



## SCENARIOS RELATIONNELS

L'analyse des Scénarios Relationnels ("Bonding Patterns") est l'un des apports les plus originaux du Dialogue Intérieur et la démarche la plus puissante que nous connaissons pour comprendre les relations et enclencher un processus de Moi Conscient (Aware Ego). Sans reprendre l'ensemble de la théorie, nous émettons ici quelques remarques issues de notre pratique et de nos échanges sur le sujet avec Sidra.

### Le principe

Pour deux personnes en relation : la partie **parent** de l'une se lie à la partie **enfant** de l'autre et vice-versa

Le scénario peut être

- *confortable* : on y est satisfait et on veut que ça continue. Chacun voit ce que sa partie puissante peut apporter à la partie vulnérable de l'autre
- *inconfortable* : on est insatisfait et on veut en sortir. Chacun voit comment la partie puissante de l'autre vient écraser sa partie vulnérable

Nous préférons utiliser les qualificatifs de "confortable" et "inconfortable" plutôt que "positif" et "négatif".

### À quoi travailler le Scénario relationnel peut-il servir ?

- À titre principal :
  - faciliter les relations entre deux personnes sans jugement
  - accéder à une relation de Moi Conscient à Moi Conscient
- Et aussi à :
  - découvrir sa propre vulnérabilité : Sous-Personnalité vulnérable souvent reniée qui est à l'origine des Scénarios relationnels
  - pour chacun accéder à son Moi Conscient, en intégrant la partie qu'il a projetée sur l'autre
  - dans la relation coach-coaché, analyser le transfert et contre transfert

Analyser un Scénario Relationnel est comme projeter un rayon laser sur une relation. La démarche est d'autant plus efficace qu'elle est menée avec rigueur, sans laisser de zones d'ombre et sans se contenter d'à-peu-près.

### L'essence du Scénario relationnel

- Le Scénario relationnel est fondamentalement la traduction dans une situation donnée de la relation parent/enfant que nous portons en nous, inscrite à un stade archaïque, voire prénatal
- Il n'est donc pas la simple transcription d'une complémentarité fonctionnelle. Dans une relation professeur/élève par exemple le fait que l'un "sait" et l'autre "apprend" n'est pas en soi un Scénario Relationnel. Il faut trouver les sentiments/affects qui sont en jeu et comment dans cette relation se reproduit et perpétue la relation archétypale parent/enfant, pour pouvoir s'en désidentifier.
- Concrètement cela veut dire qu'il est nécessaire de garder la terminologie parent/enfant (père ou mère/fils ou fille) plutôt qu'une terminologie neutre (partie forte, partie vulnérable) ou qu'une terminologie formelle (professeur/élève, expert/apprenti, manager/collaborateur...). Cela peut être difficile dans un contexte d'entreprise mais reste la meilleure voie d'approfondissement.

### Construire le Scénario relationnel

Trois questions clé (formulées par Sidra Stone) :

- Qui chacun devient-il dans une situation spécifique ? Quelles Sous-Personnalités ont pris le pouvoir ?
- Quelles sont les Sous-Personnalités reniées que chacun porte pour l'autre ?
- Quelle est la vulnérabilité sous-jacente non reconnue qui déclenche le scénario ?

Les réponses à ces questions doivent être précises et détaillées car il s'agit d'un parent et d'un enfant bien spécifiques. Il est donc nécessaire de trouver une dénomination qui incarne l'essence de la Sous-Personnalité.

### **Les Sous-Personnalités à l'œuvre**

La question "Qui chacun devient-il dans le Scénario relationnel ?" peut faire apparaître deux types de Sous-Personnalités :

- Les Sous-Personnalités primaires (ou reniées), habituellement à l'œuvre
- Des Sous-Personnalités jusque-là inconnues que la relation fait surgir et que nous "devenons" à notre insu

### **La traduction par le lemniscate (le signe infini)**

- Le lemniscate représente pour chaque personne en présence d'un côté la partie parent, de l'autre la partie enfant
- La partie parent de l'un se lie à la partie enfant de l'autre et vice-versa.
- Ce lien est représenté par un ovale – car le lien créé va dans les deux sens, ce n'est pas simplement l'un qui agit sur l'autre. On doit donc par exemple
  - indiquer "parent responsable qui prend en charge" d'un côté et "enfant inquiet qui cherche à être rassuré" de l'autre
  - et dire "Le parent responsable qui prend en charge se lie avec l'enfant inquiet qui cherche à être rassuré".

### **Quelques "trucs"**

- Faire les deux scénarios (confortable, inconfortable) sur la même feuille – avec des couleurs différentes en gardant les mêmes positions sur les lemniscates
- Vérifier que le modèle "tourne" bien – c'est-à-dire qu'il y a parallélisme des relations entre les scénarios confortables et inconfortables
- Il est indifférent de placer le lemniscate du client présent et celui de la personne avec qui le client a une relation en haut ou en bas
- La vulnérabilité est fondamentalement la même dans les scénarios confortable et inconfortable – mais n'est pas vécue de la même manière.
  - Dans le scénario confortable, je vois en quoi ma partie parent va aider la partie enfant de l'autre et je ne vois pas vraiment ma propre partie vulnérable
  - Dans le scénario inconfortable, je vois comment sa partie parent va écraser ma partie enfant et je ne vois pas vraiment ma partie forte qui affecte l'autre
- Dans le scénario inconfortable, l'expérience subjective de la personne dans son côté enfant est en général plus forte que l'expérience de son côté parent. La position de force de ce côté parent se manifeste souvent par une alternative entre deux positions, décrites dans un autre contexte par Wilfred Bion :
  - "fight" : agressivité, colère, contrôle excessif...
  - "flight" : retrait émotionnel, froideur, absence, abandon...

### **Scénario relationnel et typologie**

- Les polarités typologiques donnent des indications sur le jeu des Sous-Personnalités
- La capacité à être le plus possible dans le Moi Conscient, en particulier entre Pensée et Sentiment, est capitale pour le coach
  - En général pour manier les énergies personnelle/impersonnelle
  - En particulier pour les Scénario relationnels qui requièrent empathie **et** analyse rationnelle.

**Geneviève Cailloux et Pierre Cauvin**

Osiris Conseil

33 rue du Montoir – 77670 – Vernou  
contact@osiris-conseil.com – www.osiris-conseil.com