

Auteur : *Véronique LENFANT – CTA Conseil*

“DON’T WORRY BE HAPPY” : développer, soutenir L’ESPOIR avec le Motivateur d’Expression

Tout au long de sa carrière, Fanita ENGLISH s’est constamment intéressée à ce qui fonde notre Energie Vitale. S’appuyant sur les travaux de Freud, Jung, Adler, Berne, Frankl et sa propre expérience clinique, elle développe sa théorie : l’Analyse des Modèles Existentiels qu’elle nommera plus tard les Motivateurs Inconscients.

L’objet de cet article est d’apporter un éclairage sur le Motivateur d’Expression. Le lecteur se référera aux articles de la bibliographie pour comprendre l’origine de la théorie et le concept des 3 Motivateurs Inconscients (Survie, Expression, Quiétude) .

Rappel théorique:

Chaque Motivateur a un but spécifique. Le but du Motivateur d’Expression (Expressive Motivator) est la survie de l’espèce. La procréation est un de ses attributs, mais, comme le souligne Fanita ENGLISH, parce que la reproduction n’aurait pu être suffisante pour assurer la survie de l’espèce sans d’autres types d’inventions, on trouve également parmi les attributs de ce Motivateur : la créativité, la découverte, l’expérimentation, l’espoir, la capacité à trouver un intérêt, un sens ...

Les trois Motivateurs se relayent de manière inconsciente ; ils fonctionnent à énergie globale constante.

En anglais, l’antonyme de « expressive » est « meaningless » (dénué de sens, vide de sens). Cette précision étymologique est essentielle pour comprendre l’essence du Motivateur d’Expression. Lors d’une émission à la BBC, une femme qui avait fait une dépression répond à la journaliste qui lui demande quel avait été “le marqueur” de son état : “*all that I loved became meaningless*” – “*tout ce que j’aimais était devenu vide de sens*”. Le Motivateur d’Expression était “exclu”. Par ailleurs, des personnes peuvent se sentir “vidées”, sans énergie, lasses (temporairement ou durablement) alors qu’elles n’ont pas subi de choc, qu’il n’y a ni problèmes physiologiques ou matériels et ce du fait que le Motivateur d’Expression est insuffisamment investi au regard de leurs besoins “structurels”.

Croisements théoriques : Fanita ENGLISH et Viktor FRANKL

Viktor FRANKL avait pour conviction que « l'existence humaine est toujours dirigée vers quelque chose ou quelqu'un d'autre que soi, de la nécessité pour l'être humain de donner un sens pour compenser ou dépasser le vide existentiel, les souffrances face aux épreuves de la vie.¹»

Comment l'espoir peut-il exister s'il n'y a pas de sens à ce que nous faisons, vivons, ressentons ?...

Viktor FRANKL insiste sur le fait que chacun peut donner un sens, ou des sens, à ce qu'il vit, grâce aux facultés d'autodépassement (auto-transcendance) et d'auto-détachement (auto-distanciation) de l'être humain. Pour lui, dans toute situation, il y a une signification, un sens qu'il s'agit de découvrir. Il précise également qu'il ne s'agit pas de trouver un sens à « La Vie » - « *ce serait s'engager dans un labyrinthe* » -, mais un sens à ce que nous vivons. Enfin, il précise que « *le sens doit être trouvé et non pas donné, découvert plutôt qu'inventé* ». L'espoir a des fondements dans l'Adulte, même s'il ne se concrétise pas ; ce n'est pas une construction de pures illusions.

Traumatisme, Espoir, Résilience

Fanita ENGLISH indique qu'à la suite d'un traumatisme, le Motivateur de Survie domine (par exemple : manifestations majoritaires de peur, de défense, de combat, de fuite ou d'inhibition, recherche obsessionnelle de sécurité), au risque d'étouffer le Motivateur d'Expression. Si, de plus, le Motivateur de SURVIE se combine avec le Motivateur de QUIETUDE (morbidité - attrait pour la mort, l'oubli) alors le Motivateur d'EXPRESSION sera d'autant plus désinvesti - l'énergie étant investie dans les autres Motivateurs - avec pour conséquences la perte d'intérêt, la perte de sens, le désespoir... Pour Fanita ENGLISH, le Motivateur d'Expression favorise la résilience. Activer le Motivateur d'Expression permet de se projeter dans l'avenir, de garder espoir - même pas à pas. Mais pour que l'énergie se réinvestisse suffisamment dans le Motivateur d'Expression afin de favoriser la résilience, il est nécessaire au préalable (au moment du traumatisme et de la période qui s'ensuit) que la personne ait reçu « *un système de protection important et des signes de*

¹ « Dans son article de 1933 sur la détresse des adolescents désœuvrés, Frankl avait déjà souligné qu'avoir un sens dans l'existence est une parade à la dépression, la résignation, l'apathie » traduction de l'auteur. Introduction par Alexandre BATTYANY p 21 in « The feeling of Meaninglessness a challenge to psychotherapy and philosophy »

reconnaissance propres à satisfaire Survia². C'est à ce prix qu'elle (Survia) desserrera son étau sur la psyché de la personne concernée, lui permettant de remettre en action le cycle normal de la rotation des 3 Motivateurs. Si cela ne se produit pas, l'organisme de la personne concernée finit par perdre l'équilibre. Dès lors, il n'est pas possible d'avoir de la résilience, même si cette personne reçoit par la suite des tonnes de signes de reconnaissance ».

Conclusion

En tant qu'Analyste Transactionnel, nous pouvons aider nos clients à notre mesure et à la leur :
« *L'espoir est comme le ciel des nuit : il n'est pas coin si sombre où l'œil qui s'obstine ne finisse par découvrir une étoile* ». Octave Feuillet

Bibliographie

ENGLISH F. 2005 *a summary of Transactional Analysis Concepts I use* Transactional Analysis Journal vol 35 no 1 January 2005 (p 78-88)

ENGLISH F, 2008, *Unconscious Drives Reimagined*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 3 July 2008, (p 238-246)

ENGLISH F., 2010: *S'épanouir tout au long de sa vie* Paris InterEditions - Dunod, 2010, ch 14 Traumatisme et résilience (p165-184)

ENGLISH F. 2016 *How do Freud's and Berne's contributions connect?* ITAA Script 2016 september

FRANKL V., 1969, 1988 : *Nos raisons de vivre*, Paris, InterEditions-Dunod, 2009

FRANKL V; 2010 *the feeling of meaninglessness – a challenge to psychotherapy and philosophy* Milwaukee, Marquette University Press 2010

LENFANT V. 2015 « *l'apport des Motivateurs Inconscients : un outil d'intervention pour aider à dépasser les situations de tension, de souffrance, développer l'espoir* » - annales du CONGRES IFAT 2015 - <http://www.stanmadore.com/telechargement/motivateurs-inconscients-2vl-8mars2016/>

² Fanita ENGLISH a comparé les 3 Motivateurs Inconscients à 3 déesses de l'Olympe, elle les a appelés : Survia, Passia, Transcia. Je préfère nommer les Motivateurs par leur nom, afin de limiter les interprétations et le délitement du sens des Motivateurs.

LENFANT V. 2017 « *Using Fanita's English's Unconscious Motivators in employee counseling* »
ITAA Script November 2017