que nous a fournies le personnel de l'hôpital et du centre de santé Sainte-Hélène à Deer Park, Californie, et de nombreux collègues, y compris le Dr Richard Frink, fondateur et directeur des recherches de la fondation de Sacramento sur la recherche cardiaque.

Nous tenons à remercier tout spécialement le frère d'Amy, le Révérend Elvin E. Bjork, pasteur de l'église luthérienne du Bon Pasteur de Salem, Oregon; notre propre pasteur, le Dr Robert R. Ball, de l'église presbytérienne Fremont de Sacramento; notre ami, le père Henry Doherty de Lenoir, Caroline du Nord et le Dr Elton Trueblood, qui nous suggéra le tout premier d'écrire un livre — et ce fut *D'accord avec soi et les autres*. Nous remercions Eva Hewlin, notre amie et notre aide à la maison, et nos enfants pour leur patience, leur amour, et leur sagesse qui dépasse de loin ce qu'on peut attendre de leur âge et souvent même du nôtre.

Nous avons beaucoup apprécié l'aide apportée par notre ancien éditeur de Harper & Row, Harold E. Grove. Depuis qu'il a pris sa retraite, nous avons eu la grande chance de travailler avec notre éditeur actuel, Ann Bramson. Nous lui exprimons ici toute notre reconnaissance pour ses inébranlables certitudes, son hospitalité, et son entêtement charmant qui nous a permis de terminer ce travail. Enfin, nous remercions les milliers de lecteurs de *D'accord avec soi et les autres* qui ont le pris le temps de nous écrire et de nous encourager.

Comme je le disais dans la préface à *D'accord avec soi et les autres*, c'est le talent d'écrivain d'Amy qui a rendu possible la



présentation efficace de nos idées dans ce livre et lui a permis de recevoir un accueil aussi extraordinaire. J'ai laissé à Amy la rédaction du présent ouvrage et elle s'y exprime en son nom propre. Amy est membre de l'équipe enseignante du secteur des applications spécialisées de l'Association internationale d'analyse transactionnelle, et ses travaux portent sur la communication. Elle a participé aux séminaires de psychiatrie sociale d'Eric Berne à San Francisco et elle a fondé avec moi l'institut d'analyse transactionnelle de Sacramento. Tout comme moi, elle est membre du comité directeur de l'ITAA. Ces dernières années, elle s'est fait un nom grâce à ses publications, mais aussi grâce à son talent de conférencière, en traitant à la fois de la théorie et des applications de l'analyse transactionnelle.

Dans la mesure où Amy écrit à la première personne, le style, la sensibilité de la perception, l'humour, la philosophie et les exemples personnels qu'elle introduit dans cet ouvrage lui sont propres. Il n'en demeure pas moins que ce livre représente la somme de nos efforts conjoints car nous n'avons jamais cessé de collaborer étroitement pendant toutes ces années, échangeant nos idées et nos expériences, unifiant presque totalement notre approche. Après des décennies de pratique médicale au contact de grands malades aussi bien que de personnes confrontées aux problèmes ordinaires de gens ordinaires, je suis très heureux de laisser entre ses mains l'effort de création nécessaire à la relation de notre expérience.

Le Dr Berne lui-même a reconnu l'apport primordial d'Amy à l'époque où nous avons publié *D'accord avec soi et les autres*, et il a écrit à l'époque un petit texte dont seul un fragment a été utilisé sur la jaquette du livre. Je le cite intégralement ici, car il nous est cher ; il exprime en effet le soutien que nous apporta, dans ses lettres et par ses encouragements, jusqu'à sa mort en 1970, le fondateur de l'analyse transactionnelle :

Je tiens à exprimer ma reconnaissance au Dr Harris et à ses collègues pour le travail indispensable qu'ils ont réalisé. Dans ce livre, il a clarifié les principes de l'analyse transactionnelle par des exemples convaincants et faciles à

comprendre, et il les a reliés à des considérations plus larges, en particulier à la morale, de façon réfléchie et pertinente. Je suis sûr que bien des gens, de tous âges, le trouveront instructif, enrichissant et utile mais aussi aisé d'accès et agréable à lire.

Je me sens naturellement très honoré que le Dr Harris se soit intéressé à ce sujet, qu'il l'ait fait progresser à ce point, et que notre travail en commun se soit révélé aussi bénéfique pour lui que pour moi. Je suis tout particulièrement heureux que l'influence de Mme Harris et de leurs enfants soit aussi évidente ici. Cela constitue un excellent précédent, je pense, pour tous ceux qui, dans leurs livres, voudraient parler des hommes, et même pour ceux qui parlent des animaux, des plantes ou des pierres.

Les informations fournies par ce livre sont issues de transactions rencontrées fréquemment lors de consultations. Les personnes décrites ne sont cependant pas des individus précis, mais des portraits créés afin d'illustrer nos propos et utilisant des noms fictifs.

Certains mots du langage courant font partie du vocabulaire de base de l'analyse transactionnelle ; cependant ils ont une signification différente de leur signification habituelle. Afin d'éviter une mauvaise interprétation, ces termes, lorsqu'ils sont introduits pour la première fois, sont signalés par un astérisque (\*) qui renvoie au glossaire de la page 297





# 1

---

## Si je suis OK et que vous êtes OK, comment se fait-il que nous ne nous sentions pas OK ?

**Q**uand la porte claque, que le verre se brise, que la sirène hurle, que la conversation s'arrête, quand quelqu'un d'autre obtient le poste que vous convoitiez, quand vous avez oublié quelque chose d'important, vous avez envie de vous gifler ! Pourquoi ai-je dit cela ? Est-ce que je ne pouvais pas me taire ? Pourquoi est-ce que je n'ai pas été une meilleure mère ? Pourquoi est-ce que je ne lui ai pas damé le pion ? Je ferais aussi bien d'aller me pendre !

Seuls avec nos pensées, dans l'obscurité de la nuit ou sous le projecteur irréel du jour, la voix des regrets vient nous punir en nous répétant comme un disque rayé : si seulement, si seulement, si seulement. Si seulement je pouvais retirer ce que j'ai dit, tout effacer, et repartir à zéro !

Quand notre fille Gretchen avait six ans, elle demandait constamment des choses qu'elle ne pouvait avoir. Je finis par m'emporter contre elle. Elle cessa de mendier et s'assit par terre, ses grands yeux bleus pleins de larmes. Au bout de quelques minutes elle vint me trouver :

« Tu étais furieuse contre moi, me dit-elle, et tu m'as grondée.

— C'est vrai, je t'ai grondée, lui répondis-je, mais as-tu compris pourquoi je t'ai grondée à ce moment-là ? »

Découragée par toutes les raisons qui lui venaient à l'esprit, elle tourna son petit visage trempé de larmes vers moi et me regarda droit dans les yeux : « Oh, maman, il y a des jours où on voudrait pouvoir tout recommencer ! »

Et c'est ce qu'on fit ce jour-là, mes larmes se mettant à couler aussi fort que les siennes. Combien de fois n'avais-je pas ressenti ce même sentiment — l'envie de me retrouver, petite fille, tout près de ma mère, avec une nouvelle chance de recommencer ma vie ? J'étais fière de la persévérance de Gretchen et impressionnée par ses mots. Ne venait-elle pas de proférer une parole universelle et définitive ? Est-ce que nous n'avons pas tous souhaité un jour de pouvoir repartir à zéro ?

Quand on est jeune, c'est merveilleux : s'il le faut, on peut repartir à zéro. Mais la plupart d'entre nous ne sont plus jeunes, et notre passé nous suit comme un vieux chien qui cherche à attirer notre attention et parsème de ses longs poils blancs le tapis de la vie. Si on lui dit d'aller se coucher, il revient bien vite. Le passé, bon ou mauvais, nous suit toujours avec tous les sentiments qui ont accompagné ce que nous avons vécu. Les bons moments du passé nous inondent d'une nostalgie lumineuse au point que notre cœur éclate de joie. Mais le plus souvent, le passé ne nous renvoie que les mauvais moments, les chagrins, les sentiments de petites filles et de petits garçons qui désirent ceci, qui veulent cela, et qui ne l'obtiennent pas.

Ces sentiments pénibles usent l'estime que l'on a de soi. Nous nous réveillons en pleine forme, mais en une seconde, le souvenir furtif d'un échec nous abat, et la journée entière en est marquée. Vous avez beau lire des dizaines de livres sur le comportement, les motivations, et les moyens de prendre les choses du bon côté, vous avez beau posséder la sagesse rétrospective, la clairvoyance et la prévoyance, rien n'y fait dès lors que quelqu'un vous heurte, que la tragédie s'abat sur vous, que chaque fibre de votre corps est parcourue par ce sentiment de malaise qui vous rend inaccessible à tout raisonnement susceptible de vous redonner espoir, de vous rassurer, de vous prouver que la vie peut être bonne à nouveau. La plupart d'entre nous connaissent bien ces symptômes, cette fatigue, cette lassitude, cette apathie qui



entraîne l'insomnie, les soupirs, l'impression que vous n'arriverez jamais à faire l'indispensable, que de toute façon vous n'avez aucun goût à votre travail, que vous ne parviendrez pas à vous organiser ; alors vous êtes triste, vous n'avez pas d'enthousiasme, vous vous sentez seul. C'est le vide.

Et voilà une bonne nouvelle : *si nous ne pouvons empêcher les sentiments négatifs de nous assaillir, nous pouvons les empêcher de s'incruster en nous.* Ce livre ne vous dira pas seulement comment vous débarrasser des sentiments négatifs quand ils sont là, mais aussi comment attirer les sentiments positifs. C'est un livre sur la façon d'aimer, de parler, d'écouter, de vouloir, d'obtenir, de donner, de décider où nous voulons aller — et de faire le chemin avec plaisir. Nous n'entreprenons qu'un seul voyage, et nous pouvons le réussir en dépit de toutes nos propres imperfections et des imperfections du monde dans lequel nous vivons.

### **Ce que veut dire « Je suis OK — Vous êtes OK »**

Bien que des millions de gens aient lu *D'accord avec soi et les autres*<sup>1</sup> et sachent donc ce que nous entendons par « Je suis OK — Vous êtes OK », des millions d'autres ne connaissent que la formule — c'est là un des écueils de la popularité. Ce titre a fini par devenir un slogan, avec toutes les déviations et toutes les manipulations que subissent les slogans. En tant que slogan imprimé sur les sweat-shirts ou apposé sur le pare-choc des voitures, la notion selon laquelle « tout le monde est OK » ne colle pas vraiment à la réalité. Nous savons bien que parfois nous ne nous sentons pas OK, que parfois nous n'agissons pas comme quelqu'un qui est OK, et qu'il y a certainement d'autres gens qui agissent et se sentent encore plus mal que nous.

Pas plus tard que cette semaine, nous avons reçu une lettre d'une femme à qui une amie avait enjoint de lire notre livre en 1969, l'année de sa publication. Elle nous écrit :



Ce qu'elle me disait du contenu du livre était estompé par ma propre interprétation du titre, que je comprenais comme l'expression d'une philosophie simpliste suggérant que si les gens prenaient les choses plus froidement et s'acceptaient les uns les autres, le monde serait meilleur. Étant donné que ce genre d'attitude m'était familière et qu'elle ne m'aidait guère, j'ai rangé votre livre sans le lire, jusqu'à ces jours derniers ! En fait, sa lecture m'aurait beaucoup apporté en 1969, mais ma prévention, ainsi qu'un titre à mon avis trompeur (bien que justifié quand on sait ce qu'il signifie), ont retardé de seize années le grand profit que j'ai tiré de vos idées. J'ai fait part de ma réaction à un certain nombre d'amis qui ont entendu parler de votre livre mais ne l'ont pas lu. J'ai découvert que quatre sur cinq d'entre eux avaient mal interprété le titre, à peu près comme je l'avais fait moi-même. Ne pensez pas que je rejette sur vous la responsabilité de l'utilisation tardive de votre livre. Mon manque de curiosité, sans même parler de mon manque d'intérêt, est clairement en cause. Je me demande cependant si vous avez eu ces dernières années d'autres réactions semblables à la mienne provenant de lecteurs tardifs. Vous ne manquerez pas de lire entre les lignes toute la gratitude que je ressens pour ceux qui ont exposé de façon aussi simple, aussi merveilleusement cohérente et utile un sujet affreusement complexe.

D'autres qui, au premier abord, avaient trouvé le titre trop accrocheur, ont également changé d'avis. Nous citerons l'exemple du regretté Dr Wilder Penfield, neurochirurgien dont les travaux fondamentaux sur les mécanismes de la mémoire feront l'objet d'une analyse dans le courant de ce chapitre, et qui nous écrit en décembre 1973 :

Je viens de lire votre livre. Il m'avait été prêté par un autre chirurgien, membre comme moi de la Société philosophique américaine... Je tiens à vous féliciter. Le titre m'avait fait croire à une approche superficielle, et je tiens à faire amende honorable pour mon erreur.

Dans la mesure où nous tenons compte des remarques de nos lecteurs, et dans la mesure où le présent ouvrage sera lu en grande partie parce qu'il est des mêmes auteurs que *D'accord avec soi et les autres*, il nous paraît important de clarifier les termes qui conduisent à des interprétations erronées. Il nous semble nécessaire de dévier un peu du propos de ce livre avant de vous apprendre à contrôler les sentiments négatifs, à produire des sentiments positifs, et à vivre pleinement votre vie.

### **L'une des quatre positions psychologiques dans la vie**

« Je suis OK — Vous êtes OK. » Cette position se comprend mieux par rapport à la position de la petite enfance : « Je ne suis pas OK — Vous êtes OK »<sup>2</sup>. Nous pensons que tous les enfants arrivent à cette conclusion préverbale, et décident de l'accepter, pendant la première ou les deux premières années de leur vie, quand ils se trouvent dans ce monde de géants — en particulier leurs parents — dont ils dépendent pour tout : nourriture, soins, éducation, et à qui ils doivent leur vie même. Cette décision, que l'on retrouve en permanence, est un produit de la situation d'enfance dans laquelle la réalité critique, c'est la dépendance. Au cours de la petite enfance, période qui couvre les cinq premières années de la vie, des milliers d'événements et de perceptions, dont des émotions très intenses, ont été enregistrés par le cerveau, et ils pourront être réactivés pendant toute la vie du sujet. Si à un moment vous vous trouvez en situation de dépendance, vous redevenez un enfant, et vous ressentez les mêmes sensations que lorsque vous étiez petit. Nous ne faisons pas que nous souvenir de cet enfant, nous sommes cet enfant. Nous ressentons à nouveau les sentiments liés autrefois à la situation « Je ne suis pas OK — Vous êtes OK ». Au cours de notre vie, nous tentons presque en permanence de surmonter cette première décision, de la contourner, de la corroborer ou de la réfuter. Pour que vous saisissiez bien ce que nous voulons dire, nous allons vous rafraîchir la mémoire.



### Ce que signifie être un enfant

Un adulte qui regarde objectivement un bébé voit un miracle de la création infiniment précieux et très impressionnant. A moins qu'il ne soit affligé de tares génétiques, le bébé est effectivement parfait. Il est parfaitement OK. Mais cependant, ce qui compte pour comprendre les sentiments, c'est la vision subjective de l'enfant, sa propre interprétation des expériences auxquelles il participe dans son enfance. Aussi parfaits que soient ses parents, il est petit et ils sont grands, il est vulnérable et ils ne le sont pas. Qui plus est, il dépend totalement d'eux. Il est difficile de rester objectif, même adulte, quand on a besoin de quelqu'un à un tel point.

Pouvons-nous être objectifs en considérant les sentiments d'un enfant ? Nous ne pouvons interroger un nourrisson, ni nous souvenir de notre propre vision de la vie pendant nos deux premières années, l'époque critique au cours de laquelle nous avons décidé de prendre la position « Je ne suis pas OK — Vous êtes OK ». Nous pouvons cependant observer le petit enfant et les situations qu'il vit. Il est petit, maladroit, mal coordonné, sans mots pour exprimer ses sensations, et totalement dépendant des grandes personnes pour qu'elles créent des situations qui provoquent en lui des sensations positives.

Il est curieux de constater que, la plupart du temps, nous nous souvenons des éléments positifs. Pourtant, l'« enfance heureuse » est un mythe, non pas que le bonheur fasse totalement défaut à l'enfance, mais du fait que l'enfant n'a aucun moyen de contrôler son environnement pour que les sensations positives durent. Les jeux sont interrompus par le coucher, il doit se laver, il se fait réprimander quand il renverse le lait, une course folle dans le vent jusqu'au pied de la colline se termine par un genou écorché, les câlins avec maman sont interrompus par la sonnerie du téléphone, lorsqu'il caresse le chat il se fait griffer, s'il parle mal il se fait reprendre, l'exploration passionnante de son corps est interrompue brutalement, et il lui arrive même de recevoir une fessée quand il court dans la rue au-devant des belles voitures.

Dans le meilleur des cas, avec les parents les mieux intentionnés, l'enfant n'a jamais la certitude que les sensations positives vont continuer. Impuissant, totalement dépendant des autres, l'enfant se retrouve avec une succession d'expériences de grands bonheurs brusquement interrompus. Et il en tire une conclusion, il prend une décision : « Vous avez le pouvoir — Je ne l'ai pas », « Vous êtes OK — Je ne le suis pas ».

L'impuissance d'un enfant est encore accentuée par le fait qu'il ne connaît pas ce monde vaste, étrange, nouveau et parfois terrifiant. Les adultes oublient ce qu'est la perception d'un petit enfant, ils oublient la façon dont les choses lui apparaissent. Il y a de nombreuses années, nous avons passé une semaine de vacances au ranch du Soleil-Blanc, en Californie. Nous logions dans une maisonnette de bois assez confortable décorée d'objets artisanaux indiens. Au cours de la première nuit, Gretchen, qui avait neuf mois, se réveilla et se mit à crier. J'allumai la lumière dans la chambre des filles, et je pris le bébé dans mes bras. Ses cris, très inhabituels, ne cessaient pas. Je pensais qu'un animal l'avait blessée. Je fouillai son lit et regardai partout sur son corps pour découvrir la cause de ces hurlements. Je ne trouvai rien. Je parvins finalement à la calmer et je la berçai jusqu'à ce que ses yeux se ferment. J'éteignis alors la lumière et la reposai dans son berceau. Elle rouvrit les yeux et se remit à crier. Je passai plus d'une heure avec elle. Dès qu'elle était calmée et que je la recouchais, elle se remettait à hurler.

Je la recouchai une fois de plus en posant cette fois ma tête à côté de la sienne comme si je voulais dormir avec elle. C'est alors que je vis ce qu'elle voyait. Le mur était orné d'un masque grotesque en métal brillant avec des yeux en verre rouge. Par la fenêtre entraient par intermittence la lumière d'un néon qui éclairait régulièrement le masque et faisait luire horriblement les yeux qui semblaient s'allumer et s'éteindre ! Lorsque la chambre était éclairée, le masque ne m'avait pas semblé effrayant. Mais dans le noir, depuis le berceau, du point de vue du bébé, la scène était terrifiante.

Je la repris dans mes bras, allumai la lumière et la conduisis vers le masque. Après le lui avoir montré, je lui dis : « Nous



allons le ranger dans le tiroir. Voilà, le masque est parti, Gretchen, il ne te fera pas de mal. Ce n'est qu'une décoration, un masque idiot. Il avait l'air effrayant dans le noir, mais il ne te fera plus peur. Je ne le laisserai plus te faire peur. »

Après l'avoir encore rassurée et bercée, je la recouchai. Elle fixa longuement le mur vide en face d'elle, la lumière du néon l'éclairant toujours une seconde sur deux, et elle s'endormit. Il n'y avait aucun moyen de comprendre sa terreur tant que je ne voyais pas ce qu'elle voyait. Le masque ne me faisait pas peur. Je savais ce que c'était. Elle ne le savait pas.

Quand nous grandissons, nous oublions ce que nous voyions jadis, combien la vie pouvait être effrayante, à quel point nous nous sentions vulnérables. Nous oublions même que nous avons pris la décision « Je ne suis pas OK — Vous êtes OK ». Pourtant, dès que la décision est prise, elle est enregistrée pour toujours. Parce que cette hypothèse est pour un enfant le reflet exact de la vie réelle, il tente de conserver l'intégrité de sa conclusion. Même si son hypothèse sur lui et les autres lui paraît défavorable, elle a un grand pouvoir de permanence parce que c'est une décision qui plonge ses racines dans les processus mentaux les plus anciens de l'enfant qui cherche à s'adapter avec succès à son environnement. Ce sont des données erronées qui ont été traitées par un très bon programme. Même si la réalité hypothétique que construit l'enfant renferme certaines hypothèses fausses, elle n'en est pas moins la réalité pour lui.

Nous pensons avoir toutes les preuves qu'il s'agit là de l'hypothèse préverbale de *tous* les petits enfants<sup>3</sup>. Pourquoi alors, certains enfants semblent-ils plus sûrs d'eux, plus OK que d'autres ? Pourquoi certains ont-ils l'air, dès le début, de petits princes et de petites princesses ? Pourquoi certains sont-ils sociables, intelligents, curieux, agréables, sûrs d'eux et presque toujours contents, et d'autres bougons, geignards ou terrifiés la plupart du temps ? Pourquoi certains enfants sont-ils plus heureux que d'autres ? Est-ce parce que les enfants heureux n'ont jamais décidé : « Je ne suis pas OK — Vous êtes OK » ? Nous ne le pensons pas. Nous pensons que l'attitude des enfants heureux est la conséquence d'une attitude parentale qui démontre constamment un amour

inconditionnel et qui les amène à comprendre comment penser les problèmes et les résoudre. Penser et agir engendre la connaissance et la maîtrise, en dépit de la décision d'origine ! La maîtrise, elle aussi, est enregistrée et restituée comme sentiment de confiance en soi. Pourtant, même les enfants sûrs d'eux ont leurs moments où ils ne se sentent pas OK, tout comme les adultes.

Il existe un autre moyen de saisir objectivement la façon dont l'enfant se perçoit lui-même. Il suffit de nous remémorer les sentiments que nous éprouvons nous-mêmes dans une situation de dépendance et d'impuissance — quand notre supérieur nous prend en tête-à-tête, quand nous ne parvenons pas à résoudre un problème, quand nous sommes fatigués, quand nous sommes sans le sou, malades ou âgés, quand nous sommes incompris, quand nous donnons le meilleur de nous-mêmes et que cela ne suffit pas, quand on porte sur nous un jugement injuste, quand nos projets tournent court à cause de quelqu'un de plus puissant que nous. Dans des circonstances semblables, la plupart des gens vivent des sentiments de nature tout à fait différente du schéma « Je suis OK — Vous êtes OK ». L'existence d'un sentiment « Je ne suis pas OK » nous montre que la décision d'origine exprimant une situation d'impuissance et de dépendance a été enregistrée dans notre petite enfance et qu'elle peut être réactivée dans le présent.

La pertinence de la première partie de la formule (« Je ne suis pas OK ») n'est plus à prouver. Nous la ressentons tout simplement ! Nous pouvons également observer son expression dans les larmes, la colère, la timidité, la peur et la frustration des petits enfants. Pourquoi avons-nous conclu, alors, que les autres, « Vous », les parents, étaient OK tandis qu'ils étaient étroitement mêlés à ce qui produisait notre frustration ? D'où vient le « Vous êtes OK » ? Ils sont OK parce qu'ils représentent pour l'enfant la principale source de contact physique et émotionnel génératrice de vie que sont les signes de reconnaissance que nous appelons en AT des caresses\*. Si le contact faisait du bien, c'était une caresse positive, s'il faisait du mal, c'était une caresse négative. Cependant, une caresse négative — une fessée ou une



réprimande par exemple — valait mieux que pas de caresse du tout.

### Re-décider

Ce qui a été décidé un jour peut être re-décidé. La position de l'enfance a été définie préverbalement et s'appuyait sur le sentiment que nous avions alors de la vie. La position « Je suis OK — Vous êtes OK » s'appuie moins sur des sentiments que sur une pensée consciente, une foi et une action. C'est une décision de rejeter nos hypothèses enfantines et d'affirmer que nous ne sommes plus impuissants et dépendants comme des enfants. C'est une déclaration qui ne reflète pas l'évaluation mais l'acceptation de ce que nous sommes. C'est une déclaration affirmant notre confiance dans la valeur humaine, nous-mêmes y compris. Cela ne veut pas dire que tout le monde est parfait ni que toutes les actions sont bonnes. Cela ne veut pas dire que tous les actes ont la même valeur morale, que tous les hommes sont semblables. Cela veut dire que nous considérons les hommes comme des personnes et non comme des objets, que nous sommes désireux de les considérer sous le meilleur éclairage possible, que nous sommes ouverts à ce qui peut être, et que nous pouvons rejeter ce qui fut. Cela veut dire que nous nous regardons de la même manière. Goethe a exprimé la possibilité de la position « Je suis OK — Vous êtes OK » : « Quand nous traitons un homme pour ce qu'il est, nous le faisons pire qu'il n'est. Quand nous le traitons comme s'il était déjà réellement ce qu'il est potentiellement capable de devenir, nous le faisons tel qu'il devrait être ».

« Je suis OK — Vous êtes OK » est comme un amendement apporté à notre constitution. Bien des actes positifs et nouveaux peuvent en découler. Cela ne signifie pas que l'ancienne décision soit effacée, puisqu'elle a été enregistrée avec tout le reste au cours de l'enfance. De temps à autre, elle refait surface. Mais notre nouvelle décision est enregistrée, elle aussi. Plus nous devenons conscients de cette nouvelle façon de considérer les autres et nous-mêmes, plus

nous sommes capables de transformer radicalement la nature de nos transactions\* relationnelles au quotidien, de nos rencontres, de nos attitudes, de notre réaction au stress, de la façon dont nous manions nos sentiments. L'étoile qui nous guide est la certitude qu'il peut exister entre les gens, sur cette terre, quelque chose de meilleur que les rapports de force et de ruse qui menacent aujourd'hui de nous détruire.

### Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ?

Maintenant que nous avons expliqué la véritable signification de « Je suis OK — Vous êtes OK », nous nous tournons vers ceux qui ne savent pas ce qu'est l'analyse transactionnelle. Nous espérons que ceux d'entre vous pour qui ce terme est familier supporteront avec patience ce petit exposé.

Le fait est que nous ne connaissons pas de méthode plus efficace ou plus précise pour comprendre et analyser les comportements. Et nous n'avons rien de neuf à dire non plus sur la façon de faire évoluer nos sentiments sinon en utilisant les instruments que nous fournit l'AT. Les quelques pages qui suivent et un bref passage du chapitre 3, où nous décrivons les transactions, sont les seuls endroits de ce livre où nous reviendrons sur les principes de base. Pour ceux qui connaissent mal l'AT, une familiarisation avec ces principes est essentielle afin qu'ils comprennent ce qui suit. Par exemple, quand nous parlons de réducteur du Parent ou d'interrupteur du Parent, nous ne nous posons pas contre les parents, ni contre les nôtres, ni contre les vôtres. Tout au contraire ! Même les « anciens » de l'AT pourront y puiser de nouveaux éclaircissements. Comme l'a dit Emerson : « Nous sommes loin d'avoir épuisé la signification des quelques symboles que nous utilisons ».

Les symboles de l'AT sont trois cercles représentant les trois parties de la personnalité de chaque individu ; nous les appelons États du Moi\* Parent, Adulte et Enfant — termes que nous allons définir et qui, dans cette acception, seront toujours écrits avec une majuscule.

La *transaction* est l'unité d'échange de base ; vous me dites



ou vous me faites quelque chose et je vous dis ou vous faits quelque chose en retour. L'analyse transactionnelle détermine lequel de vos trois États du Moi a engagé la transaction et lequel de mes trois États du Moi a répondu.

### **Vous êtes plus qu'un Enfant**

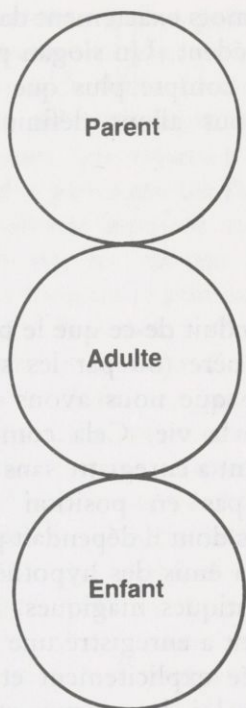
Jusqu'à présent, nous avons surtout parlé de cette partie de la personnalité qu'en AT nous appelons l'Enfant\*, l'expérience enregistrée de cette petite personne que nous étions jadis. Il s'agit d'un État du Moi, d'un état que nous pouvons retrouver dans le présent, que nous pouvons ressentir et que les autres peuvent observer.

A la fin des années 1950, le fondateur de l'AT, Eric Berne, soignait un malade qui était avocat. A un moment, l'avocat déclara : « Ici, j'ai l'impression d'être un petit garçon ».

Et il avait l'air d'un petit garçon par sa façon de s'asseoir, son vocabulaire, l'expression de son visage. Le traitement ne tarda pas à se centrer sur cette question : « Qui parle, maintenant, l'avocat ou le petit garçon ? »

Il s'agissait de deux personnes différentes. Environ six mois plus tard, Berne suggéra qu'une autre personne encore apparaissait dans le présent, quelqu'un qui ressemblait beaucoup au père de l'homme, une figure parentale qui intervenait de façon pédagogique, parfois critique.

*L'AT est fondée sur l'observation qu'en chacun de nous cohabitent trois personnes.* Nous agissons parfois comme le petit enfant que nous étions jadis, parfois à la manière de nos parents, et parfois comme un adulte objectif, réfléchissant, analysant, prévoyant, estimant les probabilités, prenant des décisions et résolvant des problèmes. A chaque instant, nous nous trouvons dans l'un de ces états. D'une seconde à l'autre, nous pouvons passer d'une personne à l'autre. Tout change en nous : notre attitude corporelle, notre ton de voix, notre respiration, notre transpiration, notre vocabulaire, et nos gestes. Ces états ne sont pas des rôles que nous jouons, mais des réalités. Notre état momentané est la réactivation de comportements du passé, que nous avons enregistrés et qui



**Figure 1** Les trois parties constituant la structure de la personnalité

concernaient des personnes réelles, un moment réel, des lieux réels, des décisions réelles et des sentiments réels.

Nous représentons ces États du Moi par trois cercles signifiant Parent, Adulte, Enfant (figure 1). Ces trois mots, une fois définis, forment les trois outils sémantiques de base de l'AT. Thoreau a dit un jour : « Méfiez-vous de toute démarche qui nécessite de nouveaux vêtements ».

De même, bien des gens sont fatigués des systèmes qui nécessitent de nouveaux mots. Pourtant, si l'on veut communiquer efficacement, il est essentiel de se mettre d'accord sur des définitions. Les milliers de lettres que nous avons reçues après la publication de *D'accord avec soi et les autres* ont confirmé que nous avons réussi à communiquer nos idées. Les idées sont véhiculées par des mots et nous



allons utiliser ici ces mots exactement dans le même sens que dans notre livre précédent. Un slogan publicitaire dit : « La diffusion d'une idée compte plus que sa découverte ».

C'est pourquoi nous allons définir les termes Parent, Adulte et Enfant.

### **Le Parent\***

Le Parent est le produit de ce que le petit enfant a vu faire par sa mère et son père (ou par les substituts parentaux) pendant une période que nous avons située dans les cinq premières années de la vie. Cela comprend également ce qu'ils disaient. L'enfant a enregistré sans choisir, sans classer, parce qu'il n'était pas en position de questionner ces personnages puissants dont il dépendait pour tout. Du fait de cette dépendance, il a émis des hypothèses et attribué à ses parents des caractéristiques magiques. Ils étaient OK quoi qu'il advînt. Le Parent a enregistré une conception de la vie qu'on lui a enseignée explicitement et implicitement. Les traditions, la règle, la loi, les normes et les valeurs résident dans le Parent, même si les valeurs, tout comme d'autres informations, peuvent réclamer une mise à jour au cours de la vie. Le Parent est daté. Il est possible que ce que vos parents pensent aujourd'hui soit différent du Parent que vous avez intégré dans votre tête. Peut-être ont-ils changé. Votre État du Moi Parent n'est peut-être même pas conforme à ce que vos parents ont réellement dit et fait quand vous étiez petit, mais à l'interprétation que vous avez alors élaborée à partir de leurs actes et de leurs paroles.

On ne peut effacer le Parent. Le Parent peut être nourricier\* ou normatif\* — l'un ou l'autre, ou les deux selon les comportements de vos parents. Le Parent est l'histoire de votre premier environnement, d'événements qui se sont réellement déroulés, par une abstraction comme le « sur-moi ». Le Parent est unique. Le vôtre n'est pas le mien. Le Parent est à la fois un état et une influence. A cette vaste source de données, nous puisons des informations qui s'intègrent à notre processus de réflexion et influencent nos



décisions. Nous pouvons ainsi « jouer » le Parent, agir exactement comme maman ou papa jusqu'au plus petit geste, à la moindre intonation de voix. Le Parent est un enregistrement. Il n'est pas un instrument qui nous servirait à penser. Nous ne faisons que repasser la bande.

L'intervention la plus puissante du Parent dans le présent prend la forme du dialogue intérieur où nous entendons les mêmes applaudissements, les mêmes mises en garde, les mêmes accusations, et les mêmes punitions que lorsque nous marchions à peine. Et dans notre tête, c'est l'Enfant qui répond. Il nous arrive de nous sentir alors aussi mal que jadis, quand soit le Parent soit l'Enfant est pris au piège et que nous entendons les voix intérieures qui ressassent sans cesse regrets et accusations : si seulement, si seulement ! Pourquoi as-tu, pourquoi as-tu ? Pourquoi n'as-tu pas ? Il est probable que les gens ne peuvent heurter nos sentiments tant qu'ils n'« accrochent » pas notre Parent (c'est-à-dire qu'ils ne l'interpellent pas en l'offensant, qu'ils ne le ferment pas comme un poisson), Parent qui, alors, nous accuse au-dedans de nous-mêmes. Un Parent abusif ne signifie pas que nous avons eu des parents cruels. Ils peuvent très bien avoir été des anges, mais pour le petit enfant, quand le Parent a été enregistré, ils étaient des anges géants, et peut-être même n'avaient-ils pas toujours l'air d'anges.

Le mot de *Parent*, sous certains aspects, pose un problème car, bien qu'il ait une signification unique en AT, il comporte néanmoins une forte puissance sémantique intrinsèque. Nous avons tenté de lui trouver un substitut moins provocant, mais en vain, et nous ne tenons pas non plus à altérer maintenant une structure bien connue : Parent-Adulte-Enfant.

La provocation peut être bénéfique. Il faut un grand bouleversement psychique pour que nous en venions à examiner froidement nos dogmes sacro-saints et les idées fausses qui nous paralysent. Le mot Parent, malgré le boulet sémantique qu'il traîne, est bien adapté pour désigner l'autorité dans nos têtes, car il découle essentiellement de ce qu'ont dit ou fait le père, la mère ou les images parentales. Il se produit cependant une altération essentielle : c'est nous-mêmes qui avons intégré tout cela à un moment où nous

n'étions pas encore objectifs — nos parents n'étaient que des humains et non des dieux. Nous étions en état de dépendance, situation à laquelle l'enfant ne peut échapper.

Quand nous commençons à percevoir cette altération et que nous ressentons de la compassion pour nous-mêmes au lieu de l'éternelle auto-critique, nous commençons également à nous sentir capables de compassion pour nos parents qui sont, ou étaient, embarqués sur le même bateau que nous. Eux aussi avaient un État du Moi Enfant.

### L'Enfant\*

On a déjà beaucoup parlé dans ce chapitre de ce que cela signifie d'être un enfant. L'expérience de l'enfant a été enregistrée de la même façon que l'a été le Parent. Elle représente la réponse de l'enfant à ce que les parents ont dit ou fait. L'Enfant est un enregistrement permanent des événements intérieurs répondant aux événements extérieurs pendant les cinq premières années de la vie. Les événements intérieurs les plus importants étaient les *sentiments*. Ces sentiments se réactivent fréquemment dans le présent quand nous sommes confrontés à des situations semblables à celles d'autrefois, quand nous sommes acculés, dépendants, injustement accusés, maladroits, mal informés. Si, aujourd'hui, nous nous retrouvons face à des accusateurs de type parental, nous pouvons nous transporter à nouveau dans notre passé. Les vieux enregistrements sont toujours prêts à défiler, qu'ils soient Parent ou Enfant.

L'Enfant comporte nos instincts et nos besoins biologiques, nos particularités génétiques, notre moi physique, notre curiosité et notre intuition. Il connaît la joie comme la tristesse. Alors que le Parent regorge d'exigences, d'ordres et de dogmes, l'Enfant est plein de désirs. La motivation de l'Enfant, c'est le « j'ai envie de ». Une grande partie de ce que nous *devons* faire constitue une réponse d'adaptation au Parent. Ce que nous avons envie de faire a ses origines dans l'Enfant. L'Enfant, comme le Parent, est à la fois une influence et un état. Quand nous sommes *dans* l'état d'Enfant,



nous agissons comme la petite personne que nous étions jadis, et nous lui ressemblons. L'Enfant est la partie la plus merveilleuse de notre personnalité, du moins elle peut l'être si elle a la liberté de faire ressortir tout son pouvoir d'invention, de création et de spontanéité. Mais l'Enfant peut aussi, dans notre personnalité, constituer un aspect à problèmes s'il est timoré, timide ou égoïste. L'arbitre entre les exigences du Parent et les désirs de l'Enfant constitue la troisième partie de la personnalité, l'Adulte, qui réfléchit, résout des problèmes, et sert d'intermédiaire.

### L'Adulte\*

A dix mois, parfois plus tôt, le petit enfant est parvenu à un contrôle moteur et à une force suffisants pour commencer à explorer son univers par lui-même. Il ne tarde pas à ramper, à escalader, à marcher, à courir. Il est entré dans l'âge glorieux du mouvement. Il *pense* aussi, ajoutant une nouvelle vision de la vie à celles que lui ont inculquées le Parent et l'Enfant. Il commence à élaborer sa propre compréhension. Puis il commence à se séparer de sa mère et apprend à dire *non*. Il a ses propres intentions et ses propres raisons. Quand son vocabulaire s'étendra, il commencera à demander *pourquoi*. Toutes ces activités qui tendent à le poser en individu sont les produits de cette partie qui grandit dans sa personnalité et que nous appelons l'Adulte. L'Adulte raisonne, pense, prévoit, et découvre comment parvenir à ses fins. Bientôt, l'Adulte commence à penser aux conséquences. Si l'Enfant fournit le « j'ai envie », l'Adulte fournit le « comment », empruntant énormément à ce qu'il a appris de ses parents. Les bons parents encouragent l'élaboration des facultés de l'Adulte de leur enfant, le félicitent sur sa façon d'observer la vie, applaudissent à ses questions quand il demande pourquoi la pluie tombe, pourquoi la fumée monte, pourquoi son ombre se couche.

L'adulte n'est pas seulement une partie fonctionnelle de notre personnalité, mais également un état, que d'autres peuvent observer dans notre vie présente. Une personne dans



l'état Adulte paraît réfléchi, rationnelle, les pieds sur terre. En général, on peut dire dans quel état se trouve une personne simplement en la regardant. Le langage du corps, le vocabulaire et les gestes sont des indices de chaque État du Moi. L'Adulte grandit à partir de la curiosité innée de l'Enfant. L'Adulte comme l'Enfant proviennent de l'intérieur de l'individu alors que le Parent provient de l'extérieur. L'une des principales fonctions de l'Adulte est de mettre à jour les valeurs du Parent. Un enfant est sûr de lui quand il trouve que la plupart des données transmises par le Parent sont justes : « Ils m'ont dit la vérité ! »

Les fonctions particulières de ces trois états apparaîtront plus clairement dans les chapitres suivants. Pour une explication détaillée du Parent, de l'Adulte et de l'Enfant, nous vous invitons à relire, dans *D'accord avec soi et les autres*, le chapitre 2<sup>4</sup>.

### « Vous êtes en liaison avec une bande enregistrée... »

Les découvertes récentes des neurochirurgiens éclairent de façon saisissante les descriptions qui vont suivre. Un des plus éminents neurochirurgiens, le regretté Dr Wilder Penfield, de l'université McGill de Montréal, a mené des centaines d'expériences de stimulation artificielle de la mémoire en appliquant une électrode sur des zones précises du cerveau de personnes subissant des interventions chirurgicales pour épilepsie localisée. Il a fourni des preuves convaincantes que le passé est enregistré en séquences temporelles dans tous ses détails<sup>5</sup>. Il a découvert que l'électrode n'évoquait qu'un seul souvenir précis à la fois, non un mélange de souvenirs ou un souvenir vague. Il a découvert que ce que la mémoire a enregistré reste intact même après que le sujet a perdu la mémoire volontaire (c'est-à-dire la faculté de se remémorer certaines choses quand il le souhaite). Ses expériences ont conduit à quatre conclusions de grande importance pour la compréhension des sentiments<sup>6</sup>.

1. Le cerveau fonctionne comme un magnétophone à haute fidélité, consignait tous les événements de notre vie, dont les

Thomas et Amy Harris

# Toujours gagnant

*Traduit de l'américain par Dominique Dill  
Collection dirigée par François J. Paul-Cavallier*

Deux grands praticiens mettent l'analyse transactionnelle à la portée de tous. Dans leur second ouvrage, Thomas et Amy Harris développent et complètent les principes de base exposés dans *D'accord avec soi et les autres*, best-seller vendu à plus de quinze millions d'exemplaires.

Les auteurs nous proposent ici des moyens efficaces pour appliquer l'analyse transactionnelle à la résolution des problèmes de la vie quotidienne. Ils nous révèlent ainsi comment prendre conscience de notre dialogue intérieur, comment entreprendre une investigation, établir notre liste de désirs, et même comment mieux gérer notre temps. C'est une quantité de conseils pratiques qu'ils donnent à tous ceux qui cherchent à mieux vivre dans le présent.

Dans la lignée de *Naître gagnant*, de Muriel James, *Toujours gagnant* s'adresse à tous ceux qui ont entrepris une démarche de changement et veulent comprendre les ressorts de la vie en société.



InterEditions

87, Avenue du Maine 75014 Paris

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7502 00097127 7

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

