

# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
<b>Deux outils pour trouver le bon canal.....</b>	<b>7</b>
Les lois d'or de la communication.....	7
L'Analyse Transactionnelle.....	13
Le modèle des états du Moi.....	14
<i>L'état du Moi Parent.....</i>	<i>18</i>
<i>L'état du Moi Enfant.....</i>	<i>21</i>
<i>L'état du Moi Adulte.....</i>	<i>26</i>
Identifier les états du Moi.....	27
Les Transactions.....	29
Les Strokes.....	37
Les Jeux Psychologiques.....	42
<b>Pourquoi la femme et l'homme sont-ils différents ?.....</b>	<b>44</b>
Le cerveau a-t-il un sexe ?.....	44
Histoire du « bébé » d'homme.....	60
Le couple : « illusion ou réalité » ? .....	64
<b>Devenez un communicateur hors pair.....</b>	<b>68</b>
Dans votre couple.....	68
Avec vos enfants.....	81
<b>Conclusion.....</b>	<b>94</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>94</b>

## Pourquoi la femme et l'homme sont-ils différents ?

**E**ssayons maintenant de comprendre ensemble  
quelles sont les différences fondamentales qui  
distinguent les hommes des femmes.

### *Le cerveau a-t-il un sexe ?*

Force est de constater que les hommes et les femmes rencontrent fréquemment des difficultés de communication et de compréhension réciproque. Pour une large majorité d'hommes, les femmes restent un mystère, une énigme difficile à appréhender. Inversement, pour une large majorité de femmes, les hommes sont incompréhensibles, ne réagissant jamais comme elles le souhaiteraient ! Nous pouvons illustrer ce

constat en disant : « Chacun vit sur sa planète, régie par des lois de fonctionnement qui lui sont propres, et ne parvient que peu ou difficilement à entrer dans l'atmosphère de sa planète voisine. »

Pourtant, il serait passionnant pour chacun de découvrir le fonctionnement de cet « autre monde » afin de mieux percevoir puis accepter les différences et les complémentarités qui existent entre eux.

Nous vous invitons à vous installer confortablement pour effectuer ce voyage interplanétaire. Commençons par interroger les scientifiques. Quel éclairage peuvent-ils nous apporter ?

Nous savons aujourd'hui qu'au cœur de chacune de nos cellules se trouve l'ADN (acide désoxyribonucléique), le gardien de notre patrimoine génétique. Ces molécules d'ADN se condensent et s'organisent en chromosomes. Chaque cellule contient vingt-trois paires de chromosomes parmi lesquelles une paire diffère entre l'homme et la femme : la vingt-troisième paire. Elle contient chez la femme le chromosome X, chez l'homme le chromosome Y. Le chromosome X est le plus grand de tous (riche et complexe), et le chromosome Y le plus petit (simple). Certains y verront déjà le signe ou la preuve de la nature complexe de la femme et de la

nature primaire de l'homme ! Tant il est vrai que la guerre des sexes est omniprésente dans notre société et dans l'inconscient collectif. Ne nous laissons donc pas égarer par nos préjugés dans cette étude comparative.

La science nous révèle que le chromosome Y, propre au genre masculin, est responsable des variations dans la production des hormones sexuelles. Les hormones, secrétées par certaines glandes et véhiculées par le sang, sont des messages moléculaires. Parmi les hormones sexuelles : les androgènes, hormones dites « mâles » (principalement la testostérone), et les œstrogènes, hormones dites « femelles » (œstrogène, progestérone, prolactine). Ces hormones sont secrétées par les testicules chez les mâles, les ovaires chez les femelles, et par les glandes surrénales chez les mâles et les femelles.

Les mâles et les femelles produisent les hormones des deux sexes, à des concentrations variables selon le sexe et la période du cycle de vie dans laquelle se trouve le sujet. Ainsi, la testostérone, qui circule en quantité plus élevée dans le sang masculin, est le relais biologique du chromosome Y. On peut la qualifier d'hormone du désir, de la sexualité et de l'agressivité, autrement dit d'hormone de la compétition ou de la conquête, qu'elle soit militaire (aspect professionnel) ou

sexuelle (aspect intime). Quant aux œstrogènes, on peut les qualifier d'hormones de la coopération, de la protection. C'est aussi à ces hormones et à leurs fluctuations durant le cycle féminin que les médecins attribuent la fréquence plus élevée des migraines chez les femmes. Elles en souffrent environ trois fois plus que les hommes. Cette inégalité ne vaut que pour les adultes car, jusqu'à la puberté, il n'y a aucune différence notable entre garçons et filles.

L'action de ces hormones sexuelles s'exerce au tout début de la vie sur la différenciation sexuelle. Si les testicules d'un organisme génétiquement mâle ne produisent pas d'androgènes ou si les hormones ne peuvent agir sur les tissus en développement, l'organisme sera femelle. Des expériences scientifiques montrent également l'influence de ces hormones sur le comportement. Par exemple, un rongeur mâle privé peu après la naissance d'androgènes manifesterà adulte des comportements sexuels femelles fréquents et des comportements mâles réduits. De même, si des androgènes sont donnés à une femelle peu après sa naissance, ses comportements d'adulte seront plutôt caractéristiques du mâle.

Ces expériences de laboratoire montrent à quel point ces hormones sexuelles et leurs dosages