



Retrouver et développer son énergie vitale

Nicole Pierre

avec la participation de
Fanita English

Vitalité, « motivateurs »
et profils de forme

Un parcours
d'auto-coaching
avec questionnaires,
tests et exercices



InterEditions

Retrouver et développer
son énergie vitale



Nicole Pierre

avec la participation de Fanita English

Retrouver et développer son énergie vitale

Vitalité, « motivateurs » et profils de forme

INTERÉDITIONS

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autori-

sation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions - Dunod, Paris, 2007
ISBN 978-2-10-050807-5

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



TABLE DES MATIÈRES

<i>Avant-propos</i>	1
Fanita English prend la parole	3
<i>Introduction</i>	7

Première partie

REPÉRER CE QUI ÉPUISE

1. QU'EST-CE QUE LA FATIGUE ?	
LES DIFFÉRENTS TYPES DE FATIGUE	15
La fatigue et la santé	15
La fatigue et l'effort	16
La fatigue psychique	17
2. LES RELATIONS DIFFICILES ET ÉPUI SANTES	19
Origine et causes de la fatigue	19
Pourquoi ? Ce qui fait notre caractère	23
3. LES ÉMOTIONS QUI ÉPUISENT	31
Cas d'épuisement	31
Pourquoi ? Les différentes émotions	34
Émotion authentique ou sentiment substitutif	42
4. LE RÔLE DE L'ÉMOTION DANS LA RELATION :	
LA RELATION DE PARASITAGE	49
La relation de parasitage	50
Comment sortir d'un parasitage	55

5. D'AUTRES TYPES DE FATIGUE ?	61
De la fatigue à la lassitude	61
La fatigue « manque d'énergie », l'ennui	63
L'énergie : corps et esprit ?	64
Et maintenant, où en êtes-vous à la fin de cette première partie de l'ouvrage ?	68

Deuxième partie

REPÉRER SON PROFIL DE FORME AVEC LES MOTIVATEURS

6. PRÉSENTATION DES « MOTIVATEURS » DE FANITA ENGLISH	73
Historique : Sigmund Freud, Eric Berne, Fanita English et le modèle des motivateurs	73
Comment interviennent les motivateurs dans la vie quotidienne ?	74
Ce que peut apporter la connaissance des apports de Fanita English	77
L'alternance des trois motivateurs : l'équilibre	78
Ce qu'il faut bien que vous reteniez	82
7. LES TROIS MOTIVATEURS	85
Le motivateur de survie	86
Le motivateur d'expression	105
Le motivateur de quiétude	123
Illustration : l'alternance des trois motivateurs	136
8. DU BON USAGE DES MOTIVATEURS	139
Les motivateurs par deux	139
Les motivateurs et les sentiments	149

Troisième partie

REPÉRER SA FAÇON DE RETROUVER SON ÉNERGIE

9. D'ABORD COMPRENDRE, SE CONNAÎTRE ET S'ACCEPTER	159
L'apport de l'analyse transactionnelle	159
Moi, l'autre, la communication	160
Comment nous communiquons : les transactions	167
Les soifs, besoins biologiques et psychologiques	178

La structuration du temps	185
Ce qu'il vous faut bien retenir	188
Ce qui influence notre façon de décider	189
Récapitulatif sur nos besoins et les motivateurs	197
Quels ressourcements selon les personnes ?	198
10. LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE : MOTIVATEURS ET TEMPÉRAMENT	203
Motivateurs et développement de l'enfant	203
Les tempéraments différents. Les motivateurs chez l'adulte	211
11. PROCESSUS DE REMISE EN ÉNERGIE	229
De l'ennui à la motivation	229
Envie de rien, et retour de la pêche : compte rendu d'enquêtes	233
À chacun sa façon de retrouver son énergie vitale	240
<i>Conclusion</i>	253
<i>Annexe</i>	
<i>Questionnaire (enfants/élèves)</i>	255
<i>Questionnaire (adultes)</i>	258
<i>Liste des exercices</i>	261
<i>Principaux ouvrages cités</i>	262
<i>Remerciements</i>	263

Avant-propos

Mon parcours

J'ai passé la plus grande partie de ma vie avec des jeunes puisque j'étais professeur dans un collège. J'enseignais l'allemand dans les années 1970-1980, les belles années, (depuis, les candidats germanistes se sont faits de plus en plus rares) donc j'avais « les meilleures classes » comme disaient mes collègues, les LVI « allemand Langue Vivante I », celle qu'avaient choisie les parents qui prônaient la sélection pour les enfants promus à de longues études. Habitée aux élèves brillants, je me suis intéressée, à l'opposé, aux élèves en difficulté. Je suivais à l'époque, sans le savoir, le parcours d'Antoine de La Garanderie, en observant le fonctionnement mental des « bons », pour l'élargir aux autres, moins chanceux. Je me suis donc spécialisée dans les techniques d'apprentissage, des méthodes de lecture pour « mauvais lecteurs », puis à la Gestion Mentale d'Antoine de La Garanderie¹, en passant par les Ateliers de Raisonnement Logique², les travaux de Feuerstein³...

1. La Gestion Mentale est la capacité à gérer ses ressources intellectuelles. C'est un ensemble de processus constitués d'habitudes mentales acquises ou conquises (images visuelles, auditives, kinesthésiques), que la personne peut apprendre à reconnaître (aller à la reconnaissance de...) et éventuellement à « gérer », développant ainsi son autonomie mentale.

2. ARL (Ateliers de Raisonnement Logiques). Les ARL sont basés sur la théorie de Jean Piaget. C'est une démarche pédagogique qui vise une réhabilitation des fonctions cognitives, déficientes, et qui s'adresse à un public présentant des difficultés de raisonnement sur le plan de l'apprentissage.

3. PEI (Programme d'Enrichissement Instrumental de Feuerstein). C'est un programme spécifique de stratégies d'apprentissage et de pensée pour développer le fonctionnement cognitif de l'enfant ou de l'adulte.

J'ai ainsi accompagné les « défavorisés » en moyens intellectuels, jeunes et moins jeunes. En plus des élèves du collège, j'ai travaillé avec des adultes : des adultes étrangers nouvellement installés en France, dans l'obligation de connaître au plus vite les rudiments de notre langue ; des adultes français de tous âges, quelquefois proches de la retraite, dans l'urgence d'apprendre à écrire (ne serait-ce que pour remplir un chèque) et à lire pour acquérir un peu d'autonomie avant de quitter leur entreprise.

Au contact de ces personnes diverses, de tous niveaux, de plusieurs nationalités, j'ai observé les différentes façons d'apprendre, d'être motivé à apprendre.

Ainsi ma grande préoccupation a été de trouver le meilleur accompagnement pour aider à apprendre.

Ce qui me manquait

Toutefois, il me manquait un volet, la connaissance de la personne ; alors je me suis formée à l'analyse transactionnelle. J'ai découvert que c'était un outil puissant pour la communication et pour comprendre les conflits en soi. J'ai compris ce qui pouvait causer des blocages à l'apprentissage, le dialogue interne des enfants, le manque de confiance, la peur ; j'ai eu un autre regard sur l'élève et j'ai trouvé des moyens d'intervention. J'ai considérablement amélioré ma relation au jeune et la relation dans le groupe.

Toutefois, des questions restaient encore sans réponses.

Que faire avec un élève intelligent, dont on s'occupe beaucoup sans résultat, qui « bricole » en classe et qu'on finit par laisser évoluer à sa façon, reconnaissant que « c'est un cas ! » ?

Que faire avec le « précocé », le « surdoué » qui semble allergique au domaine scolaire ?

Et que faire avec les élèves dits « décrocheurs » ou les étudiants qui, après avoir obtenu leur bac, traînent avec une, deux, trois années et plus, sans intérêt ? Chez chacun, on retrouve l'ennui, le manque de motivation et d'énergie à l'origine.

Et pourtant ! Les étapes du développement de l'enfant sont passionnantes. Quelle est la part de l'hérédité ? Que fait l'enfant des influences auxquelles il est soumis en grandissant : l'influence des parents, des personnes qui l'entourent, des

enseignants ? Compte tenu des nombreuses contraintes relatives à leur fonction, que font les éducateurs avec ces enfants si différents, en plus de ce qu'ils ont à enseigner ? Comment aident-ils l'enfant à développer ses propres capacités, ses facultés ? Au cours de ma pratique d'enseignante, j'ai constaté à quel point la prise de conscience du mode de fonctionnement de l'apprenant, son développement, son ouverture d'esprit amélioreraient l'apprentissage et augmentaient les chances de réussite. Mes réflexions, mes observations, mes recherches, mes expériences m'ont amenée à penser une autre façon d'accompagner l'élève.

Ma rencontre avec Fanita English

Depuis mes premiers contacts avec l'analyse transactionnelle, j'étais très intéressée par les travaux de Fanita English et je ne ratais pas une occasion d'assister à ses ateliers lors des nombreux congrès, pleine d'admiration pour son dynamisme et la pertinence de ses propos. Nos échanges au sujet de l'éducation et des jeunes ont commencé lors d'une soirée donnée en son honneur par son amie Isabelle Crespelle à Paris et nous nous sommes trouvés des préoccupations communes. Son intérêt me comblait. Le projet d'un livre est né en 2003, au cours d'exams d'analyse transactionnelle au Mexique, où est apparue l'évidence de l'utilité de sa théorie des « motivateurs » dans le domaine de l'éducation.

Je suis pleine de reconnaissance pour la confiance qu'elle m'a accordée en me communiquant toutes ses idées qui m'ont permis d'écrire ce livre.

FANITA ENGLISH PREND LA PAROLE

Mes étapes professionnelles et l'influence d'Eric Berne

Avant la Seconde Guerre mondiale, j'ai étudié à Paris à la Sorbonne et ai obtenu un diplôme de l'Institut de Psychologie et

de Pédagogie. J'ai continué mes études aux États-Unis et suis devenue psychanalyste.

J'ai reçu des enfants et des adultes pendant de nombreuses années avant de rencontrer Eric Berne. Il m'a amenée à l'analyse transactionnelle et j'ai alors changé d'orientation. Hélas, Berne est mort avant d'être allé jusqu'au bout de ses théories auxquelles j'avais déjà ajouté des idées qu'il avait acceptées.

Ensuite, j'ai poursuivi ma pratique en analyse transactionnelle ainsi que mes apports théoriques.

Ayant fondé un institut de psychothérapie à Philadelphie, j'ai animé pendant trente ans des ateliers dans plusieurs pays du monde, au cours desquels j'ai continué à développer mes idées tant du point de vue théorique que pratique.

La théorie des « Motivateurs Inconscients »

Tout en travaillant principalement dans « l'ici et maintenant », j'étais toujours très influencée par les découvertes de Freud sur l'inconscient. Cependant, tenant compte des nombreuses recherches de ce siècle en psychologie, il me semble nécessaire de réviser certaines hypothèses de Freud sur les pulsions inconscientes.

Ces quinze dernières années, grâce aux nombreuses réactions et commentaires des participants à mes ateliers, je suis arrivée à reconnaître que notre énergie psychique est gérée inconsciemment par trois différents Motivateurs qui influencent une grande part de nos pensées, sentiments et comportements, sans qu'on s'en rende compte.

La plupart du temps les Motivateurs se relayent facilement, comme la respiration ou la circulation du sang, et l'on fonctionne dans l'équilibre, capable de profiter de la vie. Cependant les occasions ne manquent pas où l'un des Motivateurs prend trop de place, ou bien influence ou entre en contradiction avec l'un ou les deux autres Motivateurs. C'est ce qui explique des sentiments de malaise, des conflits intérieurs, des décisions que l'on regrette et autres problèmes psychologiques.

Petit à petit, j'ai pu aider mes clients à reconnaître les effets de chaque Motivateur et leurs interactions. Lorsqu'on arrive à repérer les forces inconscientes qui nous animent, il devient alors possible de naviguer avec leurs contradictions surtout quand il