

**Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH  
Les Motivateurs Inconscients expliqués**

**Energie psychique :  
l'apport de Fanita ENGLISH  
Les Motivateurs Inconscients expliqués**

**Véronique LENFANT**

**Droits d'auteur © 2019 Véronique LENFANT**

**Tous droits réservés  
ISBN 978-2-9552944-1-3  
EAN 9782955294413**

**Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**  
**Les Motivateurs Inconscients expliqués**

*« Ce que tu donnes est à toi à jamais,  
ce que tu gardes est perdu pour toujours »*

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**

### **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

*Véronique LENFANT est Certifiée Analyste Transactionnelle par l'EATA (European Association for Transactional Analysis. En 2009, elle a découvert le concept des Motivateurs Inconscients par l'intermédiaire de son superviseur Nicole PIERRE. Depuis, elle s'est toujours intéressée à ce concept qu'elle a cherché à comprendre, à approfondir et à expliquer. Elle a animé des ateliers sur ce concept lors de congrès nationaux ou internationaux (IFAT, EATA, ITAA, ...). Consultante coach en gestion de carrière et communication, son métier consiste, principalement, à accompagner des personnes en réflexion ou repositionnement professionnelle. Elle anime également des formations.*

*contact : [vlenfant.admissions@gmail.com](mailto:vlenfant.admissions@gmail.com)*

**Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**  
**Les Motivateurs Inconscients expliqués**

**SOMMAIRE**

Introduction	3
1 L'auteur du concept : Fanita English	4
2 Intérêts du concept	9
3 Motivateurs Inconscients : définition	11
4 Le Motivateur de Survie : but et caractéristiques	15
5 Le Motivateur d'Expression : but et caractéristiques	17
6 Le Motivateur de Quiétude : but et caractéristiques	19
7 Comment fonctionnent les 3 Motivateurs Inconscients ?	20
8 Lorsque l'équilibre est rompu...	28
Etouffement d'un Motivateur	
Compétition entre Motivateurs	
Domination d'un Motivateur	
9 Traumatisme, Résilience, Motivateur d'Expression	32
Recourir au Motivateur d'Expression pour dépasser une situation difficile : deux illustrations	
Les apports de Viktor FRANKL	
Sens et Motivateur d'Expression	
Traumatisme et Résilience	
L'absence de sens : une souffrance à la souffrance	
Illustrations	

**Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**  
**Les Motivateurs Inconscients expliqués**

10 Activer le Motivateur d'Expression	45
Développer sa capacité d'écriture : cas d'accompagnement d'une adolescente en difficulté	
L'école du poète : développer la curiosité, le goût d'apprendre et la tolérance	
Dépasser le choc d'un licenciement : cas d'accompagnement	
11 Musique, Motivateurs Inconscients, Neurosciences	52
Découvrons comment la musique peut opérer sur les Motivateurs	
La musique pour gérer une douleur, une peur, une colère..., ou la musique pour stimuler	
Que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous entendons une musique qui nous plaît ?	
12 Motivateur de Quiétude et Neurosciences	57
Que disent les neurosciences ?	
Quel lien avec le Motivateur de Quiétude ?	
Que disent les philosophes ?	
13 Réflexions théoriques complémentaires	62
Motivateurs Inconscients et concepts classiques d'Analyse Transactionnelle	
Emotions et Motivateurs	
Besoin et envie, Etat du Moi fonctionnel Enfant, Motivateur d'Expression	
14 Identifier les Motivateurs Inconscients : écueils à éviter	68
Remerciements	73
Bibliographie	74
Infographie	76
Bibliographie des articles de FANITA ENGLISH traitant des Motivateurs Inconscients	78

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### INTRODUCTION

Avec le concept des 3 Motivateurs Inconscients, Fanita ENGLISH a fait évoluer les théories relatives à l'énergie psychique. S'appuyant sur les travaux de S. Freud, A. Adler, V. Frankl, ... et sa propre observation clinique, elle a depuis plus de 40 ans élaboré une théorie qui loin de contredire les approches précédentes, les intègre et en fait une synthèse.

Etudiant depuis dix ans ce concept, et l'utilisant dans mes interventions, j'ai dans un premier temps partagé ma connaissance lors d'ateliers au cours de congrès nationaux et internationaux. Mon but était alors de faire connaître sur un plan pratique « cet outil ». Je parle « d'outil » car ce concept est effectivement une grille de compréhension de la personnalité, mais également d'intervention pour retrouver un équilibre. J'avais pour projet de formaliser par écrit ce que j'avais acquis comme connaissances et observations, et cet ouvrage en est la concrétisation.

Dans un premier temps, il m'a paru nécessaire de donner quelques éléments biographiques concernant Fanita ENGLISH, et d'inclure le contexte historique : elle a vécu le développement des théories du vivant des auteurs des grands courants de développement de la psychologie. Cette mise en perspective permettra au lecteur de mesurer le chemin et la profondeur de sa pensée.

Dans un deuxième temps, je développe sur le plan théorique et pratique le concept des 3 Motivateurs Inconscients.

Le lecteur trouvera, en fin de document, outre bibliographie et l'infographie, une bibliographie spécifique de tous les articles écrits par Fanita English dans lesquels elle fait référence à sa théorie. Fanita ENGLISH a tout écrit...aussi l'intérêt du présent document est :

- apporter un éclairage complémentaire avec des exemples différents,
- expliciter le rôle du Motivateur d'Expression et les liens entre la théorie de Fanita ENGLISH et celle de Viktor FRANKL
- présenter les liens entre la théorie des Motivateurs Inconscients et les neurosciences

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH** **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

Il reste encore beaucoup à écrire, car les neurosciences apportent de nouveaux éclairages, et c'est un des regrets de Fanita English de ne pas avoir la force de pouvoir poursuivre ses recherches.

De même, c'est volontairement que je n'ai pas consacré un chapitre aux liens entre les concepts classiques de l'Analyse Transactionnelle et la théorie de Motivateurs Inconscients. J'ai simplement rappelé au chapitre 14 les hypothèses de Fanita ENGLISH.

Mon espoir est que le présent ouvrage ouvre des voies, recueille l'intérêt que ce concept mérite pour que, d'une part il soit mieux connu et compris et d'autre part que les recherches se poursuivent.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### 1

#### L'AUTEUR DU CONCEPT : Fanita ENGLISH

*Cette courte biographie<sup>1</sup> a pour objet de replacer les développements théoriques de Fanita English, sa pensée foisonnante, dans le contexte historique, humain et intellectuel qu'elle a traversé.*

Fanita ENGLISH est née en Roumanie le 22 octobre 1916 – pendant la première guerre mondiale. Son père était alors enrôlé dans l'armée roumaine pour défendre le pays contre les armées bulgares.

De famille juive, son père était docteur en chimie, diplômé de l'université de Zurich. Il travaillait, après la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, dans une compagnie pétrolière internationale, mais devant faire face à un supérieur antisémite, son entreprise le muta à Istanbul (Turquie), où Fanita ENGLISH passa son enfance.

C'est à Paris que Fanita ENGLISH étudie la philosophie à la Sorbonne et la psychologie à l'Institut de Psychologie et de Pédagogie fondé par Ribot et Binet. En même temps, elle prenait des cours à l'Institut de Psychanalyse fondé par Marie Bonaparte. Elève de Jean PIAGET, elle a suivi les apports de Pierre JANET (1859 -1947). Sa famille fuyant les persécutions nazies migre aux USA. Fanita ENGLISH s'y installera plus tard comme psychanalyste puis comme psychothérapeute.

« Appréciée de ses patients et de ses collègues, elle restait insatisfaite : « *il me semblait que je pourrais mieux faire avec mes patients, mais je ne savais pas comment* »<sup>2</sup> »

C'est en 1964 qu'elle découvre l'Analyse Transactionnelle en lisant un ouvrage d'Eric Berne<sup>3</sup> « *Transactional Analysis in psychotherapy*<sup>4</sup> ». Elle s'inscrit à l'institut

---

<sup>1</sup> Sources :

- site de Fanita English [www.fanita-english.com](http://www.fanita-english.com), *In conversation with ...Fanita English interview de Fanita ENGLISH par Alastair MOODIE dans The Transactional Analyst – revue de l'Association d'Analyse Transactionnelle de Grande Bretagne*
- *S'épanouir tout au long de sa vie* page XIII

<sup>2</sup> ENGLISH F. *Analyse Transactionnelle et Emotions – Desclée de Brouwer – 1992 – p7 notes de l'éditeur*

<sup>3</sup> Médecin Psychiatre fondateur de l'Analyse Transactionnelle - cf page 8

<sup>4</sup> Edition française : *Analyse Transactionnelle et Psychothérapie* – Editions Payot

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH** **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

de formation en Analyse Transactionnelle et se forme auprès d'Eric BERNE. Fanita ENGLISH se forme également à la Gestalt avec Fritz PERLS (fondateur de la Gestalt thérapie).

Fanita ENGLISH participe activement à l'évolution et à la diffusion de l'Analyse Transactionnelle : contrat triangulaire, sentiments parasites, parasitage/jeux, 5<sup>ème</sup> position ou Adulte intégré, épiscénario.

Elle a enseigné dans plusieurs universités aux Etats-Unis, en Europe, à Heidelberg et Zurich. En 1970 elle fonde à Philadelphie le Eastern Institute for Transactional Analysis and Gestalt.

Par deux fois, Fanita ENGLISH reçoit le prix Eric Berne pour ses travaux :

- 1978 *Rackets and Real Feelings: The Substitution Factor*
- 1997 *Hot Potato Transmission and Episcrypt*

En 2010, la médaille d'or de l'EATA (European Association for Transactional Analysis) lui est décernée en récompense de ses contributions au service de l'Analyse Transactionnelle.

### **Quelles sont les pulsions, ces forces intérieures qui nous animent inconsciemment ?**

Fanita ENGLISH s'est toujours intéressée à ce qui fonde notre énergie vitale. C'est à partir des développements de S. Freud, A. Adler, V. Frankl, ...ses propres observations et sa pratique qu'elle a développé la théorie des Motivateurs Inconscients, qu'elle a d'abord appelée théorie des Modèles Existentiels<sup>5</sup>. Dans son article *Unconscious Drives Reimagined*<sup>6</sup> Fanita ENGLISH retrace les développements de S. FREUD, C. G. JUNG sur les pulsions inconscientes, théories qui sous-tendent sa propre réflexion puis elle expose ses propres vues théoriques. Nous invitons le lecteur à s'y référer, s'il désire mieux comprendre les origines du

---

<sup>5</sup> F.ENGLISH F., 1976 : *Analyse Transactionnelle et Emotions*, Paris, Desclée de Brouwer ,1992 ch8 p 170

<sup>6</sup> ENGLISH F, 2008, *Unconscious Drives Reimagined*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 3 July 2008,(p 238-246)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

concept. Un autre théoricien a influencé la construction de la théorie de Fanita ENGLISH : Viktor FRANKL<sup>7</sup> (cf chapitre 9) ;

Pour comprendre la richesse de la pensée de Fanita ENGLISH, il me paraît intéressant de replacer son parcours et sa réflexion dans le foisonnement des développements de la psychologie (cf tableau page suivante synthétisant les principaux courants de la psychologie depuis le 19<sup>ème</sup> siècle).

---

<sup>7</sup> ENGLISH F., 2008 : *What motivates Resilience after Trauma?*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 4 october 2008 (p 343-351)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH

### Les Motivateurs Inconscients expliqués

<p><b>Professeur Charcot</b> 1825-1893 (France)</p> <p>Neurologue – professeur d'anatomie pathologique</p> <p>Ses travaux sur l'hypnose et l'hystérie ont inspiré Pierre JANET et Sigmund FREUD.</p>					
<p style="text-align: center;"><b>Pierre JANET</b> 1859-1947 (France)</p> <p style="text-align: center;">Dr en Philosophie et Dr en Médecine</p> <p style="text-align: center;">Figure majeure de la psychologie française</p> <p>Il crée le terme de « subconscient ». Son modèle de l'inconscient attribue un rôle déterminant au traumatisme psychique dans l'amnésie et la dissociation de souvenirs</p> <p>Dans les années 2000 connaît un succès important chez les spécialistes du stress post traumatique (USA Canada)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Sigmund FREUD</b> 1846 (Autriche)-1939 (Angleterre)</p> <p style="text-align: center;">Neurologue Psychiatre</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de la psychanalyse</p> <p>En 1885, suit à Paris les cours du Pr Charcot</p> <p style="text-align: center;">Théorie de la personnalité et de l'appareil psychique (Ca, Moi, Surmoi)</p> <p style="text-align: center;">Deux pulsions animent l'être humain : pulsion de vie (pulsion sexuelle et pulsion d'autoconservation) et pulsion de mort</p>				
<p style="text-align: center;"><b>Alfred ADLER</b> 1870 (Autriche) – 1937 (USA)</p> <p style="text-align: center;">Médecin et psychothérapeute</p> <p style="text-align: center;">Elève de Freud dont il se détache</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de la psychologie individuelle</p> <p>(basée sur le lien entre la déficience organique, sa compensation, et sa surcompensation somatiques et psychiques)</p> <p><i>« Adler estimait que la force qui motive les personnes est celle qui les pousse à surmonter leur complexe d'infériorité en s'efforçant de faire preuve de supériorité par rapport aux autres. Sa théorie met l'accent sur l'humanité en tant qu'ensemble et souligne l'importance d'un sentiment d'appartenance et d'encouragement mutuel, ainsi que l'égalité sociale. »<sup>8</sup></i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Carl Gustav JUNG</b> 1875-1961 (Suisse)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre</p> <p style="text-align: center;">Elève de Freud dont il se détache</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de la psychologie analytique</p> <p>Introduction de l'inconscient collectif dans la construction de la psyché constitué de la Persona structurée autour du Moi (ego), le subconscient individuel (ombre) l'inconscient collectif (les archétypes)<sup>9</sup></p> <p>Développement des concepts d'individuation, types psychologiques, synchronicité</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fritz PERLS</b> 1893 (Allemagne) – 1970 (USA)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre psychothérapeute</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de la Gestalt Thérapie</p>			
<p style="text-align: center;"><b>Jean PIAGET</b> 1896-1980 (Suisse)</p> <p style="text-align: center;">Biologiste, psychologue, logicien, épistémologue</p> <p style="text-align: center;">Développements cognitifs de l'enfant</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;"><b>Eric BERNE<sup>10</sup></b> 1910 – 1970 (Canada)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de l'Analyse Transactionnelle<sup>11</sup></p> <p>Se forme auprès de : Paul Federn (1871-1950) médecin et psychanalyste américain d'origine autrichienne proche de S Freud, et de Erik Erikson (1902-1994) né en Allemagne, mort au Canada élève d'Anna Freud, psychanalyste et psychologue, dont les travaux portent sur le développement psychosocial de l'enfant.</p> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;"><b>Viktor FRANKL</b> 1905-1997 (Autriche)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre et neurologue</p> <p style="text-align: center;">Elève de S. Freud, se détache des 3 écoles de Vienne (Freud, Jung, Adler)</p> <p style="text-align: center;"><b>Fondateur de la logothérapie</b></p> <p style="text-align: center;">Le besoin de sens fait partie de la construction de la psyché.</p> <p style="text-align: center;">C'est un besoin fondamental pour lutter contre le vide existentiel.</p> <p style="text-align: center;">3 pulsions nous animent</p> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;"><b>Fanita ENGLISH</b> 1916-</p> <p style="text-align: center;">Psychanalyste-Psychothérapeute</p> <p style="text-align: center;">Cf supra page 5</p> <p>Poursuite de la recherche de ce qui fonde notre énergie vitale, développement de la théorie des 3 Motivateurs Inconscients – intégrant les théories précédentes</p> <p style="text-align: center;">3 pulsions nous animent</p> </td> </tr> </table>		<p style="text-align: center;"><b>Eric BERNE<sup>10</sup></b> 1910 – 1970 (Canada)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de l'Analyse Transactionnelle<sup>11</sup></p> <p>Se forme auprès de : Paul Federn (1871-1950) médecin et psychanalyste américain d'origine autrichienne proche de S Freud, et de Erik Erikson (1902-1994) né en Allemagne, mort au Canada élève d'Anna Freud, psychanalyste et psychologue, dont les travaux portent sur le développement psychosocial de l'enfant.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Viktor FRANKL</b> 1905-1997 (Autriche)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre et neurologue</p> <p style="text-align: center;">Elève de S. Freud, se détache des 3 écoles de Vienne (Freud, Jung, Adler)</p> <p style="text-align: center;"><b>Fondateur de la logothérapie</b></p> <p style="text-align: center;">Le besoin de sens fait partie de la construction de la psyché.</p> <p style="text-align: center;">C'est un besoin fondamental pour lutter contre le vide existentiel.</p> <p style="text-align: center;">3 pulsions nous animent</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fanita ENGLISH</b> 1916-</p> <p style="text-align: center;">Psychanalyste-Psychothérapeute</p> <p style="text-align: center;">Cf supra page 5</p> <p>Poursuite de la recherche de ce qui fonde notre énergie vitale, développement de la théorie des 3 Motivateurs Inconscients – intégrant les théories précédentes</p> <p style="text-align: center;">3 pulsions nous animent</p>
<p style="text-align: center;"><b>Eric BERNE<sup>10</sup></b> 1910 – 1970 (Canada)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre</p> <p style="text-align: center;">Fondateur de l'Analyse Transactionnelle<sup>11</sup></p> <p>Se forme auprès de : Paul Federn (1871-1950) médecin et psychanalyste américain d'origine autrichienne proche de S Freud, et de Erik Erikson (1902-1994) né en Allemagne, mort au Canada élève d'Anna Freud, psychanalyste et psychologue, dont les travaux portent sur le développement psychosocial de l'enfant.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Viktor FRANKL</b> 1905-1997 (Autriche)</p> <p style="text-align: center;">Médecin psychiatre et neurologue</p> <p style="text-align: center;">Elève de S. Freud, se détache des 3 écoles de Vienne (Freud, Jung, Adler)</p> <p style="text-align: center;"><b>Fondateur de la logothérapie</b></p> <p style="text-align: center;">Le besoin de sens fait partie de la construction de la psyché.</p> <p style="text-align: center;">C'est un besoin fondamental pour lutter contre le vide existentiel.</p> <p style="text-align: center;">3 pulsions nous animent</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fanita ENGLISH</b> 1916-</p> <p style="text-align: center;">Psychanalyste-Psychothérapeute</p> <p style="text-align: center;">Cf supra page 5</p> <p>Poursuite de la recherche de ce qui fonde notre énergie vitale, développement de la théorie des 3 Motivateurs Inconscients – intégrant les théories précédentes</p> <p style="text-align: center;">3 pulsions nous animent</p>			

<sup>8</sup> Source : <http://institut-alfred-adler-paris.fr/theorie-psychologie-individuelle/>

<sup>9</sup> Source : Miguel Rojo Sierra, 1982, *Introduction à la lecture de C.G. Jung* Georg éditeur 1995

<sup>10</sup> <https://www.itaaworld.org/eric-berne-founder>

<sup>11</sup> L'Analyse Transactionnelle appartient aux courants humanistes de psychologie, c'est une théorie de la personnalité, une théorie du développement de l'enfant, et une théorie de la communication.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### 2

#### INTERETS DU CONCEPT

*Ce chapitre a pour objectif d'éclairer le lecteur, le praticien - thérapeute, coach, accompagnant...- sur les intérêts concrets que présente la théorie de Fanita ENGLISH.*

Le concept des Motivateurs Inconscients n'est pas un concept qui appartient à la théorie de l'Analyse Transactionnelle. Nul n'est besoin d'être formé à l'Analyse Transactionnelle pour le comprendre. Cependant, tout Analyste Transactionnel peut l'utiliser avec pertinence en complément des apports classiques, pour mieux comprendre le fonctionnement de la personnalité, éviter une erreur de diagnostic, et intervenir avec pertinence.

Lorsque je présente ce concept notamment face à des personnes utilisant l'Analyse Transactionnelle, afin d'ouvrir leur cadre de référence<sup>12</sup>, je fais l'analogie avec les Portes de Paul WARE<sup>13</sup> : il s'agit d'un concept - développé par un Analyste Transactionnel - qui est une grille de lecture et d'intervention en complément des concepts classiques. Il en va de même avec le concept des Motivateurs Inconscients.

Personnellement, je considère ce concept comme un véritable outil de diagnostic et d'intervention **en complément**<sup>14</sup> des autres concepts de l'Analyse Transactionnelle, soit pour gérer son propre équilibre, soit pour accompagner le client. Plusieurs années d'observation et d'application font que je partage pleinement la conviction de Fanita ENGLISH : *« l'absence de prise en compte d'importantes exigences sous-jacentes peut conduire à des incompréhensions entre les partenaires, à des interprétations erronées de comportement, ou pire, à des présomptions de pathologie dans les relations qui sont fondamentalement*

---

<sup>12</sup> SCHIFF Jacqui et SCHIFF Aaron Le cadre de référence Classique d'Analyse Transactionnelle no 2 p147-150

<sup>13</sup> WARE P. TAJ january 1983 *Personality Adaptations / Doors to Therapy* ou Les Classiques d'Analyse Transactionnelle no 4 *Types de personnalités et plan thérapeutique* (p.264-273)

<sup>14</sup> Sur les raisons de la nécessité de posséder des bases théoriques solides sur le fonctionnement de la personnalité : lire chapitre 14

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH** **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

*normales ...»*<sup>15</sup> . En tant que professionnel, nous devons posséder plusieurs « grilles » pour étayer notre diagnostic et prévenir des « *interprétations erronées* », élaborer notre stratégie d'intervention - laquelle peut se dérouler sur un temps très court.

### **Applications concrètes pour soi /pour le client**

- avoir une grille complémentaire de diagnostic et d'intervention, éviter un diagnostic erroné
- comprendre pourquoi nous nous « sentons » fatigués, las, vides alors qu'il n'y a pas de fatigue due à un effort physique ou à une maladie...
- résoudre un « conflit interne » par une meilleure connaissance de notre fonctionnement
- sortir de l'ennui (voire de la déprime) et se remettre en projet
- gérer et dépasser une situation douloureuse (deuil, maladie, licenciement...)
- donner ou redonner du sens (dépression, traumatisme, ...)

### **Applications concrètes dans une organisation**

- avoir une grille complémentaire pour décoder la relation, combiner les profils
- avoir une grille pour comprendre les freins ou enthousiasmes face au changement
- avoir une grille de réflexion pour mettre en projet les équipes lors de réorganisation
- avoir une clé de compréhension des profils dans la gestion de carrière<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> ENGLISH F., 1976 : *Analyse Transactionnelle et Emotions*, Paris, Desclée de Brouwer ,1992 ch8 p 168.

<sup>16</sup> LENFANT V. « *Using Fanita English's Unconscious Motivators in employee counseling* » ITAA Script November 2017

### 3

## MOTIVATEURS INCONSCIENTS : DEFINITION

*Ce chapitre aborde la définition des 3 Motivateurs Inconscients : Motivateur de Survie, Motivateur d'Expression, Motivateur de Quiétude. Il présente pour chaque Motivateur différentes caractéristiques.*

*Précision de terminologie : Fanita ENGLISH a, lors de son article en 2008 *Unconscious Drives Reimagined*, comparé ces trois pulsions à des déesses – *Survia* – *Passia* – *Quiesca*. C'est volontairement que je n'utilise pas ce vocable, et conserve les dénominations initiales des 3 Motivateurs. La raison en est d'éviter le délitement, l'interprétation, ou une traduction erronée<sup>17</sup> qui nuirait à la compréhension et à la transmission du concept.*

### **Pulsions, Motivateurs : quelle différence ?**

Définition de Pulsion (Grand Robert de la Langue Française ed 2001) :

du latin pulso – en psychologie, force à l'œuvre dans la vie somatique et psychique, qui fait tendre l'organisme vers un but, motivant l'activité d'un individu.

A l'origine de ses travaux, Fanita ENGLISH se fondant sur les travaux de S. Freud a cherché à comprendre comment les pulsions inconscientes influençaient le fonctionnement des Etats du Moi, notre sens du « moi ». Elle conçoit ces pulsions différemment de S. Freud<sup>18</sup>, les définit au nombre de trois et considère que l'équilibre homéostatique de notre « moi » dépend de la manière dont ces pulsions se succèdent ou se combinent harmonieusement en nous. A l'origine, elle a appelé sa théorie « Les Modèles Existentiels », puis cette dénomination a évolué vers « Les trois Motivateurs inconscients ». Quelle que soit l'appellation, il s'agit des pulsions qui nous animent.

---

<sup>17</sup> Le lecteur comprendra d'autant mieux cette volonté lorsque nous aborderons les développements sur le Motivateur d'Expression (Expressive Motivator) page37

<sup>18</sup> ENGLISH F, 2008, *Unconscious Drives Reimagined*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 3 July 2008,(p 238-246)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Motivateur, Motivation : quelle différence ?

Définition de motivation (Grand Robert de la Langue Française éd. 2001) :

Deux acceptions

- 1) philosophie : relation d'un acte aux motifs qui l'expliquent ou le justifient  
Définition de motif : du latin *motivus mobile* « *qui met en mouvement* »  
mobile d'ordre intellectuel, raison d'agir ou de ressentir
- 2) psychologie : action de forces (conscientes ou inconscientes) qui déterminent le comportement (sans aucune considération morale)

Une pulsion peut expliquer une motivation.

Les Motivateurs sont des pulsions. Ce sont des « forces » internes dont vont découler des motivations, dans les deux acceptions – philosophique et psychologique.

Carlo Moïso « *c'est la pulsion qui crée le besoin* »<sup>19</sup>.

*Précision terminologique : dans les pages qui suivront, et particulièrement lorsque je donnerai des exemples, lorsque je parlerai de motivation ou de ce qui motive la personne je me réfère à la définition 1 (philosophique).*

### Les 3 Motivateurs Inconscients

3 pulsions nous animent, chacune a un but spécifique et des caractéristiques qui lui sont propres :

- Motivateur de Survie (Survival Motivator)
- Motivateur d'Expression (Expressive Motivator)
- Motivateur de Quiétude (Transcience Motivator).<sup>20</sup>

But et caractéristiques de chaque Motivateur sont détaillés dans les chapitres suivants (4-5-6).

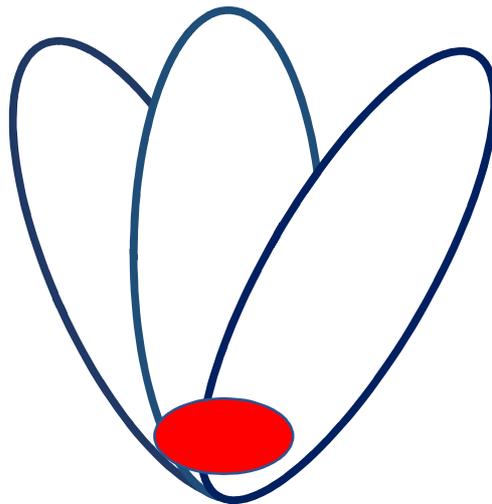
---

<sup>19</sup> MOISO Carlo *Besoins d'hier, besoins d'aujourd'hui* éditions d'Analyse Transactionnelle 2009, p.13

<sup>20</sup> Selon les articles de Fanita English le Motivateur de Quiétude est nommé – en anglais- : Transcience Motivator ou Quiescence Motivator ou Transcendance Motivator

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

**Chaque Motivateur a un but différent et spécifique.** Chacun participe au même organisme qui fait circuler l'énergie : *« leur fonctionnement peut être comparé à celui des différents organes de notre corps : estomac, cœur, foie, poumons, etc. Chacun a sa propre identité, sa fonction, mais ils sont liés parce qu'ils sont des éléments du même organisme, à l'intérieur duquel circule un seul système sanguin qui véhicule l'énergie. »*<sup>21</sup>



Notre vie est régie par ces trois pulsions inconscientes qui nous influencent dans notre manière d'occuper le temps, de prendre des décisions, de donner du sens à notre vie, ou à ce que nous faisons.

F. ENGLISH indique<sup>22</sup> que tout notre temps n'est pas consacré à l'échange de signes de reconnaissance<sup>23</sup>, cet échange et le besoin de structuration du temps y afférant s'inscrivent dans une dimension « temps » plus large.

**L'équilibre** « émotionnel » ne peut être atteint que lorsque les trois Motivateurs fonctionnent de manière fluide en rotation :

*« Nous nous sentons Ok lorsque les trois pulsions utilisent notre énergie mentale dans des proportions qui leur permettent de se combiner, de permuter et/ou d'interagir harmonieusement. Inversement, nous nous sentons « non Ok » lorsque*

---

<sup>21</sup> ENGLISH F., 1976 : *Analyse Transactionnelle et Emotions*, Paris, Desclée de Brouwer ,1992 ch8 p.170 (ou *My time is more precious than your strokes : new perspective in time structure* TAJ vol 22 no1 1992

<sup>22</sup> Op.cité p 168

<sup>23</sup> « tout acte impliquant la reconnaissance d'autrui » BERNE E. *Des jeux et des hommes* ed Stock 1998 p. 15

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*deux de ces trois pulsions tirent simultanément, ou lorsqu'elles entrent en compétition pour occuper la conscience ou pour utiliser l'énergie de la personne »<sup>24</sup>*

**On ne voit pas les Motivateurs, on les devine à partir de caractéristiques observables (penser, ressentir, agir) et du but qui les animent.**

Certaines caractéristiques peuvent se retrouver dans deux Motivateurs, c'est grâce au but du Motivateur que l'on pourra déterminer quel est le Motivateur en action.

Pour aider à la compréhension du lecteur, nous donnerons des exemples plus loin dans le chapitre 7, après avoir détaillé les trois Motivateurs dans les chapitres 4-5-6.

---

<sup>24</sup> ENGLISH F.: *S'épanouir tout au long de sa vie*, 2010, InterEditions-Dunod, 2010 ch13. p.148

## 4

### LE MOTIVATEUR DE SURVIE : But et caractéristiques

**Le Motivateur de Survie (Survival Motivator)**, son but est la survie de la personne.

Parmi les caractéristiques observables qui appartiennent au Motivateur de Survie, on peut citer :

- capacité à reconnaître les besoins vitaux (faim, soif, douleur physique, ...)
- capacité à prendre soin de soi (manger, boire, hygiène corporelle et domestique, se soigner...) et des autres
- capacité à sentir le danger et à se protéger (fuir, se défendre)
- le travail, l'activité en tant que nécessité pour se nourrir, s'habiller, mais également pour être en lien, nourrir le besoin de reconnaissance
- le besoin de stimulation sensorielle (toucher, sentir, voir, entendre, goûter)<sup>25</sup>
- le besoin de reconnaissance – que notre existence soit reconnue – et par conséquent le besoin d'échanges de signes de reconnaissance (agréables ou non)
- la reconnaissance sociale (les marqueurs de la réussite sociale ou professionnelle)
- les conclusions de survie (bonnes ou non) : règles de vie, croyances, etc...
- les émotions de base : peur, colère, tristesse, joie, ainsi que les émotions qui leur sont associées
- les émotions apprises : honte, culpabilité ...<sup>26</sup>
- les comportements passifs<sup>27</sup> : inhibition, suradaptation, agitation, incapacitation (violence/agressivité contre soi ou l'autre)
- les manifestations de somatisation

---

<sup>25</sup> quand un adulte – et a fortiori un enfant - est privé durablement d'une de ces stimulations, il y a détérioration des circuits neuronaux sans possibilité de récupération

<sup>26</sup> Honte et contrôle social ch 3 et 4 *S'épanouir tout au long de sa vie* InterEditions 2010

<sup>27</sup> SCHIFF Aaron W. et SHIFF Jacqui *Passivité Classique Analyse Transactionnelle* no 2 (p 139-146)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Au sein d'un même Motivateur, on trouve les deux pôles (positif ou négatif) de la même caractéristique. Comme l'indique Fanita ENGLISH, souvent une caractéristique déplaisante est l'exagération ou la déformation d'une caractéristique attrayante.

Exemples dans le Motivateur de Survie

Le versant positif	Le versant négatif
Le travail	La suractivité (s'occuper pour s'occuper, pour oublier...)
La faim	La glotonnerie
La compétition saine (besoin de se distinguer des autres pour être reconnu -singularité)	La compétition à outrance, ou malsaine (pour dominer)
Se soigner	L'hypocondrie
Gagner de l'argent pour vivre ou vivre confortablement	L'avidité L'avarice
Avoir des réserves alimentaires de précaution	Avoir les armoires remplies exagérément – comportements compulsionnels
Se défendre	Agresser pour étendre son territoire, son pouvoir
Prendre soin des autres	Se sacrifier alors que rien ne le justifie

## 5

### LE MOTIVATEUR D'EXPRESSION : But et caractéristiques

**Le Motivateur d'Expression (Expressive Motivator<sup>28</sup>),** son but est la survie de l'espèce.

Parmi les caractéristiques qui appartiennent au Motivateur d'Expression, on peut citer :

- la procréation : la seule procréation n'aurait pas suffi pour que l'espèce survive, il a fallu inventer des techniques pour se protéger, faire preuve de curiosité, chercher, découvrir, inventer...etc...c'est pourquoi le Motivateur d'Expression possède de nombreux autres attributs
- la créativité,
- l'imagination, la capacité à innover, improviser,
- l'exploration, l'expérimentation
- la curiosité, l'intérêt ou la stimulation pour la découverte
- la capacité à donner du sens (à son action, sa vie, ce que la personne vit)
- la capacité à trouver un intérêt (et donc un sens)
- le besoin de stimulation intellectuelle (découvrir/apprendre, chercher des solutions, développer des stratégies, résoudre des problèmes complexes...)
- la stimulation/intérêt pour défendre une cause, s'intéresser à un art ou une théorie, ...
- le défi, la prise de risques,
- l'excitation (saine ou non – addiction...),
- l'humour, le sarcasme
- ...

---

<sup>28</sup> En anglais, le contraire de « expressive » est « meaningless » : dépourvu de sens (traduction de l'auteur) cf page 37

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Exemples des pôles positifs et négatifs dans le Motivateur d'Expression

Le versant positif	Le versant négatif
La défense d'une cause	L'excès qui conduit au despotisme, la destruction (non pas par volonté d'obtenir le pouvoir pour le pouvoir, mais par conviction) <i>Si ce qui guide l'excès dans la défense d'une cause est la prise de pouvoir, alors on est dans le Motivateur de Survie<sup>29</sup></i>
L'humour	Le sarcasme
Le défi	La prise de risque excessive
La curiosité	La cruauté comme excitation (faire des expériences sur des êtres vivants pour «l'intérêt» voire «la fascination» de voir ce que cela fait)
Exaltation (grande excitation/enthousiasme) devant une création, ou à l'idée d'une création – qui conduit à oublier momentanément la réalité ou le temps	L'addiction comme excitation recherche d'extase, d'excitation artificielle, de griserie ...

Deux points sont importants à retenir, qui sont utiles pour distinguer une caractéristique qui pourrait se trouver dans le Motivateur de Survie ou le Motivateur d'Expression. Dans le Motivateur d'Expression :

- on ne recherche pas de signes de reconnaissance ou de reconnaissance sociale
- on n'a pas conscience du temps qui passe.

La recherche de reconnaissance et la conscience du temps qui passe appartiennent exclusivement au Motivateur de Survie.

---

<sup>29</sup> Nota : ce qui permet de déterminer le Motivateur en action est le but de celui-ci. Il est possible de trouver des caractéristiques similaires dans deux Motivateurs différents, ce qui permettra de diagnostiquer le Motivateur en action est le but.

## 6

### LE MOTIVATEUR DE QUIÉTUDE : But et caractéristiques

**Le Motivateur de Quiétude (Transcience Motivator)**, son but est d'aider à transcender, aller au-delà des tensions quotidiennes - tout ce qui nous amène à nous détacher du monde, à lâcher prise, ...

Parmi les caractéristiques qui appartiennent au Motivateur de Quiétude, on peut citer :

- le sommeil,
- la détente (ne rien faire), le repos
- la contemplation (*ne pas confondre observer et contempler – contempler dans le Motivateur de Quiétude contient une « non intention », on se sent porté, on oublie le temps même une fraction de seconde*)
- l'état de méditation,
- la spiritualité, tout ce qui conduit au détachement, au recul,
- ce qui nous conduit à un sentiment d'harmonie avec l'univers, à un sentiment de paix intérieure
- l'indifférence
- l'attrait pour la mort
- ...

Exemples des pôles positifs et négatifs dans le Motivateur de Quiétude

Le versant positif	Le versant négatif
Le détachement	L'indifférence
Le détachement, état d'oubli	L'attrait pour la mort La morbidité

De même que dans le Motivateur d'Expression, dans le Motivateur de Quiétude :

- on ne recherche pas de signes de reconnaissance ou de reconnaissance sociale
- on n'a pas conscience du temps qui passe.

7

## COMMENT FONCTIONNENT LES 3 MOTIVATEURS INCONSCIENTS ?

*Ce chapitre présente le fonctionnement des Motivateurs, comment ils se relayent et guident nos actions, comment notre Motivateur préféré influence nos décisions majeures, ainsi que l'impact du changement de Motivateur préféré au cours de notre vie.*

**« In considering these drives it is important to remember (as Freud states) that it is not the drive that manifests itself, but its representations »<sup>30</sup> Nous ne voyons pas les Motivateurs Inconscients, c'est par la connaissance de leurs caractéristiques, de leur manifestation que l'on détecte leur influence sur les pensées, sentiments, comportements.**

Exemple d'une jeune maman de deux enfants, occupant un poste à responsabilité dans une entreprise :

*« je ne m'assois pas 5 mn », « dès qu'il y a un changement j'ai peur », « je dois être en action perpétuelle, mais pas en surchauffe », « j'ai peur de ne pas y arriver », « je suis tout le temps dans un rapport temps et production, quand je me pose je sais aussi ce que je vais faire juste derrière ».*

Les comportements, pensées et sentiments évoqués par cette jeune femme sont des attributs du Motivateur de Survie. Elle fait du jogging : *« parfois je peux m'arrêter de courir et me dire là, c'est beau, puis repartir courir »* : dans ce cas, le Motivateur de Quiétude (se poser, goûter le paysage et se détendre) relaie le Motivateur de Survie (activité) sur une brève séquence.

☞ Ne pas oublier : on identifie les Motivateurs par leurs caractéristiques **ET** leur but.

---

<sup>30</sup> ENGLISH F., 1987 *Power, Mental Energy, and Inertia* TAJ july 1987 vol 17 no 3 – p. 93

« ...il est important de rappeler (comme Freud l'a indiqué) que ce n'est pas les pulsions qui se montrent, mais leurs caractéristiques » traduction de l'auteur

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Les Motivateur se relayent de manière inconsciente.

Nous pouvons être :

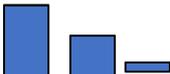
- dans un Motivateur
- voire dans deux en même temps<sup>31</sup>
  - inventer une recette (excitation de la création = Motivateur d'Expression) et réaliser le plat (activité = Motivateur de Survie).
  - pratiquer des exercices de relaxation tels que le Yoga, le Qi Gong... : réaliser les exercices (activité = Motivateur de Survie) et la concentration, la respiration amènent à se détacher des tensions (détente, lâcher prise = Motivateur de Quiétude).
  - Etre captivé par une musique qui nous touche et ressentir un apaisement (être captivé = Motivateur d'Expression, apaisement = Motivateur de Quiétude)
- jamais dans trois en même temps.

### Les Motivateurs fonctionnent à énergie globale constante.

S = Motivateur de Survie

E = Motivateur d'Expression

Q = Motivateur de Quiétude

S E Q  
 jouer au foot et excitation du jeu

 jouer au foot et chercher à marquer des points pour être valorisé

L'énergie investie au sein de chaque Motivateur fluctue, et peut varier d'un instant à l'autre selon le contexte de la personne.

---

<sup>31</sup> Les exemples sont donnés pour illustrer le concept. Pour faciliter la compréhension du concept, je peux être amenée à présenter des exemples de manière un peu caricaturale. J'invite donc le lecteur à imaginer qu'à partir d'un exemple il y a une multitude de nuances.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*Exemple : Paul regarde d'un œil somnolent la TV (combinaison Survie et Quiétude), arrivent les résultats sportifs ... il est tout éveillé, et captivé par les informations (combinaison Survie et Expression).*

Ainsi que le montrent les illustrations précédentes, les 3 Motivateurs sont susceptibles de nous influencer de bien des manières, ce qui explique que nous soyons tiraillés entre plusieurs orientations et puissions vivre un conflit intérieur.

**Le Motivateur de QUIETUDE permet de recréer l'équilibre entre les Motivateurs de Survie et d'Expression.**

**Nous avons chacun un motivateur préféré.**

Le fait que nous ayons chacun un motivateur préféré différent, qui, lui-même, s'exprime par des caractéristiques très variées en objet et en intensité, explique certaines différences d'orientation de la personnalité entre les individus.

Pour Fanita ENGLISH, c'est notre Motivateur préféré qui nous influence en premier lors des décisions majeures.

Une illustration nous est donnée dans le roman de Joseph Kessel. La scène se situe dans les derniers mois de la seconde guerre mondiale :

*« - Note du Q.G., dit-il <sup>32</sup>. La dernière trouvaille. Il lut la circulaire. Les Alliés formaient une nouvelle armée. En Sibérie. Composée d'éléments français, anglais, américains, canadiens, tchèques, polonais. Son objectif : arrêter les Allemands quelque part entre l'Oural et la Volga. Une escadrille d'observation était prévue pour les troupes françaises. Il y avait uniquement des volontaires. Les commandants des formations aériennes étaient chargés de transmettre.*

*Le capitaine avait achevé. Il y eut d'abord un grand silence. Il semblait que mes camarades ou bien n'avaient pas compris sur-le-champ ce qu'ils venaient d'entendre, ou bien qu'ils ne pouvaient y croire.*

*Puis, d'un seul coup, ils ont parlé tous à la fois. La Sibérie !... la Sibérie en hiver... le pays des bagnes !... A des milliers et des milliers de kilomètres. Les Allemands là-bas ? Quels Allemands ? Quand ? Comment ? Avec ce qui se passait ici ! Alors que tout pouvait être fini bientôt ...La Sibérie !*

*Ainsi parlaient mes compagnons de vol, de poker, de libations, de coups durs. Nous avions en commun jusqu'aux réflexes. Mais, cette fois, j'étais loin d'eux, si loin que la distance ne se pouvait mesurer.*

---

<sup>32</sup> Il s'agit du commandant qui lit la note du Quartier Général.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*A leurs yeux la Sibérie n'était qu'un désert glacé, maudit, et le voyage destiné à l'atteindre une interminable et ridicule entreprise<sup>33</sup>. Moi...moi, dans une espèce de transe, je traversais des continents et des océans inconnus. Plus long le chemin, plus riches ses promesses. Et à son terme, au bout du monde, ces steppes de neige infinie, ces fleuves géants, ces forêts sans fin, ces tribus de l'âge de pierre, et les cosaques du Bâikal, de l'Amour. Et les chants des forçats<sup>34</sup>.*

*Mes origines russes, la connaissance de la langue, les contes et les livres de mon enfance, les complaintes populaires les plus belles qui soient, devaient avoir une grande part dans ce rêve éveillé, étoilé. Je l'ai compris par la suite. A cet instant, je ne réfléchissais à rien. J'étais parti .»*

La réaction spontanée de Joseph Kessel est sous l'impulsion du Motivateur d'Expression. Une fois sur place, l'imaginaire sera modulé laissant place à la réalité.

A partir de l'illustration ci-dessus, il nous est possible de faire un parallèle avec une entreprise et l'annonce d'une réorganisation.

Des réactions sous l'impulsion du Motivateur de Survie pourraient être par exemple : la peur et les comportements associés (repli, critique appropriée ou non) ; peut-être de l'incompréhension faute d'informations suffisantes ou parce que « *on a toujours fait comme ça, pourquoi changer ?* », un sentiment de contrainte...

Sous l'impulsion du Motivateur d'Expression, des réactions pourraient être : l'enthousiasme (à partir de données réelles ou fantasmées), la recherche d'un nouveau poste au sein de la nouvelle organisation prise comme une opportunité et non une contrainte, la curiosité de découvrir de nouvelles approches, ...

Sous l'impulsion du Motivateur de Quiétude, les réactions pourraient être l'indifférence, le recul « *wait and see* » (sans enthousiasme, ni appréhension) ...

*☞ ATTENTION : ce qui est écrit ci-dessus sont des exemples, il serait inadéquat que ces hypothèses soient transformées en généralisation ou caricature. Pour poser un diagnostic il est indispensable de disposer de toutes les informations et paramètres nécessaires à celui-ci, en l'occurrence il faudrait interroger les intéressés.*

---

<sup>33</sup> Réactions guidées par le Motivateur de Survie

<sup>34</sup> Réactions guidées par le Motivateur d'Expression

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Le film « Le Festin de Babette »<sup>35</sup>, illustre également la manière dont le Motivateur préféré nous influence en premier lors des décisions majeures.

*En 1871, Babette, cheffe cuisinier réputée à Paris, s'est réfugiée en Norvège, fuyant la répression de la Commune de Paris. Elle devient la servante de deux filles de pasteur luthérien. Chaque année par l'intermédiaire d'un ami demeuré en France, elle joue à la loterie. Après quatorze années d'exil, elle gagne dix mille francs or. Cet argent pourrait lui permettre de rentrer en France, et d'abandonner sa condition de servante. Elle va consacrer tout son argent à offrir un dîner digne d'un grand restaurant parisien à la communauté luthérienne, en faisant venir toutes les marchandises, y compris les verres en cristal et la vaisselle de porcelaine. Sa fortune y passe, mais une soirée aura effacé des années de carême.*

Un dernier exemple :

Pierre est anglais, et a été formateur en langue. Il est désormais jeune retraité. Il vit en France depuis 40 ans avec son épouse française Annie, qui vient juste de prendre sa retraite. La sœur de Pierre, Jennifer, anglaise, est enseignante en Chine. Un enseignant manque et Jennifer demande à Pierre s'il serait intéressé à venir (a priori gracieusement et à ses frais) assurer le remplacement pendant 6 semaines.

Réaction spontanée de Pierre « *super, voir la Chine, découvrir ..., une aventure d'enseignement dans un nouveau milieu* »

Réaction spontanée d'Annie « *quoi tu vas payer pour bosser gracieusement, et en plus tu ne vas même pas pouvoir voir ta sœur qui sera elle en Angleterre à ce moment-là ? tu n'as aucune information, et tu n'auras personne sur place...* »

Ce sont deux réactions spontanées sous l'influence du Motivateur préféré. Toutes deux valables et toutes deux intéressantes. Cette illustration montre comment l'incompréhension pourrait s'installer s'il n'y a pas dialogue et également rotation des Motivateurs – en l'occurrence le réinvestissement d'énergie dans le Motivateur de Survie chez Pierre temporisera sa réaction première.

---

<sup>35</sup> *Le Festin de Babette* – film de Gabriel AXEL 1988 d'après le roman de Karen Blixen « *le dîner de Babette* »

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

**Au cours de notre vie, notre Motivateur préféré peut changer** et induire des changements d'orientation professionnelle, des modifications de nos préférences dans nos relations, nos activités extra-professionnelles. Avoir conscience de ce phénomène nous apporte un éclairage sur certains aspects de ce que l'on nomme « la crise de milieu de vie »<sup>36</sup>.

Fanita ENGLISH évoque le cas d'un couple <sup>37</sup>Jean et Marie venu la consulter, pour lequel le problème ne porte pas sur les signes de reconnaissance échangés, ni sur l'affection que les partenaires se portent mutuellement mais sur l'évolution au sein du couple du Motivateur préféré de l'un deux, et comment avec la compréhension du matériel des Motivateurs « *chacun des deux partenaires a amélioré sa propre maîtrise sur sa vie tout en respectant ses besoins* ».

La vie n'étant pas un long fleuve tranquille, chacun rencontre des succès - petits ou grands dans différents domaines- des épreuves (matérielles, physiques ou affectives), est confronté à des pertes, des deuils, au vieillissement, tout ce qui peut amener des questions sur le sens de la vie, des réaménagements comportementaux etc...pour certains le Motivateur préféré changera, pour d'autres le Motivateur préféré restera inchangé, pour d'autres encore il y aura une modulation dans le volume d'énergie investie dans le Motivateur préféré.

*« C'est tout à fait à l'improviste que nous arrivons au midi de la vie ; pis encore, nous l'atteignons armés des idées préconçues, des idéaux, des vérités que nous avons jusqu'alors. Or il est impossible de vivre le soir de la vie d'après les mêmes programmes que le matin, car ce qui était alors d'une grande importance en aura peu maintenant et la vérité du matin sera l'erreur du soir. »*<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> MILLET-BARTOLI F., 2002 *La crise du milieu de la vie*, Odile Jacob, 2006

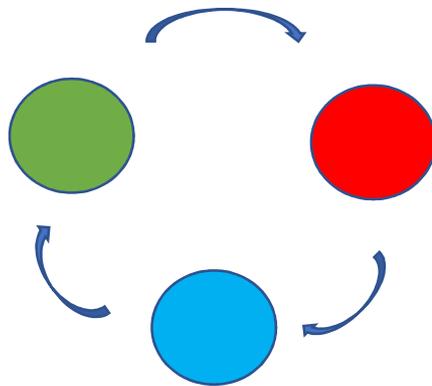
<sup>37</sup> Opus cité ch.8 p.181-183

<sup>38</sup> JUNG C.G. *L'âme et la vie* Paris, Buchet Chatel, 1976

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

**L'équilibre ne peut être atteint que lorsque les trois Motivateurs fonctionnent de manière fluide en rotation.**

*« Nous nous sentons Ok lorsque les trois pulsions utilisent notre énergie mentale dans des proportions qui leur permettent de se combiner, de permuter et/ou d'interagir harmonieusement. Inversement, nous nous sentons « non Ok » lorsque deux de ces trois pulsions tirent simultanément, ou lorsqu'elles entrent en compétition pour occuper la conscience ou pour utiliser l'énergie de la personne ».*<sup>39</sup>



---

<sup>39</sup> ENGLISH F.: *S'épanouir tout au long de sa vie*, 2010, InterEditions-Dunod, 2010 ch13. p.148

## LORSQUE L'EQUILIBRE EST ROMPU...

*Compétition entre les Motivateurs, domination ou étouffement d'un Motivateur, sont les sources de déséquilibre de l'énergie vitale qui nous anime. Repérer ces dysfonctionnements et leurs manifestations possibles est indispensable pour ensuite intervenir, afin que les Motivateurs puissent de nouveau se combiner, se succéder harmonieusement, avec fluidité.*

*Précision : pour simplifier je parlerai d'exclusion ou d'étouffement d'un Motivateur. Cependant, le lecteur doit bien garder en tête que nous avons toujours les 3 pulsions en nous. Quand on parle d'exclusion ou d'étouffement, c'est pour indiquer que le Motivateur concerné n'est pas « actionné » ou plus précisément qu'il est « empêché » .*

### **3 causes de rupture d'équilibre :**

- un motivateur est exclu, étouffé ou négligé
- un motivateur domine au détriment des deux autres
- deux motivateurs entrent en compétition.

### **L'exclusion/étouffement d'un Motivateur est source de déséquilibre.**

Lorsque le Motivateur de Survie est trop fort, il peut mener, par exemple, à la surcharge d'activité, à la réduction ou à l'étouffement du Motivateur d'Expression, et du Motivateur de Quiétude conduisant au burn-out. Cette situation est parfaitement illustrée dans le film *Un homme de fer*<sup>40</sup> : après des nuits sans sommeil pour soutenir les équipages engagés dans des combats aériens en 1942, le Général Savage, interprété par Gregory Peck, fait un burn-out.

---

<sup>40</sup> *Un Homme de fer* (vf)– *Twelve o'clock High* (vo)- film d'Henry King 1949

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

L'exclusion du Motivateur de Survie peut conduire, également, à :

- négliger les besoins vitaux : manger, hygiène....
- négliger sa santé
- ne pas rechercher de signes de reconnaissance, se désocialiser
- négliger les questions matérielles (budget, travail etc...)
- prendre des risques inconsidérés sans penser aux aspects de sécurité ( de soi ou des autres).

L'exclusion/étouffement du Motivateur d'Expression peut se traduire par exemple par :

- le goût à rien, tout est vide d'intérêt, de sens
- la difficulté ou incapacité à se projeter
- un comportement « sans espoir »
- la perte de sens
- la dépression
- un comportement « difficile ou pas compréhensible », des réactions « épidermiques » du fait que le Motivateur n'est pas nourri.

L'exclusion/étouffement du Motivateur de Quiétude peut être manifesté, par exemple, par :

- une qualité et quantité du sommeil insuffisante, voire une absence à trouver le sommeil
- une agitation au sens physique (ne se pose pas)
- un épuisement physique (faute de sommeil) ou moral (faute de lâcher prise).

***☞ Il est important de souligner qu'il ne faut pas confondre étouffement d'un Motivateur et préférence faible.***

*Exemple : j'ai été sollicitée pour aider une femme de 45 ans au chômage depuis plusieurs années. Nous avons eu deux rendez-vous en vue de préparer un entretien d'embauche. Elle était employée de bureau. Le Motivateur de Survie était son motivateur préféré (même sans le chômage c'était une personne craintive, obsédée par la sécurité, très concrète, se rattachant à ce qu'elle connaît...). Elle-même disait qu'elle n'avait pas d'imagination (ce qui est faux puisque nous avons tous de l'imagination mais pas dans les mêmes proportions, et notre imagination porte sur des thématiques différentes). Elle avait une passion : le badminton. Or, dans un match il faut être réactif, imaginer des stratégies. Pour*

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*l'aider à aborder les entretiens de recrutement, et qu'elle gagne en confiance, je l'ai amenée à prendre conscience de ce qu'elle faisait lors des matchs de badminton, et à faire des parallèles (à imaginer) avec ses compétences – j'ai activé dans la mesure du possible son Motivateur d'Expression. Comme c'était une personne appliquée, elle a parfaitement préparé ses entretiens, a pu obtenir un premier contrat, qui a été suivi par d'autres. Si j'indique ce cas, c'est parce que cette personne a un Motivateur d'Expression avec une énergie naturellement faiblement investie, son Motivateur d'Expression n'est pas exclu ou étouffé<sup>41</sup>.*

**La compétition entre deux Motivateurs constitue aussi une source de désordre voire de mise en difficulté ou de mise en danger :**

Survie / Expression : quel maître d'école ou maman n'a pas été face à un enfant tellement captivé (Motivateur d'Expression) par le jeu qu'il en oublie ses besoins physiologiques (Motivateur de Survie) - et fait ses besoins dans sa culotte ? ici le Motivateur de Survie entre en compétition avec le Motivateur d'Expression

Survie/Quiétude : je pense au cas dramatique intervenu en 2014 concernant ce père de famille de 10 enfants, habitant dans le Nord de la France, au chômage depuis plusieurs années. Il obtient un entretien pour un poste dans le sud de la France, et part en voiture avec son plus jeune enfant et son épouse. Malgré les alertes de fatigue (par ex. bâillements : manifestations du Motivateur de Quiétude) il a voulu absolument arriver à destination sans prendre de repos. Il s'est endormi au volant et tous les trois sont décédés.

Expression/Quiétude : Qui n'a pas eu, une fois dans sa vie, du mal à « trouver le sommeil » parce que la perspective d'un super projet le mettait dans une grande excitation ?

Lorsqu'il y a compétition entre les motivateurs, le conflit va s'exprimer dans le comportement, les émotions etc... (insatisfaction, fébrilité, dispersion, énervement, sensibilité, fatigue, sentiment de vide, ...).

---

<sup>41</sup> Voir chapitre 14 : c'est par l'observation répétée et confrontée que le diagnostic s'élabore

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### La domination d'un Motivateur

Fanita ENGLISH indique qu'un traumatisme entraîne une domination exclusive du Motivateur de Survie (cf chapitre 9).

Lorsque le Motivateur de Survie est trop fort, il peut mener à

- la surcharge d'activités, à l'épuisement
- un besoin de signes de reconnaissance excessif
- être sous l'emprise de ses émotions sans pouvoir les gérer : peur, tristesse...
- à l'étouffement du Motivateur d'Expression (perte d'intérêt),
- à la réduction du Motivateur de Quiétude au simple sommeil.

Lorsque le Motivateur d'Expression est trop fort, il peut mener à

- à la recherche de sensations toujours plus fortes, à ne plus être dans la réalité
- à la prise de risques inconsidérés
- à l'étouffement du Motivateur de Survie, oubli de se nourrir, soigner etc...
- à des problèmes d'argent
- à la désocialisation
- à l'épuisement
- à la réduction du Motivateur de Quiétude au simple sommeil voire à son exclusion.

Lorsque le Motivateur de Quiétude est trop fort, il peut mener à :

- l'inertie, l'indifférence, l'inhibition
- une désocialisation
- négliger les besoins vitaux
- un état d'oubli du monde voire de détachement complet,
- développer des sentiments d'attrait pour la mort (morbidité)
- la léthargie
- la mort.

***☞ rappel : il ne faut pas confondre domination d'un Motivateur et préférence forte naturelle.***

## TRAUMASTISME, RESILIENCE, MOTIVATEUR D'EXPRESSION

*Parmi les attributs du Motivateur d'Expression on trouve le sens, l'imagination, deux éléments qui vont favoriser la mise en projet et par là-même l'espoir, la résilience. Pour comprendre le rôle du Motivateur d'Expression, je vais d'abord illustrer par des exemples comment le Motivateur d'Expression peut aider à dépasser des situations difficiles, dans la deuxième partie, je présenterai les apports croisés de Fanita ENGLISH et de Viktor FRANKL, puis je proposerai quelques illustrations.*

### **Recourir au Motivateur d'Expression pour dépasser une situation difficile : deux illustrations**

Le premier exemple est tiré du roman autobiographique d'Amélie Nothomb : *Stupeurs et Tremblements*.

Amélie, originaire de Belgique, a vécu sa petite enfance au Japon dont elle admire le raffinement et l'art de vivre. Adulte, elle y retourne afin d'y travailler et d'y vivre comme une Japonaise en tant qu'employée. Elle a un contrat d'interprète au sein de la prestigieuse compagnie Yumimoto.

Au sein de l'entreprise, la jeune femme va se heurter à un système rigide, commettra plusieurs erreurs. Sous les ordres de mademoiselle Fubuki Mori, Amélie va vivre une déchéance cruelle et injuste : elle descend les échelons de la hiérarchie de la société jusqu'au poste de « dame pipi ». Amélie refuse néanmoins de démissionner pour garder son honneur (notion fondamentale de la culture japonaise).

Voici la réaction d'Amélie, lorsqu'elle reçoit l'affectation pour nettoyer les toilettes :

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*« L'hygiène sanitaire ne va pas sans une hygiène mentale. A ceux qui ne manqueront pas de trouver indigne ma soumission à une décision abjecte, je me dois de dire ceci : jamais, à aucun instant de ces sept mois, je n'ai eu le sentiment d'être humiliée.*

*Dès le moment où je reçus l'incroyable affectation, j'entrai dans une dimension autre de l'existence : l'univers de la dérision pure et simple. J'imagine que j'y avais basculé par activité réflexe : pour supporter les sept mois que j'allais passer là, je devais changer de références, je devais inverser ce qui jusque-là m'avait tenu de repères.*

*Et par un processus salvateur de mes facultés immunitaires, ce retournement intérieur fut immédiat. Aussitôt dans ma tête, le sale devint le propre, la honte devint la gloire, le tortionnaire devint la victime et le sordide devint le comique. »*

Que trouve Amélie comme solution pour faire face à une situation qu'elle ne peut changer ?<sup>42</sup>

- ✓ elle invente un autre univers pour rendre supportable celui-ci (imagination, attribut du Motivateur d'Expression)
- ✓ elle recourt à son sens de l'humour (autre attribut du Motivateur d'Expression).

Amélie n'est pas dupe de ce qu'elle invente. Elle reste ancrée dans la réalité.

Elle aurait pu démissionner mais ce n'était pas une option valable au regard de son admiration pour la culture japonaise – culture qui prône l'honneur.

Démissionner serait un déshonneur.

Son choix est plein de sens, parce qu'elle veut conserver son honneur.

Elle donne un sens à la situation qu'elle vit, dans une dimension imaginaire, ce qui l'aide à supporter celle-ci.

Amélie active son Motivateur d'Expression : donner un sens, imaginer, recourir à l'humour.

Le deuxième exemple, est issu également de la réalité, et concerne Alix, jeune femme de 36 ans. Son contexte est le suivant : nous sommes en 1996 - internet n'existait pas encore, elle est responsable ressources humaines à la direction du siège d'une entreprise internationale. Elle a un nouveau directeur. Sur le plan personnel, son père est atteint depuis deux ans d'une maladie neurodégénérative et parle de suicide ; elle s'est séparée fin 1995 de son compagnon, qui s'est avéré

---

<sup>42</sup> Cf page ci-après page 35 les valeurs de sens -Viktor FRANKL

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

être une personnalité de type pervers narcissique, et qui, lorsqu'elle s'est séparée, est venu l'attendre au pied de son immeuble pour l'agresser (menace avec un couteau sous la gorge, puis agrippements physiques qui auraient dégénéré si elle n'avait conservé son sang-froid). Son ex-compagnon la harcèle en cherchant à la suivre à son bureau, elle doit passer par une autre entrée d'immeuble, il cherche également à joindre son directeur mais l'assistante de direction bloque les appels. Son nouveau directeur cherche à la faire partir car au Corporate, le directeur de la gestion des cadres veut internationaliser la direction du siège et a l'intention de placer une personne espagnole.

Son hiérarchique lui retire progressivement les dossiers, bloque sa mutation, la fait surveiller par une des collaboratrices – la plus récente dans l'équipe d'Alix. Il répand des rumeurs comme quoi Alix cherche du travail ailleurs ...

Alix m'explique que pour tenir le coup, quand elle se sent prête à craquer, elle va acheter un bouquet de roses et le met sur son bureau. Elle regarde les fleurs, aime leur odeur, cela la transporte dans un jardin, elle admire leur beauté, et à un moment elle sent un apaisement (évasion et apaisement : combinaison du Motivateur d'Expression et de Quiétude) qui lui permet de retrouver de l'énergie et de continuer son travail.

Cela l'a aidée un certain temps, mais la pression ne diminuant pas, les crises d'angoisse revenant inopinément et trop régulièrement, elle a fini par aller chez le médecin. Elle a pris soin d'elle (Motivateur de Survie).

Ces deux exemples sont certes un peu extrêmes, mais illustrent parfaitement comment le Motivateur d'Expression peut être sollicité : d'un côté l'humour, la distanciation, et de l'autre la stimulation par la beauté, la projection dans un jardin.

Une autre manière de solliciter le Motivateur d'Expression au quotidien face à des contraintes ou contrariétés, je la puise dans la citation de Lincoln : « *sous un problème, il y a une opportunité* ». De même que l'on peut s'exercer physiquement pour développer ou entretenir nos muscles, nous pouvons nous exercer mentalement non pas pour trouver que « *tout est au mieux dans le meilleur des mondes possibles*<sup>43</sup> » mais pour éviter ou limiter les moments où

---

<sup>43</sup> Voltaire *Candide ou l'optimisme*

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

notre esprit est trop focalisé sur les problèmes, lui permettre de s'ouvrir à de nouvelles options ou perspectives.

### **Croisements théoriques : Viktor FRANKL et Fanita ENGLISH**

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.<sup>44</sup>

Pour lui, 3 principes animent l'être humain.

- La liberté de volonté (libre arbitre) pour développer l'auto-distanciation (favorisée par l'humour), et l'auto-dépassement (capacité à former des projets en se donnant des buts à atteindre)
- la volonté de sens (recherche d'une signification)

Selon V. FRANKL la motivation principale de l'être humain est la recherche de sens : chacun en définit son objet, sa forme et son but. Chaque situation a une signification, un sens que nous avons à découvrir.

- le sens de la vie (face à la finitude de la vie – vide existentiel)

Ce besoin émerge face à la mort, à la finitude de la vie, mais également face aux épreuves de la vie, les situations que nous ne pouvons changer.

Viktor FRANKL insiste sur le fait que chacun peut donner un sens, ou des sens à ce qu'il vit, grâce aux facultés d'auto-dépassement (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 souligne également qu'il

---

<sup>44</sup> « 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* »

Nota de l'auteur : en 1933 l'Europe et notamment l'Autriche et l'Allemagne étaient touchées de plein fouet par la crise économique (déflation, défaut d'investissements, chômage massif...) conséquence du krach de 1929.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

ne s'agit pas de trouver un sens à « LA » vie mais à ce que l'on vit. A un jeune homme qui le questionnait voici sa réponse<sup>45</sup> :

*« Jeune homme ne demandez pas quel sens la vie pourrait avoir car c'est là une fausse question, et à fausse question, forcément, fausse réponse. Le jeu de la vie se déroule exactement en sens inverse. C'est la vie elle-même qui nous questionne, et cela tous les jours, voire à toute heure. Et c'est à nous de répondre à la vie. Autrement dit ne ratiocinons pas, ne cherchons en aucun cas à découvrir un sens à ce phénomène énigmatique que nous appelons « la vie ». Ce serait nous engager dans un labyrinthe. Accomplissons plutôt les tâches que la vie requiert de chacun. Rien au monde ne peut aussi puissamment aider l'homme à survivre et à garder la santé que de savoir qu'il a une tâche - et laquelle - à accomplir en cette vie ».*

Enfin, Viktor FRANKL précise<sup>46</sup> que « le sens doit être trouvé et non pas donné, découvert plutôt qu'inventé ».

*« ...le sens ne peut être attribué de manière arbitraire ...il doit être trouvé de façon responsable et appropriée. J'aurais bien pu dire qu'il doit être recherché consciencieusement. La conscience peut, en effet, être définie comme l'aptitude intuitive dont l'être humain est doté, grâce à laquelle il est en mesure de trouver le sens correspondant à une situation ».*

Le sens est relatif, il est fonction de la personne et de la situation spécifique qu'elle vit au moment où elle la vit. Pour Viktor FRANKL, il n'y a pas « un » sens mais plusieurs sens. Nous pouvons donner un sens différent à ce que nous faisons au cours d'une journée, un mois..., ou aux buts que nous nous sommes donnés dans la vie ou à une période de la vie.

Viktor Frankl distingue **3 catégories de sens**, qu'il nomme valeur de sens. Le sens peut s'exprimer dans une :

- **valeur de création**, c'est-à-dire contribuer à quelque chose : par exemple, tenir propre sa maison, donner une bonne éducation, transmettre un savoir, soigner, témoigner... Dans l'interview qu'il donne lors de la parution de la version française de son livre - *Une vie pour être soi* - William CORNELL

---

<sup>45</sup> LUKAS Elisabeth *La Logothérapie – Théorie et pratique* Pierre TEQUI ed. 2004

<sup>46</sup> FRANKL V., 1969,1988 : *Nos raisons de vivre*, Paris, InterEditions-Dunod, 2009 (p.62)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

relate le cas d'une cliente<sup>47</sup> qu'il a accompagnée, et qui après la fin de sa thérapie apprend qu'elle est atteinte d'une maladie mortelle. Elle demande à William CORNELL de mettre par écrit, dans son livre, le travail qu'elle a fait avec lui. Ce témoignage donne un sens à ce qu'elle a vécu et à ce qu'elle vit, par son témoignage. Elle a pu lire une grande partie du chapitre consacré à sa thérapie.

- **valeur d'expérience**, vivre une expérience : pour certains ce sera voyager et découvrir de nouveaux lieux, pour d'autres ce sera avoir découvert quelque chose de fondamental au cours d'une relation comme Robert Kincaid interprété par Clint Eastwood dans le film *Sur la route de Madison*<sup>48</sup>...

Dans son livre *Nos raisons de vivre* Viktor FRANKL relate le cas d'une patiente qui voulait se suicider. Elle l'appelle au milieu de la nuit. Viktor FRANKL l'écoute, parle avec elle, sans jugement. A la fin de l'échange, elle décide de ne pas se suicider parce qu'elle pense que si, sur terre, il y a un être humain capable de prendre le temps de l'écouter avec attention sans juger et de plus en plein milieu de la nuit, alors la vie vaut la peine d'être vécue.

- **valeur d'attitude**, il s'agit de la position adoptée librement face à une situation que le sujet ne peut modifier, sur laquelle il n'a aucun impact. Par exemple, donner un exemple de dignité ou de courage face à la maladie ou dans le cas d'Amélie Nothomb recourir à la dérision, prendre la nouvelle affectation avec humour, pour rester digne.

☞ Rappel : Le sens, l'imagination, l'humour sont des caractéristiques du Motivateur d'Expression.

---

<sup>47</sup> William CORNELL est psychothérapeute, enseignant et superviseur en Analyse Transactionnelle – TSTA – à Pittsburgh (Pennsylvanie - USA). Il est coéditeur depuis de nombreuses années du TAJ (Transactional Analysis Journal) et a reçu la médaille d'or de l'EATA pour ses contributions à l'Analyse Transactionnelle

<sup>48</sup> *Sur la route de Madison* (vf) – *the bridges of Madison county* (vo) produit et réalisé par Clint Eastwood 1995 interprété par Meryl Streep et Clint Eastwood

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Sens et Motivateur d'Expression

« Motivateur d'Expression » est la traduction d'«Expressive Motivator»<sup>49</sup>. En anglais, le contraire de « expressive » est « no meaning » (« dépourvu de sens »).

Ce que je souhaite souligner ici, c'est que, chez l'être humain, le sens est, parmi les caractéristiques du Motivateur d'Expression, une caractéristique essentielle, même pour la survie de l'espèce (but du Motivateur d'Expression). La procréation vient ensuite parce qu'il faut que la procréation fasse sens. Deux exemples :

- selon les sociétés et les individus, le sens de la procréation peut être d'avoir des enfants pour avoir « un bâton de vieillesse », ou pour prolonger la dynastie,
- a contrario, ne pas voir d'enfants, peut répondre à d'autres valeurs de sens : ne pas reproduire ce que la personne a vécu (ex : maltraitance), ou si je fais référence à la guerre 1914-1918 qui a été une boucherie et à la suite de laquelle il y a eu une baisse de natalité afin de ne pas mettre au monde « de la chair à canon ».

Viktor FRANKL était convaincu qu'avoir un sens, un but (qui ait un sens pour soi) dans l'existence est une parade à la dépression, à la résignation (cf exemple d'Amélie Nothomb ci-dessus ou la propre expérience de Viktor FRANKL<sup>50</sup>). Or, la perte de sens (qui se manifeste par l'exclusion/l'étouffement du Motivateur d'Expression) conduit à la dépression.

Lors d'une émission de la BBC sur la dépression en 2016, la journaliste interviewait une femme qui avait fait une dépression ; elle a demandé à son interlocutrice ce qu'elle avait remarqué, observé à l'époque de sa dépression. La réponse fut « *all that I loved before became meaningless* » (« *tout ce que j'aimais était devenu vide de sens* »).

---

<sup>49</sup> La désignation des Motivateurs a été faite primitivement en anglais, d'où l'importance de se référer à l'origine de leur désignation.

<sup>50</sup> Lors de son internement en camp de concentration, les nazis avaient confisqué à Viktor FRANKL son manuscrit « *The doctor and the soul* », ouvrage dans lequel il avait écrit tous les principes de son approche thérapeutique : la logothérapie. Dès lors, une de ses raisons de survivre était de réécrire son manuscrit.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Un conflit interne, un traumatisme mais également des conditions externes peuvent conduire à une perte de sens (momentanée ou plus durablement) et vider le Motivateur d'Expression de son énergie :

- les constats de Viktor FRANKL face au chômage massif des jeunes lors de la crise économique du début des années 30 ;
- une autre illustration nous est donnée par les propos de Françoise FRENKEL, prisonnière dans un camp : « *ce qui me pesait le plus, ce qui anéantissait toute énergie et toute résistance c'était le désœuvrement* »<sup>51</sup> ;
- dans les années 50, lorsqu'un cheptel bovin était atteint de fièvre aphteuse, et qu'il fallait abattre le troupeau, les cas de suicide chez les éleveurs étaient fréquents : pour certains les bovins ne représentaient que leur outil de travail, et pour d'autres, attachés à la terre et à leurs bêtes, c'était également le sens de leur vie quotidienne ;
- enfin, nous pouvons faire le lien avec ce que nous appelons actuellement le « bore out » (ennui : manque d'intérêt, de sens) et « brown out » (incompréhension des tâches : défaut de signification ; conflit de valeurs : ce qui revient à un « contre-sens » et au final à un manque de sens car la personne est amenée à faire quelque chose qui est contraire à ce en quoi elle croit).

Pour l'être humain, ce qu'il fait ou vit doit avoir un sens – même le plus simple, voire le plus basique voire trivial. Je veux dire par là que quelqu'un peut trouver un sens à ce qu'il fait ou vit et ce d'une manière qui peut être malheureusement amoral, cruelle, etc...

*«Ce dont le cerveau a besoin pour fonctionner normalement est un contact permanent et significatif avec son environnement »*<sup>52</sup> Cette conclusion fait suite à la préparation des astronautes, relayée par des expériences à Yale et Harvard qui ont montré que « *ce n'est pas l'absence de stimulation des sens en tant que telle qui produit des effets de privation d'impressions sensorielles mais plutôt l'absence de stimuli qui ont un sens .* »

---

<sup>51</sup> Témoignage de Françoise Frenkel dans « *Rien où poser sa tête* », lors d'un internement par les nazis lors de l'occupation. Françoise Frenkel (1889-1975) était libraire et écrivain polonaise.

<sup>52</sup> FRANKL V *The feeling of meaninglessness – a challenge to psychotherapy and philosophy* Milwaukee, Marquette University Press 2010 P 134-135

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Traumatisme, Espoir, Résilience

« La capacité de résilience d'une personne après un traumatisme dépend non seulement du type de traumatisme reçu, de son ampleur, mais aussi du potentiel génétique chez la personne en question et de ses expériences antérieures ainsi que de son état physique et émotionnel avant le traumatisme. »<sup>53</sup>

En d'autres termes, la résilience peut avoir lieu ou non, et pourra intervenir après un temps plus ou moins long.

Quelles sont les conséquences d'un traumatisme sur le fonctionnement des Motivateurs ? Fanita ENGLISH indique qu'à la suite d'un traumatisme, le Motivateur de Survie domine, ce qui se traduira, par exemple, par des manifestations majoritairement de peur, de défense, de combat, de fuite, ou d'inhibition, ou une recherche obsessionnelle de sécurité, ou encore une suractivité comme alternative au désespoir, au risque d'étouffer le Motivateur d'Expression. Si, de plus, le Motivateur de SURVIE se combine avec le Motivateur de QUIETUDE (morbidity – 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...<sup>54</sup>

Cette combinaison est également illustrée dans l'interview de Jean-Claude CASADESUS<sup>55</sup> lors de l'émission « *L'invité du jour* » lundi 26 octobre 2015 sur France Musique. Il fait référence à son action lors de la fermeture de l'usine d'USINOR à Denain<sup>56</sup> :

*« Je me souviens, j'avais fait des concerts de solidarité à une époque pour la fermeture d'Usinor Denain. J'avais constaté avec beaucoup de peine la tristesse*

---

<sup>53</sup> ENGLISH F. 2010 *S'épanouir tout au long de sa vie* Interdédications Chapitre 14 : traumatisme et résilience - ENGLISH F., 2008 : *What motivates Resilience after Trauma?*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 4 october 2008 (p 343-351)

<sup>54</sup> Cf cas des éleveurs ayant perdu leur cheptel cité page précédente

<sup>55</sup> Chef d'orchestre français de renommée internationale fondateur de l'Orchestre National de Lille

<sup>56</sup> Denain se situe à côté de Lille dans le nord de la France. Il y avait une usine de métallurgie appartenant au groupe Usinor (groupe qui a été racheté par le groupe indien Mittal's Group). En 1988 il a été décidé de fermer définitivement l'usine. Pour comprendre l'impact économique, il est utile de mentionner qu'en 1978 Usinor employait 40% de la population active de Denain, et 0% dix ans plus tard.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*énorme de ceux qui perdaient leur emploi, et avec nos musiciens nous avons été à Denain. Je leur avais même fait visiter l'usine d'Usinor, faire des concerts. Et quelques années après, une délégation d'anciens employés de cette usine sont venus me voir et m'ont dit : « vous savez votre visite a permis à certains d'entre nous de se ressaisir. Certains étaient portés vers le suicide et l'émotion que vous nous avez transmise en a convaincu certains de se remettre à la musique qu'ils avaient abandonnée, d'autres à des activités artistiques. » »*

Le sens, l'intérêt, la capacité à se projeter dans l'avenir, l'espoir sont des attributs du Motivateur d'Expression. C'est par l'activation du Motivateur d'Expression que la résilience peut être développée. Chercher et trouver des moyens pour activer le Motivateur d'Expression permet de retrouver un intérêt, un sens, se projeter dans l'avenir – même à court terme-, de garder espoir – même pas à pas.

Cependant, pour que l'énergie se réinvestisse suffisamment dans le Motivateur d'Expression afin de favoriser la résilience, il est nécessaire au préalable que le Motivateur de Survie perde de son emprise (réduise progressivement sa domination). Il est indispensable que la personne qui a subi un traumatisme reçoive protection, soutien et autres signes de reconnaissance appropriés (à la situation et à la personne) au moment du traumatisme et au cours de la période qui suit celui-ci :

*« C'est à ce prix qu'elle (Surviva) <sup>57</sup> 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 ».*<sup>58</sup>

De même, si avant le traumatisme, la personne avait pour Motivateur préféré le Motivateur de Survie, et ce dans une forte proportion, il sera difficile de développer la résilience.

---

<sup>57</sup> Surviva = Motivateur de Survie cf introduction chapitre 3

<sup>58</sup> ENGLISH F. 2010 *S'épanouir tout au long de sa vie* Interéditions Chapitre 14 : traumatisme et résilience - ENGLISH F., 2008 : *What motivates Resilience after Trauma?*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 4 october 2008 (p 343-351)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### L'absence de sens : une souffrance à la souffrance

Celui qui a perdu un être cher « *perçoit l'absence comme irréparable : c'est le monde comme tel qui lui semble vide de toute signification* »<sup>59</sup>.

A la souffrance de la perte, s'ajoute la souffrance liée au fait que, pour l'endeuillé, la perte subie n'a pas de sens.

Ce qui est vrai pour un deuil, l'est également pour d'autres épreuves de la vie.

Le processus de consolation a pour objet de soutenir et/puis de donner la possibilité de donner un sens à la perte, pour permettre d'entrevoir un autre possible : « *consoler c'est d'abord parler à quelqu'un avant de parler de quelque chose* »<sup>60</sup>.

Le soutien (nourrir de manière appropriée le Motivateur de Survie de l'endeuillé) ne se manifestera pas seulement dans les jours qui suivent la perte mais pendant les mois qui suivront. Les premières semaines qui suivent la perte, l'endeuillé est objet d'attentions, mais avec le temps celles-ci s'estompent ; or la peine est toujours là, à vif. Les attentions données, l'écoute sans jugement, l'accueil de la peine, des larmes, mais également des gestes simples (inviter à une promenade, aider dans une démarche administrative...) sont autant de soutien et de lien avec la communauté des vivants qui permettront avec le temps que le Motivateur de Survie de l'endeuillé devienne moins dominant, et que le deuxième temps – celui de la consolation (donner un sens, retrouver espoir) se développe.

*« La consolation cherche un passage entre le sens littéral de la souffrance, dont elle n'a rien à dire, et un autre sens qui doit permettre au malheureux d'établir un rapport inédit avec lui-même. Consoler, c'est autoriser l'autre à voir et percevoir autrement que selon sa douleur, mais cela n'est pas guérir, donc voir ou percevoir sans la douleur. Tout le jeu de la métaphore réside dans le lien entre identité et différence. Pour cela, elle est le procédé le mieux à même de mettre en scène cette diversion sans oubli qu'est la consolation.*

*...Comme la comparaison, la métaphore<sup>61</sup> oriente le regard du malheureux vers une autre réalité, plus maîtrisable que sa douleur. La comparaison suggérée par la métaphore éclaire l'expérience de la perte d'une lumière inédite qui permet de la percevoir autrement. Partant, consoler ne revient pas à délivrer un sens, c'est aussi une activité qui produit une référence inédite. Au-delà de la rhétorique, il existe*

---

<sup>59</sup> FOESSEL Michaël, 2015 *Le temps de la consolation* Ed. du Seuil p.133

<sup>60</sup> Opus cité p.79

<sup>61</sup> La métaphore fait appel à l'imagination, caractéristique du Motivateur d'Expression

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*une poétique qui engage le rapport entre la souffrance, le langage et l'imaginaire.»<sup>62</sup>*

La métaphore (et également la comparaison – cf troisième illustration ci-dessous) est un moyen qui peut favoriser l'auto-distanciation, et sa propre recherche de sens à ce que la personne vit, a vécu, ou va vivre.

### Illustrations

Dans son article *Traumatisme et Résilience*, Fanita ENGLISH présente le cas de Matthew, vétéran de la guerre d'Irak, indiquant les raisons pour lesquelles la résilience n'a pu avoir lieu. Elle présente également son propre cas (brûlures au 3<sup>ème</sup> degré suite à un accident) et celui de son amie Sonia (viol), et comment la mise à distance par l'humour a pu initier chez chacune d'elles le processus de résilience, et redonner un sens à leur vie - ce par les 3 facultés citées par Viktor FRANKL (liberté de volonté, auto-distanciation, et auto-dépassement).

Diana DEACONU décrit le cas d'Ada<sup>63</sup>, jeune femme d'une vingtaine d'années, pour qui la vie n'a pas de sens et est ennuyeuse à souhait. En termes de Motivateurs, voici comment j'analyse ce qui se déroule dans le cas présenté : c'est par l'attention constante de la thérapeute (nourrir de manière appropriée le Motivateur de Survie d'Ada) que Ada a progressivement commencé à développer un intérêt dans les rendez-vous avec sa thérapeute. Ce qui est un premier pas, indispensable pour un travail thérapeutique menant vers la guérison.

L'illustration suivante est tirée d'un roman, et pourrait également prendre place dans la réalité. Camille, le personnage principal du roman « *Ensemble, c'est tout* »<sup>64</sup> est issue d'une famille bourgeoise qu'elle a quittée. Pour survivre, elle fait des ménages. Elle découvre un jeune junkie qui vit dans une cave de l'immeuble où elle travaille, elle lui apporte de la nourriture (Motivateur de Survie). Un jour elle lui prête un livre (sollicitation du Motivateur d'Expression), quelques temps

---

<sup>62</sup> Opus cité p74-75

<sup>63</sup> DEACONU Diana, 2016 *A life yet to be found: on the necessity and fragility of self-inquiry* Transactional Analysis Journal, vol 46 no 4 p.304

<sup>64</sup> GAVALDA Anna *Ensemble c'est tout* éd Le Dilettante 2004

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

plus tard après qu'il eut décidé de se soigner il explique à Camille ce qui a été à l'origine de sa décision :

*« ... la première fois que je l'ai lu, presque d'une traite tu vois, j'avais pas compris le truc en italiques à la fin...*

*Il le rouvrit :*

*Lettre que Vincent Van Gogh portait sur lui le 29 juillet 1890... C'est seulement en lisant la préface le lendemain ou le surlendemain que j'ai compris qu'il s'était suicidé ce con. Que cette lettre il l'avait pas envoyée et je... Putain, ça m'a fait un coup, je te dis pas... Tout ce qu'il dit sur son corps, je le ressens. Toute sa souffrance, c'est pas que des mots, tu comprends ? C'est ... Enfin, moi je... je m'en fous de son travail... Enfin, nan, je m'en fous pas mais c'est pas ça que j'ai lu. Ce que j'ai lu, c'est que si t'es pas dans le rang, si t'arrives pas à être ce qu'on attend de toi, tu souffres. Tu souffres comme une bête et à la fin tu crèves. Eh ben, non. Moi je vais pas crever. Par amitié pour lui, par fraternité, je vais pas crever... je veux pas.*

Par cette lecture, ce qu'elle a éveillé en lui, le jeune homme a trouvé et donné un sens pour se soigner.

### Conclusion

Au cours de toute période de reconstruction, il est important de garder à l'esprit que les 3 Motivateurs vont devoir retrouver leur fluidité, et que celle-ci ni ne se décrète, ni ne se met en place par « magie ». C'est un processus en devenir qui pourrait être imagé par les propos du personnage du roman de David FOENKINOS<sup>65</sup> : « *il savait qu'il existait des navettes entre l'île de la souffrance, celle de l'oubli et celle plus lointaine de l'espérance* »

---

<sup>65</sup> FOENKINOS D . *La délicatesse* ed Gallimard 2009

## ACTIVER LE MOTIVATEUR D'EXPRESSION

*Ce chapitre vient compléter les pistes données par les exemples des chapitres précédents et suivants.*

### **Développer sa capacité d'écriture : cas d'accompagnement d'une adolescente en difficulté**

Cetta BERARDO <sup>66</sup> nous décrit de manière explicite et très intéressante l'accompagnement qu'elle a réalisé d'une adolescente de 15 ans, Alice, qui était dans sa première année d'école secondaire. Alice avait de nombreuses peurs (peur du monde plein de dangers, peur des gens – les gens sont dangereux). Alice avait de sérieuses difficultés pour apprendre et écrire.

Un diagnostic pertinent de la situation, la mise en place d'un Contrat<sup>67</sup> qui sécurise le travail, la Protection<sup>68</sup>, et les Permissions sont au service du bon déroulement de l'intervention.

En termes de Motivateurs, voici comment je propose d'analyser le déroulement de cet accompagnement.

- nourrir de manière appropriée le Motivateur de Survie d'Alice par l'acceptation inconditionnelle, la reconnaissance des singularités de chacun (« *Alice avait besoin d'être acceptée telle qu'elle était* »), apporter les signes de reconnaissance pour restaurer la permission d'exister, ...créer un environnement relationnel sécurisé (et desserrer l'étau de peur qui inhibe les capacités d'Alice)
- faire appel au Motivateur d'Expression, en travaillant sur l'écriture créative, stimuler la créativité et la capacité à imaginer en recourant à diverses techniques : couper/coller (composition libre d'une histoire à partir de

---

<sup>66</sup> BERARDO Cetta, 2014 *Alice in Writerland : Writing as a therapeutic tool and a way to understand adolescent needs* Transactional Analysis Journal, vol 44 no 2 (p 142-152)

<sup>67</sup> BERNE Eric *Que dites-vous après avoir dit Bonjour ?* éd Tchou

ENGLISH Fanita *le contrat triangulaire* Classique d'Analyse Transactionnelle no1 (p.208-209)

<sup>68</sup> CROSSMAN Pat *Permission et Protection* Classique d'Analyse Transactionnelle no 2 (p.81-83)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

textes ou d'extraits de texte), association libre (écouter de la musique et écrire ce qu'elle évoque)

L'approche utilisée a permis à Alice à la fois d'exprimer ses émotions, mais aussi d'acquérir une meilleure confiance en elle et une meilleure vision d'elle.

Ce cas est une superbe illustration de la puissance des concepts d'Analyse Transactionnelle combinée avec la théorie des Motivateurs Inconscients.

### « L'école d'un poète <sup>69</sup> » : développer la curiosité, le goût d'apprendre et la tolérance

Rabindranath TAGORE (1861-1941), écrivain, peintre et philosophe indien, dans son essai *l'école du poète* donne à la fois une image très actuelle de ce qui guette l'homme dépourvu de sens :

*« L'homme civilisé a laissé loin derrière lui l'orbite de sa vie normale. Il a développé graduellement et intensifié des habitudes, comme celles des abeilles, pour s'acclimater à la ruche humaine. Nous voyons si souvent des hommes modernes souffrant d'une lassitude qui provient de leur révolte contre leur milieu. Les révolutions sociales débutent souvent avec une violence mortelle, due aux mécontentements contre ce cloisonnement trop exclusif des existences ainsi privées des perspectives nécessaires à l'art de vivre. Ceci est une indication que l'homme n'est pas fait sur le modèle de l'abeille, et qu'il devient désespérément antisocial quand la liberté de dépassement lui est refusée. »*

et un exemple du recours au Motivateur d'Expression (développer la curiosité – donner un sens à l'instruction) combiné avec les autres Motivateurs pour réaliser son idéal éducatif (incluant tolérance et sens des responsabilités) :

*« Nous découvrîmes avant longtemps que chez des esprits occupés activement à quelque tâche constructive, il se développait rapidement des désirs d'instruction et de connaissances, au point de vouloir entreprendre des tâches supplémentaires. Les esprits de ces enfants devinrent si alertes qu'un fait très simple leur fit voir immédiatement l'avantage qu'ils auraient à apprendre l'anglais – ce qui n'était pas inscrit dans leurs programmes. L'idée leur en vint un jour où ils durent porter des lettres à la poste : l'employé écrivit*

---

<sup>69</sup> TAGORE Rabindranath 1961 *Vers l'homme universel* éd Gallimard 1964 (p.266-279) – R. Tagore a été prix Nobel de littérature en 1913

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*sur leurs enveloppes en anglais les adresses qu'ils avaient mises en langue bengali. Ils allèrent tout de suite trouver leur maître, demandant qu'on leur donnât une heure supplémentaire en anglais ».*

L'école de R.Tagore a débuté en accueillant des enfants orphelins ou dont les parents étaient trop pauvres pour envoyer leurs enfants dans n'importe quelle école :

*« la plupart de nos enfants étaient, en arrivant, faibles d'esprit et de corps : ils avaient hérité des ravages de la malaria et autres maladies tropicales. Ils apportaient avec eux une intolérable perversité mentale : le brahmine étant méprisant, le non-brahmine pitoyable se dérobaient dans son humiliation volontaire. Le travail en commun leur répugnait, de crainte de voir les autres en tirer le moindre profit. Ils boudaient lorsqu'on exigeait d'eux pour leur propre avantage quelque travail qu'ils considéraient devoir revenir à un serviteur payé. Ils n'étaient pas opposés à vivre de la charité d'autrui, mais avaient honte de s'aider eux-mêmes.*

*On aurait pu croire que toute cette léthargie et ces bassesses morales étaient dans leur nature. Mais en très peu de temps tout cela changea. L'esprit de sacrifice et de camaraderie qui se développa en eux est rare, même chez des enfants plus fortunés. La vie active et saine avait fait appel à tout ce qu'il y avait de bon en eux, et avait balayé l'accumulation des déchets et des impuretés. Leur travail quotidien donnait lieu à des problèmes nécessitant des solutions...Ils prennent plaisir aux travaux de la cuisine, du tissage, du jardinage, à l'amélioration de leur habitat...ils ont développé le sentiment des responsabilités. »*

Ici il est donné collectivement et individuellement un environnement sûr aux enfants (ce qui favorise la baisse de l'emprise du Motivateur de Survie), leur énergie est investie dans des tâches « constructives » - qui ont un sens : signification + direction - (combinaison Motivateur de Survie et Motivateur d'Expression), leur curiosité et leur désir d'instruction se développent.

On pourrait faire un parallèle entre cette expérience et ce que vivent de jeunes migrants (Mineurs Non Accompagnés – MNA) :

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

**« après le parcours du combattant, l'espoir <sup>70</sup>... »**

*Aleks avait 13 ans quand il a fui l'Albanie, sans rien d'autre que son acte de naissance et la photo de sa maman. Il est né dans une famille menacée par la vengeance d'un clan mafieux que son père avait contrarié. Aleks n'avait pas le droit de sortir, même pour aller à l'école. A 13 ans, l'enfant s'est caché dans un camion et a voyagé trois jours, grelottant, sans savoir où il allait arriver. Depuis qu'il est en France, il n'a de cesse d'apprendre le français, en écoutant toutes les conversations, mais surtout en allant à l'école tous les jours. Les garçons dorment dans des chambres de 4 séparées par une cloison. Un luxe pour eux. Cette vie collective leur a donné aussi le goût de la solidarité et du partage, avec des repas pris ensemble, des tâches ménagères alternées, des soirées animées autour de jeux de société. Adolescents, ils aiment aussi le sport. Presque tous se sont inscrits au club de foot du village, avec des matchs réguliers dans la ville voisine. L'intégration a été immédiate : en se sentant accueillis, ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Leur niveau déjà très bon a contribué à dynamiser l'équipe. Grâce à ces rencontres sportives, ils se sont faits des copains, et certains vont déjà parfois passer le week-end dans une famille. Une solidarité s'est nouée dans le village au fil des mois. Récemment une agricultrice a invité les jeunes gens à goûter sa soupe de châtaignes, une de ses spécialités. Touchée par l'un d'eux, qui l'avait aidée à porter ses sacs sur le chemin de sa ferme, elle a voulu leur faire découvrir un plat régional. Salah en sourit encore, malicieux : « nous sommes habitués à de la nourriture épicée et le potage nous a semblé bizarre, mais on a tout dévoré juste pour lui faire plaisir. Maintenant, on aime vraiment ça ! »... »*

Lors du Congrès de l'EATA<sup>71</sup> en 2016 à Genève, dont le thème était « *Identity, Integration, Boundaries* » j'ai animé un atelier pour présenter le concept des Motivateurs Inconscients. En conclusion de l'atelier, j'ai invité les participants à réfléchir sur ce que pouvaient vivre dans chacun des Motivateurs des migrants d'un côté, et les habitants de la région d'accueil, d'un autre côté. Je pense que la grille des Motivateurs peut aussi être une clé au service de la compréhension mutuelle dans une organisation, une société et ce en lien avec les concepts

---

<sup>70</sup> Le Magazine des donateurs no 73 – été 2019 – Fondation Armée du Salut p.9

<sup>71</sup> European Association for Transactional Analysis

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

classiques d'Analyse Transactionnelle (Positions de Vie<sup>72</sup>, Contrat, Signes de Reconnaissance ...).

### **Dépasser le choc d'un licenciement : cas d'accompagnement**

Dans l'article que j'ai écrit pour le Congrès de l'IFAT de la Rochelle, j'ai décrit comment je peux être amenée à utiliser le concept des Motivateurs Inconscients dans ma pratique. Je reprends ci-dessous un cas présenté dans cet article.

Souvent le choc d'un licenciement, même s'il est accompagné d'indemnités conséquentes, entraîne des sentiments de peur, de l'incompréhension, un sentiment d'inutilité, voire de perte de sens.

Or, si l'adage populaire dit que « *l'on ne prête qu'aux riches* », en matière d'emploi, c'est aux personnes que « l'on sent bien dans leur tête » à qui l'on accorde du crédit. Si vous n'arrivez pas à vous projeter dans un nouveau job, si vous restez arrimé au passé, si vous paraissez déprimé pour ne pas dire déprimant...les chances sont faibles.

J'ai pu constater chez mes clients ayant subi un licenciement, qu'ils arrivaient au rendez-vous avec les traits tirés et repartaient avec le « visage rose » : l'énergie s'était remise à circuler. Or, c'est cette énergie qu'il nous faut en tant que consultant, conseiller, ou coach arriver à développer.

Pierre est licencié après 25 ans dans la même entreprise. Agé de 53 ans, il a en charge son épouse et ses 3 enfants. Compte tenu de ce que m'a dit Pierre de son histoire et de mes observations, je déduis que son motivateur préféré est le Motivateur de Survie : il travaille beaucoup, fait du sport, recherche de la reconnaissance par le statut auquel il est attaché (il a gravi les échelons jusqu'au statut de cadre supérieur).

Parallèlement à sa recherche d'emploi, Pierre a un rêve : courir le semi-marathon. Dans ce projet deux Motivateurs s'activent : le Motivateur d'Expression (le défi, l'excitation à l'idée de la course), le Motivateur de Survie (entraînement, veiller à sa santé).

Pierre a un sommeil normal – ce qui me permet de vérifier qu'il n'est pas dans l'exclusion/étouffement du Motivateur de Quiétude.

---

<sup>72</sup> ERNST Franklin L'enclos OK : une grille pour « aller de l'avant avec l'autre » Classiques de l'Analyse Transactionnelle no1 ed d'Analyse Transactionnelle p.133-147

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH

### Les Motivateurs Inconscients expliqués

Le premier mois, je peux faire l'hypothèse que Pierre était sous la domination du Motivateur de Survie. Afin d'éviter la domination exclusive du Motivateur de Survie - possible après un traumatisme-, j'ai stimulé les 3 Motivateurs : apporter la ré-assurance dans le Motivateur de Survie, stimuler le Motivateur d'Expression qui favorise la résilience, la mise en projet, activer le Motivateur de Quiétude - lâcher prise :

- 1) apporter la ré-assurance (nourrir le Motivateur de Survie de manière appropriée): au-delà des aspect relationnels (déjà soulignés dans les cas évoqués précédemment) le travail d'identification des compétences clés, des motivations, et des postes réalistes à cibler est un travail factuel et objectivable qui contribue à aider le client à se réapproprier son parcours professionnel, et à regagner confiance en lui ;
- 2) en soutenant le projet de Pierre de courir le semi-marathon (Motivateur d'Expression), tout en m'assurant qu'il était suivi médicalement (ne pas négliger le Motivateur de Survie pour le Motivateur d'Expression) et qu'il y avait une part effective de « plaisir », de « jeu » dans l'exécution de son projet (il me faisait part de ses progrès lorsqu'il en avait envie, par plaisir (ce que je pouvais vérifier à l'expression heureuse de son visage, à l'expression de ses yeux qui pétillaient).
- 3) en utilisant son Motivateur d'Expression (Pierre aime les défis) : signer un contrat de travail parallèlement à la course prévue en novembre (ce qui était faisable quoiqu'ambitieux - nous étions en mars).
- 4) à trouver avec lui comment utiliser un moment de « non activité » : par exemple en transformant une contrariété en une opportunité (utiliser le temps d'un rendez-vous annulé pour se faire plaisir (Motivateur d'Expression) et savourer ce temps de pause (Motivateur de Quiétude, lâcher prise) : écouter de la musique classique, prendre un café en terrasse, plutôt que de se précipiter chez lui pour se mettre derrière son ordinateur et scruter les sites d'annonces.

Cela a bien fonctionné ; un jour où il a eu un rendez-vous plus court que prévu, au lieu de retourner travailler chez lui derrière son ordinateur (activité = Motivateur de Survie), il a pris le temps de se promener et de goûter le soleil ; fier de lui, il m'a appelé pour me dire « *qu'il se faisait un petit plaisir* » !

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

5) le lâcher prise a aussi concerné le statut de cadre supérieur. Au début de nos entretiens, Pierre était très attaché à ce statut qu'il a obtenu à l'ancienneté dans son entreprise. Je savais qu'il ne pourrait pas obtenir ce statut dans son futur poste dans une nouvelle entreprise mais je ne lui ai pas dit volontairement. Cet attachement au statut était une marque de reconnaissance sociale pour Pierre (Motivateur de Survie). Lorsqu'il a entamé sa recherche active, il a constaté qu'il pouvait retrouver un poste presque au même niveau de salaire, mais qu'il n'aurait pas le statut de cadre supérieur. Je lui ai alors demandé ce qui était le plus important pour lui : il a répondu que c'était le niveau de salaire, certes il regrettait son ancien statut, mais il était satisfait de l'avoir obtenu (il avait réussi à l'obtenir auparavant et c'était ce qui comptait à cette période-là).

Par ailleurs, Pierre était bien dans « sa peau » ; ses interlocuteurs en entretien de sélection en étaient étonnés – certains étaient issus du groupe où il travaillait. Ils lui en ont fait part, ils étaient surpris qu'il ait « la pêche » après le licenciement brutal dont il avait fait l'objet. Pierre a retrouvé une activité rémunérée avant le timing fixé et a signé un contrat de travail à durée indéterminée en novembre.

Les cas évoqués ci-dessus font appel au Motivateur d'Expressions par :

- la musique (cf chapitre suivant)
- le sens donné aux tâches
- la permission d'être curieux,
- l'encouragement de la curiosité,
- le challenge (sport)

Les arts en général sont un moyen d'activer le Motivateur d'Expression : musique, danse, écriture, photo, peinture, lecture, compositions florales, création d'un jardin ... Ils peuvent être un médium pour faire exprimer ce que la personne ne peut dire avec des mots.

Ce n'est pas le seul moyen, il n'y a pas de recette universelle pour activer le Motivateur d'Expression, c'est à la fois notre propre expérience, notre personnalité, et la compréhension des besoins du client qui guident l'intervention.

## MUSIQUE, MOTIVATEURS INCONSCIENTS, NEUROSCIENCES

*La musique est un des moyens pour éveiller, activer le Motivateur d'Expression, voire combiner Motivateur d'Expression et Motivateur de Quiétude, ou combiner Motivateur de Survie et Motivateur d'Expression. Dans ce chapitre, je présente comment la musique opère, en partant d'exemples, puis je résume les apports des neurosciences relatifs aux effets de la musique sur le cerveau.*

**« La musique donne une âme à nos cœurs, des ailes à notre pensée, un essor à l'imagination. Elle est un charme<sup>73</sup> à la gaité, à la vie, à toute chose » Platon**

Avant l'existence des neurosciences, et même de la psychologie - la psychologie relevant jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle de la philosophie- , les Grecs anciens avaient mis en avant le pouvoir de la musique. : « *la musique est un moyen d'influencer l'être humain ; elle a le pouvoir d'agir sur l'état de l'âme (au sens de : l'esprit) plus réellement que sur le corps* ». <sup>74</sup>

### **Découvrons comment la musique peut opérer sur les Motivateurs :**

Julien CERNOBORI a animé une série « le baladeur classique » en 2016, sur France Musique. Son but est de recueillir les impressions des personnes interviewées, généralement peu familiarisées avec la musique classique, et de leur faire découvrir que celle-ci est tout à fait accessible à chacun.

Les échanges retranscrits ci-dessous sont extraits de : Le baladeur classique France Musique lundi 28 mars 2016 « demain sera meilleur qu'aujourd'hui »

<https://www.francemusique.fr/emissions/le-baladeur-classique/des-nouvelles-de-chantal-la-coiffeuse-8850>.

---

<sup>73</sup> Charme, du latin carmen « chant magique » (Petit Robert 1973)

<sup>74</sup> LECHEVALIER B. *Le plaisir de la musique – une approche neuropsychologique* éd. O.Jacob 2019 p. 150- Bernard LECHEVALIER est neurologue, professeur émérite de neurologie à l'Université de Caen, chercheur à l'INSERM. Membre de l'Académie nationale de médecine, il y coordonne un groupe de travail en neuropsychologie.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Julien est allé se faire couper les cheveux chez Chantal, la coiffeuse qui est toujours de bonne humeur. Il lui fait écouter la symphonie no 3 de Brahms.

Julien *Est-ce que tu peux coiffer et écouter de la musique en même temps ?*

Chantal *Si, bien sûr, je peux même partir sur une autre planète, tout ça*

Julien *Moi, j'aimerais que tu partes sur une autre planète (musique)*

Chantal *Oui, que je coiffe en même temps (rire) ...(musique)*

Julien *Tu entends ?*

Chantal *Ca y est j'entends (musique)*

*En plus c'est de la classique (musique)*

*Je dois te dire ce que je ressens ? (musique)*

...

*Quand j'écoute de la musique classique cela me fait souvent penser à la liberté, à la forêt, enfin au vert, à la nature (musique). C'est une forêt à côté d'un lac, donc elle est assez éclairée, elle est lumineuse (musique) il y a des arbres blancs*

Julien *C'est bon ?*

Chantal *Mais oui c'est bon. Puisque c'est dans un rêve, donc tout est bon. (musique)*

*On a l'impression que la musique elle est tellement euh mélodieuse que tout paraît facile et ... on est bien. On n'est pas très bien, on est normal tranquille. Hors du temps, une certaine liberté...(musique)*

*Ca fait surtout une musique qui te fait pas poser de question quoi. Tu te laisses aller, tu l'écoutes et il y a pas de souci quoi. (musique)*

Julien *Quelles questions cela évite de se poser ? (musique)*

Chantal *... toutes les questions qu'on n'a pas trop envie de se poser : ce soir qu'est-ce que je vais faire à manger ? Est-ce que je vais me réveiller tranquille ? Est-ce que je vais payer mon loyer ? Est-ce que, est-ce que, est-ce que... et là tu penses plus, tu oublies tout (musique) je pense que la musique adoucit le cœur et celle-ci... Là tu pourrais croire qu'il y a un rayon de soleil arrivé dans tout ça. Là maintenant, en plus, il y a le soleil, (rire)*

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### La musique pour gérer une douleur, une peur, une colère..., la musique pour stimuler

« Nous pratiquons sans le savoir une automédication par la musique - beaucoup d'entre nous ont leur playlist pour se redonner de l'énergie ou au contraire, se calmer, se libérer du stress ou se consoler. »<sup>75</sup>

- la musique pour dépasser un blocage : c'est, par exemple, le cas décrit par Cetta BERARDO dans l'accompagnement d'une adolescente rencontrant des difficultés d'écriture (cf ci-dessus p. 44)
- la musique pour faire face à l'injustice et garder espoir : Alix (cf p.32) avait pour habitude d'écouter « *ma philosophie* »<sup>76</sup> de Charles Trenet, elle écoutait même cette chanson trois fois de suite !
- la musique pour appréhender sa peur : Alix (cf p. 32) vit dans la peur même si elle tente de la surmonter. Alix écoute beaucoup de musique, et elle s'est rendu compte qu'il y a une œuvre qui lui apporte apaisement : « *Le clavier bien tempéré* » de J.S. Bach (et particulièrement le prélude no 7 BWV 876). Alix participe à des réunions de quartier. Un soir elle a été confrontée à une personne au comportement étrange, qui a réveillé des sentiments qu'elle ne pouvait identifier. En rentrant chez elle, elle s'est mise à écrire tout ce qu'elle ressentait : elle a identifié sa peur. Ce premier pas lui a permis de sortir du malaise intérieur, puis elle a mis le CD des préludes de BACH et après le prélude no 7, elle avait retrouvé non seulement son calme, mais également du tonus.
- la musique, combinée à la danse, pour vider sa colère : Paul est parfois hors de lui après avoir rendu visite à certaines personnes dont il s'occupe. Il se contient pendant la visite, faisant preuve d'écoute mais il est ulcéré (sic) de voir certains sans aucun affect, centrés sur eux, et sans aucune empathie hormis eux. Ses valeurs sont touchées, et même s'il garde un comportement professionnel, il a besoin « d'évacuer ». Son truc : aller danser, et s'il n'y a pas de séance le jour où il en a besoin, il danse tout seul chez lui sur son air préféré.

---

<sup>75</sup> Emanuel BIGAND professeur de psychologie cognitive et Directeur du Laboratoire d'étude de l'apprentissage et du développement, Université de Bourgogne  
<https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/musique-et-sante-l-emotion-de-la-musique-decryptee-d-ou-provient-le-frisson-musical-729> (2016)

<sup>76</sup> Cf infographie « autre » fin de ce document

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

- la musique pour exprimer sa tristesse qui ne peut être dite : Antoine vient d'apprendre le décès de sa tante. Même si ce décès est dans l'ordre naturel des choses car c'est une personne âgée, et que ce départ s'est fait sans douleur, il ressent une profonde tristesse. Il ne cherche pas de consolation, et ne peut trouver les mots pour dire cette tristesse. C'est en écoutant une œuvre à la radio, qu'il a senti que la musique qui était jouée exprimait tout ce qu'il ressentait, de manière plus subtile et plus profonde que les mots. Après l'écoute de ce morceau, il s'est senti apaisé.
- la musique pour se redonner du punch : selon ma météo ce sera une bonne gigue irlandaise, un morceau de jazz, une chanson joyeuse.

En conclusion, et pour reprendre l'expression d'Emmanuel BIGAND : n'hésitez pas à avoir votre playlist !

### **Que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous entendons une musique qui nous plaît ?**

De récents travaux ont montré que l'amygdale n'intervient pas que dans des situations de peur ou d'émotions désagréables, elle intervient également pour les émotions positives : *« en ce qui concerne la mémoire, l'amygdale (ainsi que les structures limbiques associées) intervient dans l'encodage, le stockage et le rappel des souvenirs émotionnels négatifs plus que positifs, elle permet de renforcer les souvenirs émotionnels dépendant de l'hippocampe.*

*Récemment, on a mis en évidence le rôle d'un neuropeptide sécrété par l'hypothalamus postérieur : l'ocytocine, douée d'un pouvoir inhibiteur des manifestations de peur. La présence d'ocytocine a été trouvée dans le noyau amygdalien »<sup>77</sup>.*

L'ocytocine provoque une baisse du débit sanguin cérébral dans l'amygdale et l'hippocampe. Ce que les équipes de chercheurs ont montré, c'est qu'à l'écoute d'une musique jugée comme plaisante par le sujet, le noyau amygdalien reçoit de l'ocytocine de l'hypothalamus.

Ce qui est également attesté, c'est que le noyau accumbens septi, à l'écoute d'une musique plaisante pour le sujet, reçoit des « messages » de l'amygdale et de l'hippocampe, et stimule de la dopamine (neurotransmetteur du plaisir).

---

<sup>77</sup> B. LECHEVALIER op. cité p.47 (2019)

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**

### **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

Ce que les neurosciences n'expliquent pas, c'est qu'est-ce qui fait qu'une musique est jugée comme plaisante ou déplaisante par un sujet.

Les réactions chimiques de notre cerveau nous permettent d'avoir un éclairage sur ce qui se passe « mécaniquement » pour remettre de la fluidité entre les Motivateurs., mais ne peuvent expliquer tout ce qui se passe en termes de pensées, etc... dans notre esprit.

## 12

### MOTIVATEUR DE QUIETUDE, NEUROSCIENCES

*Fanita ENGLISH a la conviction que les neurosciences viendront en appui de sa théorie. C'est pourquoi je me suis intéressée à celles-ci dans la mesure de mes capacités et de ce qui est connu. Dans ce chapitre, je présente ce que j'ai pu recueillir comme informations qui pourraient expliquer ce qui se passe dans le cerveau lorsque l'on active le Motivateur de Quiétude.*

Petit rappel pour se remettre dans le contexte :

- 3 pulsions inconscientes nous animent et sont à la source de notre énergie psychique
- chaque Motivateur a un but spécifique qui lui est propre
- le but du Motivateur de Quiétude (Transcience Motivator) est de transcender les tensions
- parmi les caractéristiques observables qui indiquent que le Motivateur de Quiétude est en « action » : le sommeil, le lâcher prise, la méditation, le sentiment d'harmonie avec la nature...

#### Que disent les neurosciences ?

Notre cerveau émet, au cours d'une journée, des ondes cérébrales selon nos états de conscience <sup>78</sup>:

- ondes bêta (12 à 30hz) en situation d'éveil
- onde gamma (env 40hz) lors d'une activité intellectuelle et mentale (intense)
- ondes alpha (8 à 12hz) en état de relaxation ou d'éveil calme
- ondes thêta (4à 8hz) en état de relaxation profonde, de méditation, sommeil paradoxal
- ondes delta (0,5 à 4 hz) en sommeil profond.

---

<sup>78</sup> SENDER Elena [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats\\_107838](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats_107838) (3 décembre 2016)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Ces états de conscience peuvent être modifiés brutalement par nos perceptions de l'environnement (danger, émotion...) mais également volontairement. C'est le cas des chamans (transe), des moines bouddhistes (méditation profonde) qui peuvent moduler leurs ondes cérébrales. D'autres pratiques (relaxation, sophrologie, yoga nidra, ...) induisent également la modulation des ondes cérébrales :

*« Point commun : toutes sont une dissociation entre l'esprit, le corps et l'environnement, où l'individu perd plus ou moins la notion de soi, de l'espace et du temps. Mais toutes n'ont pas la même intensité de dissociation. D'où le classement que le professeur Faymonville a établi, de la simple relaxation à l'état extatique « où l'individu a la sensation d'être en fusion avec l'Univers » ».*

La concentration de l'esprit conduit à une modification d'intensité dans l'activation des zones du cerveau sollicitées : la partie du cerveau liée à la conscience de soi va être plus active, celle liée à la conscience de l'environnement va être moins active (par exemple, perte d'attention temporelle et spatiale).<sup>79</sup>

L'insula (partie du cerveau impliquée dans l'évaluation d'une douleur ainsi que son anticipation) reçoit des afférences (messages) du noyau ventral inférieur du thalamus (structure centrale du cerveau réceptrice des sensations corporelles). En modifiant sa perception, et se concentrant sur un autre objet, les ondes alpha augmentent et la sensation diminue. D'où l'intérêt actuel pour la méditation afin de traiter la douleur, ou encore la dépression associée à une psychothérapie. Cependant, comme l'a indiqué le Dr Antoine LUTZ<sup>80</sup> *« Il faut rester prudent : ce ne sont encore que des hypothèses. L'une d'elles est que la capacité à réguler le stress par la méditation pourrait avoir un impact bénéfique sur des processus moléculaires importants pour la santé. »*

---

<sup>79</sup> MOLGA Paul <https://www.lesechos.fr/2015/09/la-meditation-validee-par-les-neurosciences-272612>

<sup>80</sup> Antoine Lutz est directeur de recherche à l'INSERM de Lyon  
2016 [https://www.lepoint.fr/dossiers/culture/l-univers-de-la-meditation/mode-ou-therapie/antoine-lutz-mediter-ameliore-certaines-fonctions-cerebrales-19-01-2016-2011200\\_3199.php](https://www.lepoint.fr/dossiers/culture/l-univers-de-la-meditation/mode-ou-therapie/antoine-lutz-mediter-ameliore-certaines-fonctions-cerebrales-19-01-2016-2011200_3199.php)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Quel lien avec le Motivateur de Quiétude ?

Les neurosciences expliquent ce qui se passe physiologiquement dans le cerveau. Elles semblent prouver que des exercices mentaux permettent d'amener, de développer un apaisement.

Par contre, elles ne peuvent prédire ce qui convient comme méthode pour chacun. Si la méditation est en vogue, avec les risques de charlatanisme que cela comporte, elle ne convient pas forcément à chacun - qu'il soit en bonne santé physique et mentale ou non. Il existe d'autres moyens, par exemple :

- la musique,
- la beauté, (cf le bouquet de fleurs d'Alix page 32)
- la prière

*« la prière m'a sauvé la vie. Si la prière ne m'avait pas secouru, depuis longtemps j'aurais perdu la raison. Je traversais alors les épreuves les plus dures de ma vie publique et privée. Elles me plongeaient un certain temps dans un véritable désespoir. Si j'ai pu m'en remettre, c'est bien grâce à la prière, c'est par pure nécessité que j'en suis venu à prier car il m'était devenu impossible d'être heureux autrement.*

...

*Vous me direz que tous ces gens s'illusionnent eux-mêmes ou nous trompent. Je vous répondrai dans ce cas que je trouve un certain charme à ce mensonge qui m'aura donné ma raison de vivre et rendu l'existence supportable, alors que pourtant, je suis un chercheur de vérité. Bien que plus d'une fois, j'ai dû affronter des situations, qui, sur le plan politique, me paraissaient désespérées, je n'ai pas perdu le sentiment de paix qui m'habitait. Plusieurs m'ont envié cette sérénité. C'est la prière qui l'explique... » GHANDI*

- le sac d'Augustine pour les malades atteints d'Alzheimer : en observant ses patients, Blandine Mignot, infirmière auprès de personnes âgées atteintes de pathologies neuro-dégénératives, a eu l'idée de créer, pour apaiser les patients atteints d'Alzheimer à un stade avancé, un sac contenant des tissus leur rappelant des souvenirs.
- contrôler consciemment sa respiration – il est à noter aussi que la respiration devient plus profonde lorsque l'on est apaisé. L'apaisement entraîne une meilleure respiration, et inversement, chercher à bien respirer entraîne un apaisement.

C'est donc le pouvoir de l'esprit, le libre arbitre, un travail sur soi (pas forcément psychothérapeutique) qui peuvent amener à développer la conscience de l'individu pour rechercher un meilleur équilibre personnel.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Que disent les philosophes ?

Discipliner son esprit pour tendre vers une paix intérieure, et vivre en harmonie avec son environnement est un enseignement qui remonte à quelques millénaires. Cette « découverte » peut résulter également du cheminement personnel de tout un chacun.

Sénèque (env. 4 avant J.C. – 65 après J.C.):

*« Au demeurant, et conformément à ce qui rassemble tous les stoïciens, je me règle sur la nature ; ne pas s'éloigner d'elle, se plier à sa loi et à son exemple, voilà la sagesse. C'est donc elle qui est en accord avec sa propre nature. On n'y peut atteindre que si l'âme est d'abord saine et en constante possession de cette santé, courageuse aussi, et énergique, ensuite magnifiquement patiente, prête à toutes les situations, attentive sans anxiété à son corps, à ce qui le concerne, intéressée enfin par toutes les ressources de la vie sans admiration pour aucune, décidée à user des présents de la fortune sans leur être assujettie. Tu comprends, sans qu'il me soit besoin de le dire, qu'une fois qu'on a chassé aussi bien ce qui nous irrite que ce qui nous effraie, il s'ensuit une tranquillité, une liberté perpétuelles, car, à la place des voluptés, des séductions mesquines, et fragiles dont le seul parfum est nuisible, s'installe une joie immense, inébranlable et constante, puis la paix et l'harmonie de l'âme, sa grandeur alliée à sa douceur : tant il est vrai que toute méchanceté a sa source dans la faiblesse. »<sup>81</sup>*

Henri Bergson philosophe (1849-1951)

*« Pour un être conscient, exister consiste à changer, changer à se mûrir à se créer indéfiniment soi-même. »*

Yamada Mumon Roshi – maître zen japonais (1900-1988)

*« Libère ton esprit de toutes pensées inutiles et chaque saison sera pour toi un enchantement. »*

François Cheng - écrivain et poète membre de l'Académie Française (1929 - )

*« L'harmonie signifie surtout, selon moi, que la présence de beauté répand l'harmonie autour d'elle, favorisant partage et communion, dispensant une lumière de bienfaisance, ce qui est la définition même de la bonté. »<sup>82</sup>*

---

<sup>81</sup> SENEQUE *La vie heureuse* ed Arléa 1995 p 22-23

<sup>82</sup> CHENG François *Cinq Méditations sur la beauté* ed Albin Michel 2006 p.75

**Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**  
**Les Motivateurs Inconscients expliqués**

Andrée Chedid poétesse et écrivain (1920-2011)

*« Les habiles, les jongleurs de mots sont plus éloignés de la poésie que cet homme qui –sans parole aucune – se défait de sa journée, le regard levé vers un arbre, ou le cœur attentif à la voix d'un ami. »*

## REFLEXIONS THEORIQUES COMPLEMENTAIRES

### Motivateurs Inconscients et concepts classiques d'Analyse Transactionnelle

Fanita ENGLISH a établi des liens entre le concept des Motivateurs Inconscients et les concepts d'Analyse Transactionnelle. Ces hypothèses sont développées dans différents articles, parmi lesquels :

- *Analyse Transactionnelle et Emotions*
- *Où vont les scénarios ? ou Whither Scripts ?*
- *How are you and How I am ? Ego states and inner Motivators.*

Ce champ d'étude reste encore à explorer au regard des développements théoriques de l'Analyse Transactionnelle depuis sa création, et mérite à lui seul un travail à part entière.

Même si elle n'est pas indispensable pour comprendre le fonctionnement des 3 Motivateurs, cette recherche serait très intéressante. Si je m'en réfère à l'article *How are you and How I am ? Ego states and inner Motivators*, l'intérêt d'une telle recherche pourrait se situer dans des interventions qui relèvent du champ AT thérapie.

Pour apporter un bref résumé, dans l'ici et maintenant, parmi les connexions qui existent entre les concepts classiques d'Analyse Transactionnelle et le concept des 3 Motivateurs sur l'énergie psychique il y a :

- les 3 soifs (stimulation, reconnaissance, structure), ainsi que la structuration du temps qui appartiennent au Motivateur de Survie,<sup>83</sup>
- les conclusions de survie (bonnes ou mauvaises) sont aussi des attributs du Motivateur de Survie<sup>84</sup>,
- pour Fanita ENGLISH, les 3 Motivateurs Inconscients influencent la formation et le développement du scénario<sup>85</sup>

---

<sup>83</sup> *My time is more precious than your strokes : new perspectives on time structure* p 34

<sup>84</sup> *How are you and How I am ? Ego states and inner Motivators.*(p 64) ; *Analyse transactionnelle et Emotions* (p171)

<sup>85</sup> *How are you and How I am ? Ego states and inner Motivators.*p 63

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

- Etats du Moi Fonctionnels : *« les attributs de nos Motivateurs peuvent se manifester de façon préconsciente ou consciente dans chacun de nos états du moi fonctionnel »*.<sup>86</sup>

Pour illustrer la manière dont les Motivateurs peuvent s'exprimer dans n'importe quel Etat du Moi fonctionnel, dans le tableau ci-dessous je présente des hypothèses de pensées de Pierre (cf cas p 49) :

EM	Motivateur de Survie	Motivateur d'Expression
P	Pensée : <i>« il faut que je m'entraîne »</i> ou <i>« il faut que je m'entraîne dur »</i>	Pensée : <i>« Pour réussir mon défi, je dois m'entraîner et cela me stimule »</i>
A	Pensée <i>« l'entraînement est une condition importante, et je programme du temps pour le faire »</i>	Pensée : <i>« mon projet me stimule, il est réaliste »</i>
E	Pensée <i>« j'ai envie de m'entraîner »</i>	Pensée <i>« Youpii ! j'ai amélioré mon score »</i>

Tant pour ne pas déformer la pensée de Fanita ENGLISH que pour éviter d'induire en erreur le lecteur, je ne donnerai pas plus d'éléments, considérant, comme indiqué plus haut qu'il y a un travail de recherche à faire pour répondre à la question des connexions entre le concept de l'énergie psychique des 3 Motivateurs Inconscients et les concepts d'Analyse Transactionnelle.

### Emotions et Motivateurs

Fanita ENGLISH a fait l'hypothèse que les émotions peuvent se trouver dans chaque Motivateur. C'est ce que j'ai illustré en 2015 dans l'article paru dans les annales du Congrès de l'IFAT de la manière suivante <sup>87</sup>:

<sup>86</sup> ENGLISH F *S'épanouir tout au long de sa vie* ch.14 p 173

<sup>87</sup> LENFANT V. *« 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 ou <https://www.stanmadore.com/2018/06/13/lapport-du-concept-des-motivateurs-inconscients-un-outil-dintervention-pour-aider-a-depasser-des-situations-de-tension-de-souffrance-developper-lespoir/>

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Certains attributs peuvent se retrouver dans plusieurs Motivateurs selon le contexte ou l'intention :

Motivateur	Joie
SURVIE	Joie de partager et besoin de recueillir des signes de reconnaissance
EXPRESSION	Joie : excitation à l'idée de...
QUIETUDE	Joie proche de la plénitude

Je ne partage pas cette vision. Pour moi, les émotions sont dans le Motivateur de Survie.

Je pense qu'il y a combinaison de deux Motivateurs, et selon la situation l'énergie sera soit plus investie dans le Motivateur de Survie et moins dans l'autre Motivateur, et inversement :

Motivateur	tristesse
SURVIE	Tristesse et douleur de la perte
SURVIE et QUIETUDE	Conscience de la perte : tristesse et paix de l'esprit

Enfin, et parce que j'aime bien exercer mon esprit de contradiction, cette question – en l'état de ma compréhension du concept – me paraît être plus une question de débat théorique que d'un réel intérêt dans la pratique.

### **Besoin et envie, Etat du Moi Fonctionnel Enfant, Motivateur d'Expression**

Fanita ENGLISH pose l'hypothèse que les 3 Etats du Moi Fonctionnels s'expriment dans chaque Motivateur.

En AT, il est courant d'indiquer que l'Etat du Moi Fonctionnel Enfant Libre s'exprime par « j'ai envie ».

Il peut donc paraître difficile de comprendre la subtilité entre l'Etat du Moi fonctionnel Enfant et le besoin du Motivateur d'Expression.

Carlo Moïso dans « *besoins d'hier, besoins d'aujourd'hui* »<sup>88</sup> a défini la notion de besoin en clarifiant les notions : besoin / désir :

<sup>88</sup> MOISO Carlo *Besoins d'hier, besoins d'aujourd'hui* éditions d'Analyse Transactionnelle 2009, p.9

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

*« le besoin est une sensation que nous éprouvons quand nous ressentons l'absence de quelque chose qui nous est nécessaire pour vivre, psychologiquement ou biologiquement. Le désir est, au contraire, ce que nous éprouvons quand il nous manque quelque chose qui nous est nécessaire pour vivre bien ».*

Pour distinguer « envie » dans un Etat du Moi Fonctionnel et besoin dans une pulsion, en l'occurrence le Motivateur d'Expression, je vais exposer un exemple personnel .

Auparavant mon Motivateur préféré était le Motivateur de Survie, depuis plusieurs années c'est le Motivateur d'Expression qui est mon Motivateur préféré. Cela se traduit – entre autres - par deux éléments :

- un besoin de stimulation intellectuelle et/ou esthétique plus aigu (lecture, musique, voir de belles choses même si ce sont des choses très simples)
- le besoin de créer : j'ai appris à dessiner il y a environ quinze ans, j'ai poursuivi par l'aquarelle, puis dernièrement par une technique à l'huile grâce à un artiste iranien, et enfin le pastel grâce à un autre artiste professionnel près de chez moi.

Avant j'avais « envie » de dessiner, c'était un loisir délassant, un moyen de me divertir et de me reposer (prendre soin de moi en restant assise).

J'avais « envie » à partir de l'Etat du Moi fonctionnel Enfant Libre dans le Motivateur de Survie (avoir une activité ludique) et le Motivateur d'Expression (envie de créer), mais l'énergie était plus investie dans le Motivateur de Survie que le Motivateur d'Expression.

Puis est venu le temps où le Motivateur d'Expression a pris le pas. Mes obligations familiales, personnelles et professionnelles me laissent peu de temps de loisirs. Je peux être un mois sans toucher à un crayon, pinceau ou pastel. Cependant, à un moment donné le Motivateur d'Expression n'étant pas suffisamment nourri dans sa dimension créatrice (et d'évasion), je deviens fébrile, réagis très mal et toute tâche, obligation m'apparaît comme un nouveau boulet attaché à mes pieds m'empêchant d'avancer, de respirer (même si je me raisonne en me disant que cela a un sens : assurer mes obligations). C'est lors d'une supervision il y a quelques années, et d'un processus parallèle avec une cliente que j'ai pris conscience que je devais nourrir mon Motivateur d'Expression ; c'était un besoin.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Besoin, car même si cela peut paraître étonnant, je peux ne pas avoir « envie » (Etat du Moi Fonctionnel Enfant) mais ressentir le besoin « d'oxygène », et ne pas y répondre de manière appropriée si je ne suis pas consciente du besoin de mon Motivateur d'Expression. Le Motivateur d'Expression étant relégué, il vient réclamer sa part d'énergie, et se met alors en place une compétition entre le Motivateur de Survie et le Motivateur d'Expression.

C'est mon Etat du Moi Fonctionnel Adulte dans le Motivateur d'Expression qui va intervenir pour que je prenne la décision de faire « un break dessin », ou un autre type de pause stimulante et donc « régénératrice » pour remettre de la fluidité dans les 3 Motivateurs.

Il y aurait donc, selon moi, une erreur conceptuelle, à dire que le Motivateur d'Expression est lié à « l'envie », « le désir ».

Une autre manière de résumer l'illustration ci-dessus s'exprime dans les propos de Carlo Moïso « *selon moi, c'est la pulsion qui crée le besoin*<sup>89</sup> ».

Le lecteur pourra également avoir d'autres exemples donnés par Fanita ENGLISH dans le chapitre 8 d'*Analyse Transactionnelle et Emotions (Mon temps est précieux p.175)* ou dans le TAJ *My time is more precious than your strokes : new perspective in time structure*.

### Autonomie

Eric BERNE définit l'Autonomie comme étant « *l'expression ou la reconquête de trois capacités* »<sup>90</sup> :

- conscience claire : faire l'expérience du monde dans sa réalité, dans l'ici et maintenant avec ses cinq sens, sans interprétation ni influence
- spontanéité : utiliser en toute conscience n'importe quel Etat du Moi Fonctionnel en réaction à une situation, et ce, libre des croyances scénariques, commandements Parentaux etc...

---

<sup>89</sup> Opus cité p. 13

<sup>90</sup> BERNE E. *Des jeux et des hommes* (ed Stock) p. 193 et suiv.

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH** **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

- intimité : partager ouvertement des sentiments authentiques – excluant Jeux et Parasitage

Au risque de bousculer certains Analystes Transactionnels, j'ai la conviction, partagée avec Fanita ENGLISH, qu'il faut ajouter à l'Autonomie une quatrième capacité :

- lucidité : être conscient de ses besoins dans chaque Motivateur, et être capable d'intervenir de manière appropriée pour remettre de la fluidité.

## 14

### IDENTIFIER LES MOTIVATEURS INCONSCIENTS : LES ECUEILS A EVITER

*Ce chapitre est le fruit des observations de Fanita ENGLISH auxquelles s'ajoutent celles de ma propre expérience. Il m'a semblé indispensable de partager ces éléments, en l'état, pour attirer l'attention de toute personne qui envisage d'utiliser le concept des Motivateurs Inconscients dans sa pratique.*

#### **Rien ne sert de se poser des questions s'il n'y a pas de questions à se poser**

- 1) un diagnostic n'a d'intérêt que s'il y a déséquilibre entre les Motivateurs
- 2) vouloir tout analyser est un piège

#### **Ne pas sauter des faits à des conclusions trop rapidement**

E. Berne disait qu'un Analyste Transactionnel est un observateur pointu<sup>91</sup>. Utiliser la grille des Motivateurs demande aussi de l'observation.

Parfois, il n'est pas aisé de déterminer quel est le Motivateur à l'œuvre. Ce qui caractérise un Motivateur c'est son but. Or, une même action observable peut répondre à deux buts différents.

Par exemple : Pierre est intéressé par le poste de directeur parce qu'il aura plus de responsabilités, un meilleur salaire, plus de pouvoir d'influence (Motivateur de Survie) et en second lieu parce qu'il aura des challenges qui lui offriront la possibilité de découvrir de nouveaux sujets, d'imaginer de nouvelles stratégies (Motivateur d'Expression)

Claude est intéressé par ce même poste parce qu'il va découvrir de nouvelles techniques, avoir à imaginer des stratégies disruptives par rapport au marché (Motivateur d'Expression). Avoir à diriger des équipes, ou un titre « important » ne le motivent pas même s'il l'apprécie.

---

<sup>91</sup> Cité par Martine Walter TSTA - O dans Reconnaissance et Autonomie Actualités en Analyse Transactionnelle no 119 juillet 2006 p. 55

## **Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**

### **Les Motivateurs Inconscients expliqués**

#### **Motivateur préféré où es-tu ?**

- 1) Nous avons chacun un Motivateur préféré. C'est lui qui nous guide dans nos prises de décisions **majeures**. Cependant des contraintes conjoncturelles peuvent amener à « limiter » le Motivateur préféré (Expression ou Quiétude) en faveur du Motivateur de Survie (par exemple, priorité au soutien de famille) sans pour autant qu'il y ait un déséquilibre notoire ou dommageable.
- 2) Le Motivateur préféré peut changer au cours de la vie, ce qu'il ne faut pas confondre avec le fait que l'énergie investie dans le Motivateur préféré peut diminuer au profit d'autres Motivateurs. L'indicateur significatif sera ce qui guide (systématiquement) les décisions majeures.
- 3) Après un traumatisme, le Motivateur de Survie domine, auquel cas le Motivateur de Survie pourrait apparaître comme le motivateur préféré alors qu'il ne l'est pas.

#### **Ne pas confondre**

- 1) distinguer la domination d'un Motivateur avec une préférence naturelle forte (Motivateur préféré)
- 2) distinguer l'exclusion/étouffement d'un Motivateur avec une préférence naturelle faible

#### **Tous imaginatifs ! ...Ce qui ne signifie pas que chacun a comme Motivateur préféré le Motivateur d'Expression**

Chaque individu a de l'imagination, de la curiosité (attributs du Motivateur d'Expression). Dans notre société occidentale actuelle, « la créativité » est une forme de marqueur de reconnaissance sociale, ce qui peut induire un biais. Une personne peut faire preuve de créativité dans son domaine, ce n'est pas pour autant que son Motivateur préféré est le Motivateur d'Expression. Il convient d'être attentif aux modes culturelles.

Gisèle me dit qu'elle est créative. Elle confectionne des vêtements d'après modèle. Elle réalise, elle ne crée pas. Pour autant cela ne signifie pas que Gisèle n'a pas de créativité, et qu'elle n'apporte pas des changements à partir de ses propres idées et donc active son imagination.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

Quand Gisèle confectionne, elle combine le Motivateur de Survie et le Motivateur d'Expression.

Première situation : si elle n'apporte aucune modification et qu'elle suit scrupuleusement le modèle, en restant consciente du temps qui passe, tout en étant intéressée par ce qu'elle fait : l'énergie est alors investie majoritairement dans le Motivateur de Survie. (Motivateur de Survie = activité, Motivateur d'Expression = intérêt)

Deuxième situation : Gisèle suit scrupuleusement le modèle, puis, à un moment elle finit par oublier le temps qui passe, « passionnée » par ce qu'elle fait : l'énergie est alors plus investie dans le Motivateur d'Expression que dans le Motivateur de Survie. Tout d'un coup, elle s'aperçoit qu'il est temps d'aller manger, et arrête son activité. Le Motivateur de Survie est alors réinvesti « majoritairement ».

Troisième situation : Gisèle se rend à son travail, passe devant un magasin de tissus, elle est fascinée par un tissu en vitrine, s'arrête et imagine le modèle qu'elle pourrait en tirer. Si Gisèle oublie momentanément le temps qui passe et reste à imaginer des modèles devant la vitrine : le Motivateur d'Expression est investi majoritairement sur cette séquence de temps. Si elle ne fait plus attention au temps ou à ce qui se passe, elle investit alors encore plus d'énergie dans le Motivateur d'Expression au risque d'oublier d'aller à son travail ou d'être en retard (l'énergie du Motivateur de Survie n'est plus investie suffisamment).

Vision de soi et Motivateur : je me souviens d'avoir animé un atelier de deux jours auprès de formateurs sur le concept des Motivateurs. Lors de l'exercice pour identifier leur Motivateur préféré, certaines personnes ont été très chagrinées de voir que ce n'était pas le Motivateur d'Expression qui ressortait comme Motivateur préféré mais le Motivateur de Survie. Elles en ont conclu que l'exercice n'était pas pertinent. Cependant, leurs différents comportements au cours des deux jours me laissaient penser que leur Motivateur préféré était bien le Motivateur de Survie - notamment par leur besoin important de signes de reconnaissance parfois limite du racket. Cependant, je le répète même si le Motivateur de Survie est leur Motivateur préféré, ces personnes sont également douées de curiosité et d'imagination.

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Un train peut en cacher un autre

Dans le chapitre 9, il a été dit qu'un traumatisme entraînait – sauf exception – la domination du Motivateur de Survie. J'ai été confrontée à un cas en 2011 qui m'a fait douter (à tort) de cette hypothèse.

*Clémence, 49 ans, a été licenciée après 28 ans dans la même société. Elle travaillait au service marketing de vente par correspondance.*

*Clémence ne manifestait pas les mêmes comportements (suractivité ou désir d'activité), ni les mêmes émotions (peur de ne pas retrouver du travail, colère face au préjudice), ni les mêmes pensées (je dois me dépêcher de retrouver un poste, je dois tout mettre en action pour cela, je dois me préparer...) que les autres clients dans la même situation.*

*J'ai alors fait l'hypothèse que le Motivateur préféré de Clémence était le Motivateur d'Expression (curiosité, réfléchir sur des sujets variés, elle aime suivre des formations pendant sa recherche d'emploi sur des thématiques professionnelles ou culturelles).*

*Clémence donne au premier abord l'impression d'être dans « sa bulle », et au cours des entretiens elle me donne l'impression de se tenir/ se projeter dans un monde idéal.*

*A plusieurs reprises, j'ai constaté qu'elle produisait très peu soit à partir des formations suivies, soit à partir des consignes de travail données (faire un cv, établir la liste des personnes de son réseau) et qu'il était nécessaire de la ramener à la réalité.*

*J'ai donc fait l'hypothèse qu'elle « excluait » en partie le Motivateur de Survie, ce qui est un risque non négligeable pour sa reprise d'emploi.*

*Cependant, j'ai revisité mon hypothèse un peu plus tard :*

- *elle disait être créative et avoir un projet de site internet pour une association : or quel que soit l'intérêt que j'ai porté à ce projet pour le comprendre, je n'ai pas eu de réponse. Ma consœur à qui elle en parlait aussi était confrontée également à cette absence de réponse. Ceci m'a étonné, et j'ai fait le lien avec les retours des conférences/formations qu'elle avait suivies. Généralement, lorsque le Motivateur d'Expression est le Motivateur préféré, la personne qui est intéressée par ce qu'elle a appris ou entendu, est capable a minima d'en parler, voire est enthousiaste pour partager son expérience.*

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

- *c'est au cours d'une séance dont l'objectif était de simuler un entretien de recrutement pour qu'elle s'entraîne, que j'ai pris conscience de mon erreur de diagnostic sur le Motivateur préféré. Clémence faisait nettement des transactions de redéfinitions<sup>92</sup>, en l'occurrence des transactions tangentielles. Lorsque je l'ai confrontée sur le fait qu'elle ne répondait pas à la question, j'ai vu son regard « partir », je suis alors immédiatement intervenue pour la « rassurer » en lui expliquant que si je pointais ce comportement c'est parce qu'il déstabiliserait le recruteur et que celui-ci pourrait en faire une interprétation qui ne serait pas en sa faveur. Clémence a réagi positivement à mon explication, en ce sens que j'ai vu son regard se modifier, se raffermir ainsi que sa posture. Ce que j'ai compris à ce moment-là c'est que Clémence était dans un comportement passif (inhibition) – une des caractéristiques possibles du Motivateur de Survie (cf chapitre4). Lorsque j'interprétais que son Motivateur préféré était le Motivateur d'Expression, et que le Motivateur de Survie ne dominait pas, je m'étais fourvoyée. Clémence a imaginé une reconversion, enseignante en anglais auprès d'adolescents. Elle avait le cadre sécuritaire de l'emploi, et ce projet faisait « sens » : pouvoir transmettre à des adolescents. En quoi ce cas est intéressant ? Tout simplement, si besoin était, parce qu'il est important d'avoir des bases théoriques complémentaires solides autres pour accompagner valablement un client, et que la seule « grille » des Motivateurs Inconscients ne peut être suffisante.*

---

<sup>92</sup> Transaction tangentielle : « les transactions tangentielles sont des transactions dans lesquelles le stimulus et la réponse parlent de thèmes différents ou parlent du même thème à partir de perspectives différentes. » MELLOR Ken SCHIFF Eric Redéfinitions Classique d'Analyse Transactionnelle no 2 p 158-167

Autrement dit, la question de départ semble ignorée

**Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH**  
**Les Motivateurs Inconscients expliqués**

## **REMERCIEMENTS**

*Je tiens à remercier, dans l'ordre chronologique :*

*Nicole par qui j'ai découvert ce concept en 2009 ;*

*Isabelle qui a pris le temps en 2015 de rechercher dans ses archives des articles du Script afin que je puisse préparer le congrès de 2015 et mon premier article sur le sujet, article qu'elle a fait suivre à Fanita, je la remercie également pour avoir suivi et soutenu nos échanges avec Fanita ;*

*Fanita pour son intérêt à l'égard de l'article produit en 2015, et son souhait d'avoir un échange téléphonique (à 99 ans) à ce sujet, son soutien, le temps et l'énergie qu'elle a pris pour répondre à mes questions, et enfin pour les immenses contributions qu'elle a apportées à l'Analyse Transactionnelle et à la psychologie en général ;*

*Les membres des Comités Scientifiques des Congrès auxquels j'ai soumis un atelier sur le thème des 3 Motivateurs, et qui l'ont accepté.*

*Laurie, pour sa curiosité, et sa sollicitation pour un article dans le Script,*

*Les participants aux ateliers des Congrès et également à mes ateliers, par leur intérêt, et également pour certains leur « non intérêt », ce qui m'a incité à aller plus loin.*

*Christian et Corinne pour leur curiosité et leur ouverture pour proposer à leurs étudiants et clients une formation sur ce concept.*

*Christine, pour avoir accepté d'être « martien » et avoir relu avec intérêt et attention ces pages.*

*Chacune de ces attentions a été autant de soutien, d'encouragement, d'incitation à poursuivre la route qui a abouti à ce livre.*

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### BIBLIOGRAPHIE

- BERARDO C. 2014 *Alice in Writerland : Writing as a therapeutic tool and a way to understand adolescent needs* Transactional Analysis Journal<sup>93</sup>, vol 44 no 2
- BERNE E. 1964 *Des jeux et des hommes* ed Stock 1998
- BERNE E. 1972, *Que dites-vous après avoir dit Bonjour ?* Tchou Editeur 1981
- CHENG François 2006 *Cinq méditations sur la beauté* éd. Albin Michel
- CORNELL W. 2015 *Une vie pour être soi* Paris ed PAYOT
- CROSSMAN Pat, 1966 *Permission et Protection* Classique d'Analyse Transactionnelle no 2 éd d'Analyse Transactionnelle 2002 p.81-83
- DEACONU D. 2016 *A life yet to be found: on the necessity and fragility of self-inquiry* Transactional Analysis Journal, vol 46 no 4
- ENGLISH F., 1975 : *le contrat triangulaire*, Classique d'Analyse Transactionnelle no1 éd d'Analyse Transactionnelle 2002 p.208-209
- ENGLISH F., 1976 : *Analyse Transactionnelle et Emotions*, Paris, Desclée de Brouwer ,1992
- ENGLISH F., 1987 *Power, Mental Energy, and Inertia* TAJ vol 17 no 3
- ENGLISH F., 1988 *Whither scripts ?* TAJ vol 18 no 4
- ENGLISH F. 1989 *où vont les scénarios ?* AAT<sup>94</sup> no 66 p 51-62
- ENGLISH F. 1992 *My Time is more precious than your strokes : new perspective on Time Structure* TAJ. Vol 22 no 1
- ENGLISH F. 2003 *How are you? And how am I ? Ego states and inner motivators* in C. Sills and H. Hagarden (ed) *Egos States* (vol.1 of key concepts in TA, contemporary views (p55-72) London Worth Publishing
- ENGLISH F, 2008, *Unconscious Drives Reimagined*, Transactional Analysis Journal, vol 38 no 3 July 2008, (p 238-246)
- ENGLISH F., 2008 : *What motivates Resilience after Trauma ?* Transactional Analysis Journal, vol 38 no 4 october 2008 (p 343-351)
- ENGLISH F. 2010 *S'épanouir tout au long de sa vie* Interéditions  
Chapitres 3 et 4 Honte et contrôle social - Chapitre 13 : où vont les scénarios ? - Chapitre 14 : traumatisme et résilience
- ERNST Franklin 1987 *L'enclos OK : une grille pour « aller de l'avant avec l'autre »* Classiques de l'Analyse Transactionnelle no1 éd d'Analyse Transactionnelle (p. 133-142) 2002
- FRANKL V. 2010, *the feeling of meaninglessness – a challenge to psychotherapy and philosophy* Milwaukee, Marquette University Press 2010
- FRANKL V., 1969,1988 : *Nos raisons de vivre*, Paris, InterEditions-Dunod, 2009

---

<sup>93</sup> TAJ : Transactional Analysis Journal – TAJ - édité par l'ITAA (International Transactional Analysis Association - <https://www.itaaworld.org/>)

<sup>94</sup> AAT Actualités en Analyse Transactionnelle éditées par l'IFAT (Institut Français d'Analyse Transactionnelle - <https://www.ifat-asso.org/>)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

- FRENKEL F. 2015 *Rien où poser sa tête* Gallimard
- GAVALDA A. 2004 *Ensemble c'est tout* éd Le dilettante
- JUNG C.G. 1976 *L'âme et la vie* Paris, Buchet Chatel
- FOENKINOS D. 2009 *La délicatesse* ed Gallimard
- FOESSEL M. 2015 *Le temps de la consolation* Ed. du Seuil
- KESSEL J 1975 *Les temps sauvages* éd Gallimard,
- LECHEVALIER B. 2019 *Le plaisir de la musique – une approche neuropsychologique* éd. O.Jacob
- 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 ou <https://www.stanmadore.com/2018/06/13/lapport-du-concept-des-motivateurs-inconscients-un-outil-dintervention-pour-aider-a-depasser-des-situations-de-tension-de-souffrance-developper-lespoir/>
- LENFANT V. 2017 « *Using Fanita English's Unconscious Motivators in employee counseling* » ITAA Script November 2017
- LUKAS E. 2004 *La Logothérapie théorie et pratique* Pierre Téqui éditeur
- MELLOR K. SCHIFF E. 1987 *Redéfinitions* Classique d'Analyse Transactionnelle no 2 éd d'Analyse Transactionnelle (p 158-167) 2002
- MILLET-BARTOLI F., 2002 *La crise du milieu de la vie*, Odile Jacob, 2006
- MOISO Carlo 2009 *Besoins d'hier, besoins d'aujourd'hui* éditions d'Analyse Transactionnelle
- NOTHOMB A 1999 *Stupeurs et Tremblements* éd. Albin Michel
- SENEQUE 1995 *La vie heureuse* ed Arléa
- SCHIFF Aaron et SCHIFF Jacqui 1987 *Le cadre de référence* Classique d'Analyse Transactionnelle no 2 (p147-150) 2002
- SCHIFF Jacqui W. et SHIFF Aaron 1987 *Passivité* Classique Analyse Transactionnelle no 2 (p 139-146) 2002
- SIERRA Miguel Rojo 1982, *Introduction à la lecture de C.G. Jung* Georg éditeur 1995
- TAGORE R. 1961 *Vers l'homme universel* éd Gallimard 1964 (p.266-279)
- VOLTAIRE 1961 *Candide ou l'optimisme* dans Romans de Voltaire éd. classiques livres de poche
- WARE P. 1983 *Personality Adaptations / Doors to Therapy* TAJ vol.13 no1 ou Les Classiques d'Analyse Transactionnelle no 4 *Types de personnalités et plan thérapeutique* (p.264-273)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### INFOGRAPHIE

CORNELL W. *Une vie pour être soi* Paris ed PAYOT 2015 (présentation :

<https://www.youtube.com/watch?v=FeYEHEI0arw>)

ENGLISH F., 2003 : *How to connect our understanding of personality development and Berne's concept of ego states with my concept of Motivators* [www.fanita-english.com](http://www.fanita-english.com)

ENGLISH F. 2005 *a summary of Transactional Analysis Concepts I use* Transactional Analysis Journal vol 35 no 1 January 2005 (p 78-88) – [www.itaaworld.org/sites/default/files/itaa-pdfs/about-ta/ITAA%20English%20Summary%20of%20TA%20Concept%202005.pdf](http://www.itaaworld.org/sites/default/files/itaa-pdfs/about-ta/ITAA%20English%20Summary%20of%20TA%20Concept%202005.pdf)

ENGLISH F. ( ?) *It takes a lifetime to play out a script* ch 10 *Life scripts : a Transactional Analysis of unconscious relational patterns* ed. Richard Erskine Karnac

[http://www.fanita-](http://www.fanita-english.com/fileadmin/fanita_content/downloads/Takes_a_lifetime_to_play_a_script.pdf)

[english.com/fileadmin/fanita\\_content/downloads/Takes a lifetime to play a script.pdf](http://www.fanita-english.com/fileadmin/fanita_content/downloads/Takes_a_lifetime_to_play_a_script.pdf)

LENFANT V. « *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 ou <https://www.stanmadore.com/2018/06/13/lapport-du-concept-des-motivateurs-inconscients-un-outil-dintervention-pour-aider-a-depasser-des-situations-de-tension-de-souffrance-developper-lespoir/>

LENFANT V. « *DON'T WORRY BE HAPPY* » : *développer, soutenir L'ESPOIR avec le Motivateur d'Expression* Annales Congrès francophone IFAT ASSOBAT ASAT SR 2018 : <https://www.ifat-asso.org/dont-worry-be-happy-developper-soutenir-lespoir-avec-le-motivateur-dexpression/>

#### Analyse transactionnelle

<https://www.itaaworld.org/eric-berne-founder>

<https://analyse-transactionnelle.digital/glossaire-termes-at/>

#### Sur le cerveau

(compte tenu de l'évolution de la recherche, c'est volontairement que j'ai mis en référence les dates des articles ou émissions)

MOLGA Paul 2015 <https://www.lesechos.fr/2015/09/la-meditation-validee-par-les-neurosciences-272612>

SENDER Elena 2016 [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats\\_107838](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats_107838)

LUTZ Antoine 2016 [https://www.lepoint.fr/dossiers/culture/l-univers-de-la-meditation/mode-ou-therapie/antoine-lutz-mediter-ameliore-certaines-fonctions-cerebrales-19-01-2016-2011200\\_3199.php](https://www.lepoint.fr/dossiers/culture/l-univers-de-la-meditation/mode-ou-therapie/antoine-lutz-mediter-ameliore-certaines-fonctions-cerebrales-19-01-2016-2011200_3199.php)

2016 <https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/musique-et-sante-l-emotion-de-la-musique-decryptee-d-ou-provient-le-frisson-musical-729>

2017 <https://www.lyonmag.com/article/93085/une-chercheuse-lyonnaise-veut-etudier-l-activite-du-cerveau-pendant-l-hypnose-et-la-meditation>

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Autre

BACH J.S Prélude et Fugue no 7 Clavier bien tempéré BWV876

[https://www.youtube.com/watch?v=9PbTINqE9\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=9PbTINqE9_M)

CERNOBORI Julien <https://www.francemusique.fr/emissions/le-baladeur-classique/des-nouvelles-de-chantal-la-coiffeuse-8850>.

TRENET Charles « *Ma philosophie* » : [https://www.youtube.com/watch?v=OJKxQU\\_LmK8](https://www.youtube.com/watch?v=OJKxQU_LmK8)

## Energie psychique : l'apport de Fanita ENGLISH Les Motivateurs Inconscients expliqués

### Bibliographie des articles de FANITA ENGLISH traitant des Motivateurs Inconscients

- ENGLISH F., 1976 : *Analyse Transactionnelle et Emotions*, Paris, Desclée de Brouwer ,1992
- ENGLISH F. 1977 *what shall I do tomorrow ? Reconceptualizing transactional analysis* ed G Barnes *Transactional Analysis after Eric Berne* New York Harper's College Press
- ENGLISH F., 1987 *Power, Mental Energy, and Inertia* TAJ july 1987 vol 17 no 3
- ENGLISH F., 1988 *Whither scripts ?* TAJ october 1988 vol 18 no 4
- ENGLISH F.1989 *où vont les scénarios ?* AAT<sup>95</sup> no 66 p 51-62
- ENGLISH F.1992 *My Time is more precious than your strokes : new perspective on Time Structure* TAJ. Vol 22 no 1
- ENGLISH f 1998 *the forces within us* video (<https://www.youtube.com/watch?v=YyGnmZ9x2QU>)
- ENGLISH F.1999 *le leurre du fondamentalisme* AAT no 91 p. 109-116
- ENGLISH F. 2001 *Family influences and Unconscious Drives : Motivators for Career choices* in *Career Planning and Adult Development Journal* vol 17 no2
- ENGLISH F., 2003 : *How to connect our understanding of personality development and Berne's concept of ego states with my concept of Motivators* [www.fanita-english.com](http://www.fanita-english.com)
- ENGLISH F. 2003 *How are you? And how am I ? Ego states and inner motivators* in C. Sills and H. Hagarden (ed) *Egos States* (vol.1 of key concepts in TA, contemporary views (p55-72) London Worth Publishing
- ENGLISH F. 2005 *a summary of Transactional Analysis Concepts I use* *Transactional Analysis Journal* vol 35 no 1 January 2005 (p 78-88) - <http://www.itaaworld.org/sites/default/files/itaa-pdfs/about-ta/ITAA%20English%20Summary%20of%20TA%20Concept%202005.pdf>
- ENGLISH F.,2006 : *Unconscious constraints to freedom and responsibility*, T.A.J., 36
- ENGLISH F, 2008, *Unconscious Drives Reimagined*, *Transactional Analysis Journal*, vol 38 no 3 July 2008, (p 238-246)
- ENGLISH F., 2008 : *What motivates Resilience after Trauma ?* *Transactional Analysis Journal*, vol 38 no 4 october 2008 (p 343-351)
- ENGLISH F. 2010 *S'épanouir tout au long de sa vie* *Interéditions*  
Chapitres 3 et 4 *Honte et contrôle social* - Chapitre 13 : où vont les scénarios ? - Chapitre 14 : traumatisme et résilience
- ENGLISH F. 2010 *It takes a lifetime to play out a script* ch 10 *Life scripts : a Transactional Analysis of unconscious relational patterns* ed. Richard Erskine Karnac  
[http://www.fanita-english.com/fileadmin/fanita\\_content/downloads/Takes\\_a\\_lifetime\\_to\\_play\\_a\\_script.pdf](http://www.fanita-english.com/fileadmin/fanita_content/downloads/Takes_a_lifetime_to_play_a_script.pdf)
- ENGLISH F. 2016 *How do Freud's and Berne's contributions connect ?* *Script* 2016 september

---

<sup>95</sup> AAT Actualités en Analyse Transactionnelle éditées par l'IFAT (Institut Français d'Analyse Transactionnelle - <https://www.ifat-asso.org/>)