

# LES STROKES

Tous les psychologues se rejoignent pour affirmer que la personnalité de chacun d'entre nous est déterminée au cours de la petite enfance. Durant cette période privilégiée, un tissu de relations se trame entre le nourrisson et son milieu.

## Besoin de reconnaissance du nouveau-né

Le besoin de reconnaissance de l'enfant se définit comme l'énergie qu'il mobilise pour être reconnu par son entourage. Ce besoin est vital à la survie du nourrisson, au même titre que les besoins d'ordre physiologique.

Des études en psychologie infantile, menées par Spitz sur la cause de certaines carences affectives, ont démontré qu'un nouveau-né dont les besoins les plus primaires sont satisfaits (soif, faim, propreté) mais qui n'a pas été reconnu par une personne (mère, nourrice ou autre substitut) et, auquel aucun signe d'amour ou de tendresse n'a été témoigné, entre, comme nous le signalions plus haut, dans une dépression profonde, arrête de s'alimenter et se laisse mourir.

## Besoin de reconnaissance chez l'adulte

D'un besoin de reconnaissance physique, l'enfant passe, au cours de son évolution, à un besoin de reconnaissance plus verbal, plus symbolique, pour arriver au besoin ultime: le besoin de reconnaissance sociale. Il en est de même pour les adultes. Chacun cherche à être reconnu en tant que personne unique, particulière tant dans sa vie privée que dans sa vie professionnelle. En Analyse Transactionnelle, ce besoin de reconnaissance est appelé "Stroke".

## Les différents stroke (ou caresses)

Les strokes (ou caresses) sont les intentions que nous manifestons à l'égard d'autrui. Ce sont tous les signes que nous adressons à nos interlocuteurs: paroles, intonations de voix, petits gestes d'approbation ou de désapprobation, signes de connivence, compliments, critiques, reproches, remontrances.

Ces signes de reconnaissance ne sont pas donnés gratuitement. En effet, pourquoi adresser à quelqu'un des strokes négatifs plutôt que des strokes positifs? Tout simplement parce que, selon leur nature, ils sont générateurs d'un certain comportement de la part de la personne qui les reçoit.

Nous distinguons deux sortes de strokes: les strokes positifs et les strokes négatifs.

### ➤ **LES STROKES POSITIFS**

Il s'agit de tous les signes de reconnaissance qui sont source de plaisir et d'agrément. Ils sont valorisants et permettent l'épanouissement. Ils apportent, à celui qui les reçoit, une très grande satisfaction.

*"Votre tailleur vous va à ravir".*

*"La rédaction de cette lettre est impeccable".*

*"Je vous félicite pour cette initiative".*

*"Tu es vraiment très gentil".*

*"Tu as un teint superbe".*

### ➤ **LES STROKES NEGATIFS**

Ils sont le signe de réflexions désobligeantes, peu agréables et suscitent un sentiment de déplaisir. Ils dévalorisent la personne à laquelle ils s'adressent et engendrent l'insatisfaction.

*"Tu as un caractère épouvantable".*

*"Ton chemisier est démodé".*

*"On ne peut rien vous demander, recommencez-moi cela".*

*"Vous n'êtes pas brillant en orthographe".*

*"Tu as quelques kilos à perdre".*

Ces signes de reconnaissance, positifs ou négatifs, peuvent être conditionnels ou inconditionnels, c'est-à-dire liés à une condition particulière ou lié à l'ensemble de l'existence. C'est là une seconde caractéristique à analyser.

#### ➤ **LES STROKES INCONDITIONNELS**

Positifs ou négatifs, ils sont donnés comme des vérités premières valables quel que soit le contexte. Ils sont définis pour l'éternité et ont une valeur de classement définitif

*"Tu n'es vraiment pas diplomate".*

*"On ne peut pas vous faire confiance".*

*"Vous êtes très accueillante".*

*"Vous avez beaucoup de charme"*

#### ➤ **LES STROKES CONDITIONNELS**

Positifs ou négatifs, ils sont ponctuels et prennent leur importance à un moment déterminé. Ils peuvent être remis en cause et n'ont pas un caractère définitif.

*"Vous avez mauvaise mine ce matin".*

*"Quelle élégance aujourd'hui".*

*"Ce rapport est mal rédigé, refaites-le".*

*"Vous auriez dû être plus efficace".*

#### ➤ **LES CARESSES POSITIVES INCONDITIONNELLES**

*"Tu as un charme irrésistible".*

*"Vous êtes le meilleur".*

Celui qui fait de tels compliments est un individu qui a été habitué à en recevoir beaucoup. Il n'est donc pas réticent à en distribuer. Cela révèle qu'il est bien dans sa peau, heureux de vivre, épanoui. Ses caresses sont valorisantes et suscitent chez celui qui les reçoit une plus grande confiance en lui-même. Ce dernier deviendra de plus en plus actif et autonome. Il prendra davantage d'initiatives car cette forme de stimulation pousse à l'action.

Prenons l'exemple d'une mère qui fait des compliments à sa fille sur sa tenue vestimentaire en remarquant son élégance. Cette dernière se rendra compte qu'elle porte bien la toilette et développera son aspect charmeur et distingué. Autre exemple: un directeur remercie sa secrétaire pour la qualité de son travail: cette dernière va prendre de l'assurance et développer ses compétences au maximum en multipliant les initiatives.

#### ➤ **LES CARESSES POSITIVES CONDITIONNELLES**

*"Vous avez préparé un très bon café ce matin".*

*"Vous êtes bien gai aujourd'hui"*

Comme les précédentes, elles sont très stimulantes et incitent la personne à qui elles sont adressées à poursuivre dans le bon sens. Très gratifiantes, elles permettent de savoir où il faut aller, ce qu'il faut faire et tracent la voie de la réussite. Une mère dit à sa fille: "Tu es très bien en jupe": ce compliment incite la jeune fille à porter des jupes puisqu'on reconnaît que cela lui va bien. Un patron félicite son employé: "Vous m'avez rendu un excellent travail": cela pousse l'employé à continuer à travailler avec autant de rigueur, d'application et d'assiduité.

➤ **LES CARESSES NÉGATIVES INCONDITIONNELLES**

*"Vous manquez vraiment d'imagination".  
"On ne peut jamais compter sur vous".*

Ce sont les plus néfastes, les plus destructrices. Elles sont dévalorisantes et bloquent toute communication. Elles ne sont pas enrichissantes et ne favorisent aucun changement, aucune amélioration. Un patron dit à son bras droit: "Vous n'êtes qu'un imbécile"... comment répondre Si ce n'est en gardant le silence. Or, il est regrettable de se taire, car cela ne résout pas le problème. Une mère dit à sa fille: "Qu'est-ce que tu es maigre". Le dialogue est rompu, rien ne stimule la fille à chercher une solution pour remédier à sa maigreur. Elle accepte la remarque sans rien dire.

➤ **LES CARESSES NÉGATIVES CONDITIONNELLES**

*"Cela n'a pas l'air d'aller ce matin".  
"Cette lettre est illisible".*

Comme les précédentes, ces caresses ne sont ni enrichissantes, ni valorisantes, ni constructives. En revanche, elles peuvent se révéler stimulantes pour mieux faire. Etant conditionnelles, elles ne mettent pas la personne qui les reçoit dans une position de non-reconnaissance totale. Celle-ci est seulement ponctuelle. La personne peut agir de façon à susciter la reconnaissance inverse. C'est la mère disant à sa fille: "Tu es mal maquillée ce soir", le patron affirmant à un ouvrier: "Vous avez fait trop de rebut le mois dernier". Dans ces cas-là, tout reste possible, la personne n'est pas condamnée à vie par cette critique.

### Exercice

**Str Cond +      Str Cond -      Str Incond +      Str Incond -**

La réunion d'hier a été mal préparée

Tu es vraiment difficile à vivre

Tu as un maquillage parfait ce soir

Je ne te comprends jamais

Je ne comprends rien à cet objectif

On ne peut jamais te faire confiance

Grâce à toi, je vais réussir

Tu ne m'écoutes jamais

Tu es toujours distrait

Excellent ce travail !

Pas terrible ton dessin !

Vous m'avez été d'un grand secours

Charmante ce soir !

Tu es à côté de la plaque !

Quel nul vous êtes !

Tu es très intelligent

Ce cardiologue a le cœur sur la main

Ce prof de psycho n'a pas l'air très malin !