

# Place et rôle de l'espoir dans les relations

**Auteurs :** Stan Madoré – PTSTA Organisation, Myriam Chéreau – TTA/PTSTA Education

## 1. INTRODUCTION

L'être humain est un être de relation. Pour se développer, l'homme a besoin fondamentalement de contacts sociaux. Etre en lien est aussi vital que s'alimenter. Aujourd'hui, dans le monde du travail, on parle de plus en plus de nouvelles relations humaines à l'aune de la qualité de la vie au travail (QVT) et de prévention des risques psychosociaux. Dans le domaine social ou personnel, on aborde les tensions et conflits qui nuisent aux relations que chacun voudrait plus satisfaisantes. Dans cet atelier, nous vous proposons de développer une autre approche avec l'analyse transactionnelle.

Tout est possible dans nos relations, le pire comme le meilleur. Nous pouvons choisir d'aller vers le meilleur. Comment faire ? L'analyse transactionnelle nous donne des réponses parce qu'elle s'intéresse aux comportements sociaux, préconise la recherche d'une position égale dans les relations, offre une philosophie positive et pleine d'espoir : les gens sont OK, ils ont la capacité de penser et peuvent décider de leur destinée et en changer.

Ainsi chacun de nous a **l'espoir** de vivre harmonieusement ses relations avec les autres, dans la perspective d'une plus grande autonomie. Nous verrons que pour cultiver des relations de qualité, il est nécessaire de construire la position OK+/OK+. Aller de l'avant avec l'autre résulte d'un apprentissage et nous en ferons l'expérience.

## 2. PROBLEMATIQUE

- En quoi l'être humain est-il un être de relation ? Dès la relation primaire mère-enfant, puis à l'école, dans le monde du travail, en famille... l'individu se construit dans et par la relation aux autres. C'est dans ce mouvement que se construit la relation à soi.
  - Qu'entend-on par relation de qualité ? Chacun a l'espoir de vivre la relation dans la joie pour s'y épanouir pleinement.
  - Notre hypothèse est que, généralement, nous obtenons la satisfaction, le bonheur et la joie de vivre dans une relation OK/OK, définie par F. Ernst comme une « mécanique pour aller bien ».

### **3. ANALYSE : CONCEPTS et EXEMPLES**

#### *Présentation de la pensée transactionnelle de Franklin Ernst*

Pour savoir quelle place et quel rôle tient l'espoir dans les relations, nous prendrons appui sur les travaux de Franklin Ernst : « l'enclos OK : une grille pour aller de l'avant avec l'autre ». Nous verrons que pour cultiver des relations de qualité, il est nécessaire de construire la position OK+/OK+. Cette relation qui nous permettrait de rencontrer l'autre dans les meilleures conditions se résume dans la grille de l'enclos par : je vais de l'avant avec toi. C'est ensemble que nous sommes meilleurs et cela ne va pas de soi. Cette entreprise repose sur une décision de l'Adulte, mise en œuvre par de nouveaux comportements systématiques pour vivre une relation constructive et chaleureuse.

#### *L'espoir dans les Etats du Moi Parent et Enfant*

Un espoir sans but serait une illusion, une croyance, un comportement scénarique, piloté par le Parent ou l'Enfant. En voici deux exemples.

L'espoir du Parent d'une mère qui attend sa fille de 17 ans : « j'espère qu'elle ne va pas rentrer trop tard ». C'est espoir basé sur l'inquiétude ne va certainement pas contribuer à une relation saine. Si l'adolescente rentre à l'heure, elle vient confirmer les croyances de sa mère sur ce qu'il est bien de faire à 17 ans. Si elle ne rentre pas à l'heure, c'est la porte ouverte aux jeux préférés des 2 protagonistes. Un espoir Parental est donc un espoir pour que l'autre fasse ce qui est attendu (parce que c'est ce qu'il faut faire). Il en va de même dans le monde professionnel. Un manager peut espérer que « maintenant ses collaborateurs se mettent au travail ». Si son espoir se réalise, il vient confirmer ses croyances sur son management, les collaborateurs, et le travail.

L'espoir de l'Enfant est un espoir pour soi sans action. C'est le cas de l'étudiant qui a espoir d'obtenir son examen mais qui ne travaille pas. La personne attend une main secourable, un miracle qui transforme l'illusion en réalité. Elle peut être aussi persuadée que « c'est ce qui va arriver parce que ça doit arriver ».

#### *Présentation de la pensée du philosophe Roger Pol Droit*

C'est aussi ce que nous dit Roger-Pol Droit : l'espoir se construit par l'action qui est orientée vers un but. Nous faisons les choses dans l'objectif d'obtenir autre chose en retour. L'espoir d'une opération sociale « je vais de l'avant avec toi » a donc pour but une relation de qualité. Nous agissons et nous obtenons. Selon F. Ernst et Pol Droit, c'est une dynamique auto-renforçante et positive. Plus nous avons de satisfactions dans nos relations, plus nous sommes portés/enclins à des comportements positifs.

#### *Présentation de la théorie de l'espoir selon Snyder*

Selon les recherches scientifiques de Snyder, l'espoir fait partie des facteurs impliqués à la fois dans la réussite, l'épanouissement et le fonctionnement optimal des personnes. En prenant appui sur cette théorie, nous verrons comment l'espoir contribue à mettre en place une relation gagnante de coopération OK+/OK+. Snyder précise que l'espoir est « une façon de penser qui reflète un état positif de motivation basé sur la détermination et la confiance de pouvoir trouver des voies pour atteindre les buts souhaités ».

#### **4. CONCLUSION**

La philosophie de l'analyse transactionnelle nous dit que l'individu est OK. Nous avons donc l'espoir de découvrir le meilleur de chacun d'entre nous en nous engageant activement dans la relation.

Espérons que l'autre aura aussi ce projet de découvrir nos princes et princesses !

#### **5. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES**

- Ernst F.H. Jr L'enclos OK, une grille pour "aller de l'avant avec l'autre" CAT 1
- Steiner C.M. L'économie des signes de reconnaissance CAT1
- Ch. Sills et H. Hargaden, l'Analyse Transactionnelle, une perspective relationnelle
- Droit Roger-Pol L'espoir a-t-il un avenir ? ed Flammarion
- Delas. Y, Martin-Krumm C., Fenouillet.F, the hope theory : a review of the research revue disponible en ligne sur [www.em-consulte.com](http://www.em-consulte.com)