

LE BUT EST DE DEVENIR « ADULTE AUTONOME »

SIGNEZ VOTRE RECONNAISSANCE

Par Sylvie HUILLET le vendredi 24 août 2007

[Ressources Humaines & Co](#) - [Lien permanent](#)

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE est une théorie développée dans les années 60, par **Eric BERNE**, qui permet, entre autre, **d'améliorer ses relations avec soi-même et les autres**. Basée sur le principe que toute personne a une **valeur positive** en tant qu'être **HUMAIN**, elle propose des « **OUTILS** » **théoriques** et **pratiques**, qui s'appliquent à aussi bien au développement de la **personnalité** de l'individu, qu'au développement des organisations (**communication**, **gestion des conflits**, recrutement, constitution d'équipe,...)

Les « STROKES » ou SIGNES DE RECONNAISSANCE sont l'un de ces outils.

Eric BERNE définit les **signes de reconnaissance** (ou « **STROKES** ») comme des manifestations par lesquelles les êtres **humains s'expriment** entre eux, se reconnaissent comme **existant**, s'accordent une certaine **valeur** (*positive ou négative*). Elles peuvent être **physiques** (*caresses, sourires...*), **psychologiques** (*paroles...*) **sociales** (*primes, compliments...*) et sont le **combustible** nécessaire à notre **croissance**.

Leur absence nous entraîne dans un processus de dégénérescence psychologique
Leur présence en quantité et en qualité nous permet d'accéder à l'autonomie.

Prenons un exemple : Une **mère** promène son **enfant** de 4 ans. Elle rencontre une **amie** et se met à bavarder. Au bout de quelques minutes, l'enfant commence à tirer la main de sa mère et si celle-ci ne réagit pas, l'enfant va mettre les pieds dans une flaque d'eau ou faire ce qu'il faut pour que sa mère se **recentre** sur lui, quitte à recevoir une **fessée**.

L'indifférence est insupportable et comme cet enfant, nous préférons le **négatif** plutôt que **l'absence totale de stimulation**. Dès que nous nous sentons en **manque** de signes de reconnaissance, nous sommes capable de nous mettre dans de « **mauvaises** » **histoires relationnelles** : nous recherchons la scène de ménage, le **conflit**, n'importe quel événement pouvant nous procurer notre **dose** de **stimulations**.

Les **tensions**, les **erreurs**, l'absentéisme, les accidents de travail sont souvent des signes **révélateurs** d'un **manque de stimulation** dans le milieu **amical**, **familial**, **social** ou **professionnel**. Faute de nous **nourrir** de positif, nous recherchons un **négatif** de substitution avec le **risque** d'en devenir **dépendant**.

Une autre approche de ce concept de **stimulations** consiste à **distinguer** les signes de reconnaissance **conditionnels** et les signes de reconnaissance **inconditionnels**.

- **Les « STROKES » ou signes de RECONNAISSANCE CONDITIONNELS concernent le FAIRE.**

Chaque fois que nous portons une qualification sur quelque chose qui a été **FAIT**, nous donnons des signes de **reconnaissance conditionnels**, **positifs** ou **négatifs** :

« *J'apprécie ton travail* », « *Tu as fais preuve de sang froid* », « *Ton compte rendu manque de clarté* », « *Ton comportement est à revoir si tu veux réussir ton examen* ».

Nous avons **besoin** de **signes de reconnaissance conditionnels positifs** qui nous permettent **d'ancrer et développer la confiance en soi**.

Nous avons également **besoin**, de signes de reconnaissance **conditionnels négatifs**.

Imaginez un **enfant** qui revient de l'école avec un dessin « **raté** ». Son instituteur lui a mis « *passable* » et son meilleur copain lui a dit clairement qu'il n'aimait pas. Ce n'est pas le moment de lui dire « *Bravo, on dirait du Picasso* ». Quel que soit notre **âge**, notre entourage doit pouvoir nous **confronter** chaque fois que nous faisons quelque chose **d'incorrect**, pour nous permettre de **changer les choses qui ne vont pas**.

- **Les « STROKES » ou signes de RECONNAISSANCE INCONDITIONNELS sont relatifs à L'ÊTRE.**

La meilleure stimulation inconditionnelle positive que l'on peut donner c'est **L'AMOUR** :

Dire à quelqu'un « *Je t'aime* », « *Je suis content de ta présence* ».

Nous avons **besoin** de signes de reconnaissance **inconditionnels positifs** pour **nous sentir aimé, respecté**, pour être en **contact** avec toute notre **énergie**, toutes nos **ressources**.

A l'inverse, nous pouvons **donner** ou **recevoir** des signes de reconnaissance **inconditionnels négatifs** :
« *Je ne peux pas le supporter, c'est physique* », « *Il n'y a rien à attendre de toi !* ».

Les seuls signes de reconnaissance dont nous n'avons PAS BESOIN sont les inconditionnels négatifs car ils sont réducteurs et DESTRUCTEURS.

- **Les « STROKES » ou signes de RECONNAISSANCE s'inscrivent dans une DYNAMIQUE D'ÉCHANGE.**

Pour une bonne **gestion** de notre **besoin** de signes de **reconnaissance** il faut savoir :

- **En Recevoir.**

S'épanouir en accueillant ce qui est source de **plaisir**, de **satisfaction** et de **développement** :

les signes de reconnaissances **positifs** inconditionnels et conditionnels et les signes de reconnaissances **négatifs** conditionnels. **Recevoir** n'est pas prendre ou s'obliger par devoir. Cela suppose une **ouverture** suffisante pour **accueillir** ce qui est **bon pour nous**, sans préjuger des intentions, sans confondre la mise en mots avec la mise en cause personnelle.

- **En Demander.**

Sortir de la dépendance des autres, faire des **propositions** ouvertes, avoir le comportement autonome de la personne qui **gère** ses besoins en **demandant** les **encouragements** (*Signes de reconnaissance conditionnels et inconditionnels positifs*) et aussi les **critiques** (*Signes de reconnaissance conditionnels négatifs*) qui lui permettront **d'avancer**. C'est prendre le **risque** de la réponse. **Demander** n'est pas exiger, obliger ou contraindre. C'est **proposer, inviter, stimuler**.

- **En Refuser**

Se soustraire aux influences négatives en laissant de côté les signes de reconnaissance inconditionnels négatifs et les signes de reconnaissances positifs s'ils sont exagérés et ressentis comme de la "*pommade*". **Refuser** n'est pas se **rebeller, s'opposer, rejeter, couper** la relation. C'est **s'affirmer**, c'est dire **NON pour soi, à partir de soi**, sans rejeter la personne (**Être**), tout en n'acceptant pas ce qu'elle propose (**Faire**).

- **En Donner**

S'enrichir et **enrichir** nos relations en donnant : des signes de reconnaissance **positifs** inconditionnels et conditionnels, et des signes de reconnaissance **négatifs** conditionnels qui **aident** à la **croissance**. **Donner** n'est pas imposer ou culpabiliser. C'est **offrir** sans en attendre forcément un **retour**.

- **S'en donner à soi-même.**

Savoir s'aider soi-même en réactivant des souvenirs positifs, se rappeler les **encouragements** que nous avons reçus pour **dépasser** les difficultés présentes.

Se donner à soi-même n'est pas faire du « nombrilisme »

[Livre : Analyse transactionnelle et.... Eric Berne - 9782228894258](#)