

## Le triangle relationnel

Une représentation de l'être humain m'aide beaucoup à appréhender la complexité de ses motivations. Des parents, des enseignants m'ont déclaré s'appuyer sur elle pour décoder les comportements d'enfants qui leur paraissent trop contradictoires.

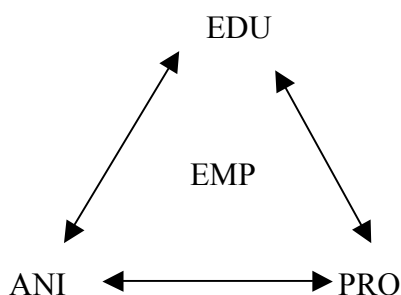
Dans les rapports humains, une complication fréquente est la croyance qu'un individu est entier, qu'il est une personnalité monolithique, tendant parfois dans une direction, parfois dans une autre. Le travail que j'ai pu faire sur les jeux des relations m'a convaincu du contraire : je vois les individus comme des êtres perpétuellement divisés en des parts intérieures, elles-mêmes souvent en train de s'opposer. C'est pour cela qu'un adolescent peut envoyer promener ses parents au cours d'une minute et la suivante leur reprocher leur manque d'attention envers lui. Il n'y a pas là paradoxe ou esprit de perversité, mais l'expression d'un conflit interne. Il vit un tiraillement entre une fraction intime aspirant à plus de liberté et une autre vivant un grand besoin de sécurité.

La multitude des conflits internes se déroulent entre trois grandes parts :

- La première, je l'appelle « **l'animatrice** » ou « l'exploratrice ». C'est celle qui pousse l'individu à prendre des risques, relever des défis, quitter son travail sans avoir d'assurance d'en trouver un autre, qui incite l'enfant à se lever et faire ses premiers pas, etc. Le besoin qu'elle incarne est l'autonomie. Cette tendance nous tire vers l'avant.
- La seconde, je la nomme la « **protectrice** ». Sa fonction est d'assurer la sécurité de toutes les parties qui composent un être humain. Quoi que nous fassions, elle souhaite toujours être rassurée. Ce qui ne nous empêche pas de faire de la chute libre ou de l'escalade : elle va simplement demander à être convaincue que nous pouvons le vivre avec une forme de sécurité, car c'est le besoin qu'elle incarne avant tout. Cette tendance nous hale vers l'arrière.
- La troisième, je l'ai baptisée « **l'éducatrice** ». Elle représente l'inclination à tirer parti de tout ce qui nous arrive sous la forme de prises de conscience. Il ne nous est pas possible de commettre une action si nous n'y trouvons pas un certain sens, et c'est le besoin qu'elle représente. Cette tendance nous entraîne vers le haut.

Je vois ces trois parts comme des guides à notre service, toujours actifs et qui n'arrêtent jamais de veiller sur nous. Elles forment les trois pointes d'un triangle, chacune tirant dans sa direction propre. La personnalité d'un être humain se situe à l'intérieur des trois côtés de ce triangle, tendant plus dans telle direction ou telle autre, en fonction de la part écoutée dans l'instant. Cependant, il serait illusoire de croire qu'il est possible d'ignorer une de ces parties sur le long terme. Si l'une d'elles n'est pas entendue, elle va accumuler de la frustration et peu à peu se mettre à crier plus fort, jusqu'au moment où elle nous forcera à la prendre en compte.

Il existe une quatrième part : la part **empathique** : part sereine, que nous avons tous en nous. Elle peut poser alternativement à la part animatrice (ANI), à la part protectrice (PRO) et à la part éducatrice (EDU) les questions : "Qu'observes-tu ?", "Comment te sens-tu ?" et "Quel est ton besoin ?". Elle fait alors office de médiatrice intérieure qui, en posant ces questions et en aidant ANI, PRO et EDU à se connecter à leurs besoins, leur permet de communiquer, de s'entendre et de vivre en un équilibre harmonieux.



La part animatrice, la part protectrice et la part éducatrice sont trois parts en équilibre, indissociables car elles puisent à la même source de vie.

Lorsque l'une d'elles focalise l'attention, cela crée des tensions intérieures et il est nécessaire de rechercher un nouvel équilibre grâce à la 4<sup>e</sup> part.