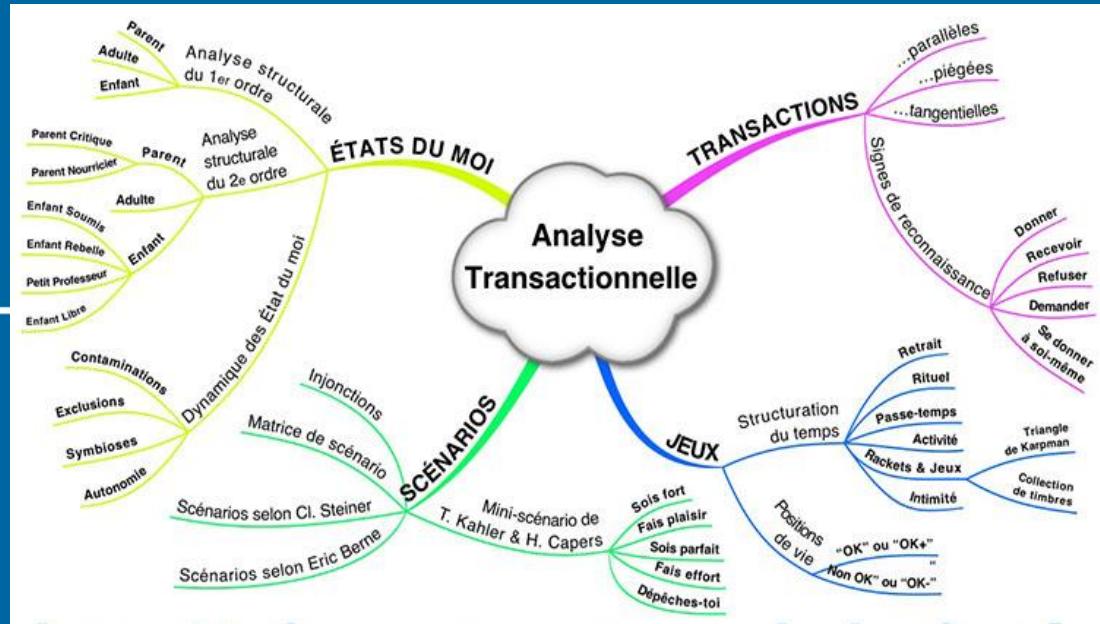


Analyse transactionnelle

Les transactions

06-12-2018



Malika Saadaoui,

Collaboratrice du GDC Casablanca, IDM



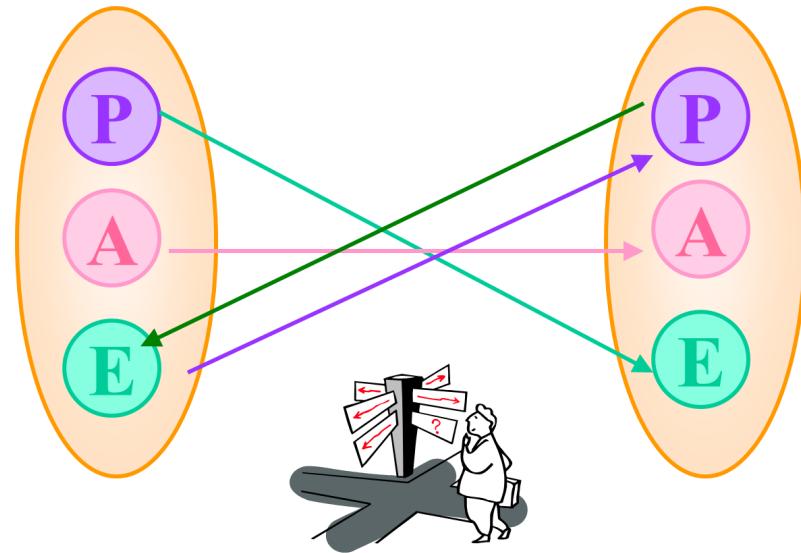
Anne Beaumont,

WellBeing GBU France

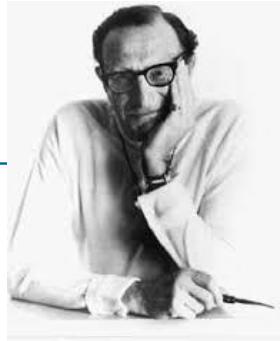


Ré-écoutez la conférence "les clés pour une meilleure communication entre nous : un outil L'Analyse Transactionnelle" (#1 Vue d'ensemble), les états du Moi (#2)

1. Introduction
2. Les transactions
3. Structuration Du Temps
4. Les jeux psychologiques
5. Triangle de Karpman
6. Traitement des jeux



Introduction



L'Analyse Transactionnelle (appelée AT par la suite) a été créée par Eric Berne (1910-1970). Médecin et psychanalyste de formation, il revendique **une psychanalyse courte, peu onéreuse et accessible.**

Une des particularités de l'AT est qu'elle est accessible à un enfant de 7 ans.

Analyse transactionnelle

- ▶ Théorie de la personnalité : comment les personnes se structurent personnellement
- ▶ Théorie de la communication : analyse des systèmes et des organisations
- ▶ Outil concret d'analyse qui prend en compte la totalité de la personne dans ses fonctions biologiques, psychologiques et sociales.
- ▶ Toute personne a une valeur positive en tant qu'être humain.

Postulats de base de l'AT

Tous OK (+,+) à la naissance
Tout le monde est ok, a de la valeur, de la dignité

Chacun a la capacité de penser et d'agir.
Nous sommes responsables, au moins en partie, de ce que nous vivons.

On peut **re-décider**... en remettant en question les choix et comportements que nous avons faits à certains moments de notre vie

Eric Berne définissait un état du moi comme un ensemble cohérent de pensées et de sentiments directement associé à un ensemble correspondant de comportements

Exteropsyché
APPRIS



Le **Parent** est la partie du "moi" qui s'est constitué dans l'enfance sous l'influence du modèle parental et de l'entourage.

Néopsyché
REFLECHI



L'**Adulte** est la partie du "moi" qui fonctionne ici et maintenant. C'est elle qui observe, comprend, agit décide, analyse ...

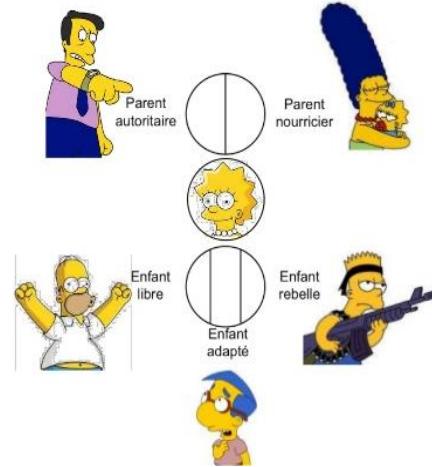
Archéopsyché
RESSENТИ



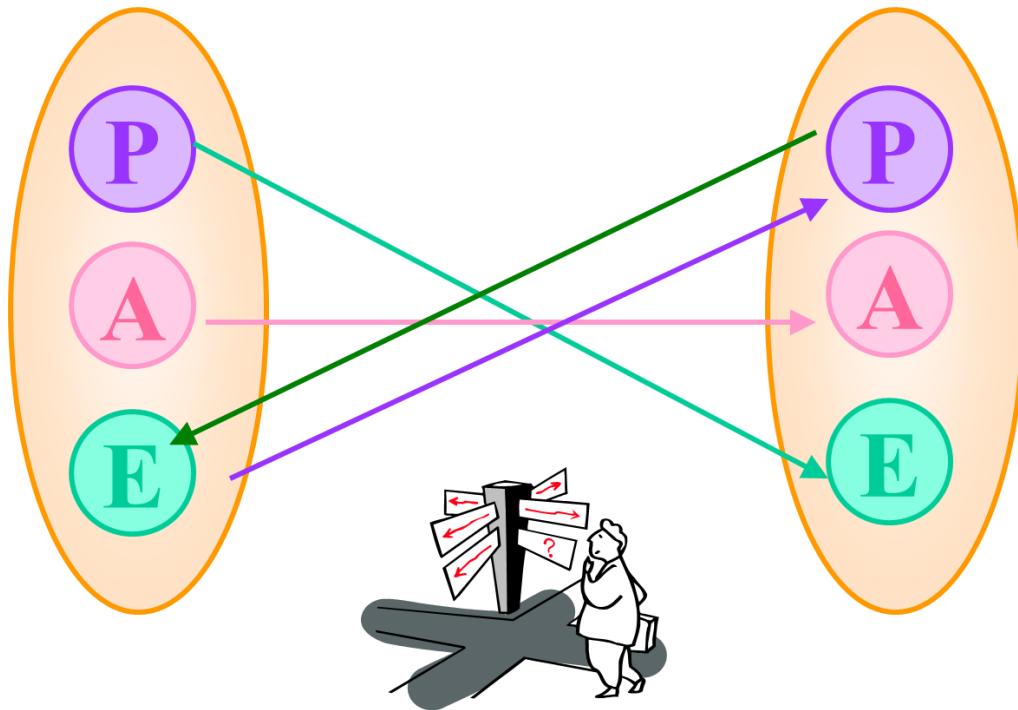
L'**Enfant** est l'affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne qui se construisent depuis l'enfance.

Synthèse de l'EdM

Les états du moi illustrent et expliquent la complexité des réactions que peut avoir une personne ou un groupe lorsque confronté à des situations quotidiennes ou inhabituelles. Ce concept, simple en apparence, est un premier outil sur lequel repose un grand nombre d'autres « outils » relationnels que nous verrons dans les Prochaines sessions.



LES TRANSACTIONS



Les transactions

On appelle Transaction l'aspect visible des échanges sociaux. Celles-ci se présentent de façon caractéristique en chaîne.

La transaction est l'unité d'échange social (stimulus + réponse)

L'analyse des transactions permet de comprendre comment nous communiquons, de repérer et de traiter les dysfonctionnements dans la communication.



Classification des transactions

► **Les transactions simples :**

Elles mettent en jeu un état du Moi commun entre les interlocuteurs et font état d'un message explicite.

- ◆ Parallèles : Horizontales ou Obliques.
- ◆ croisées

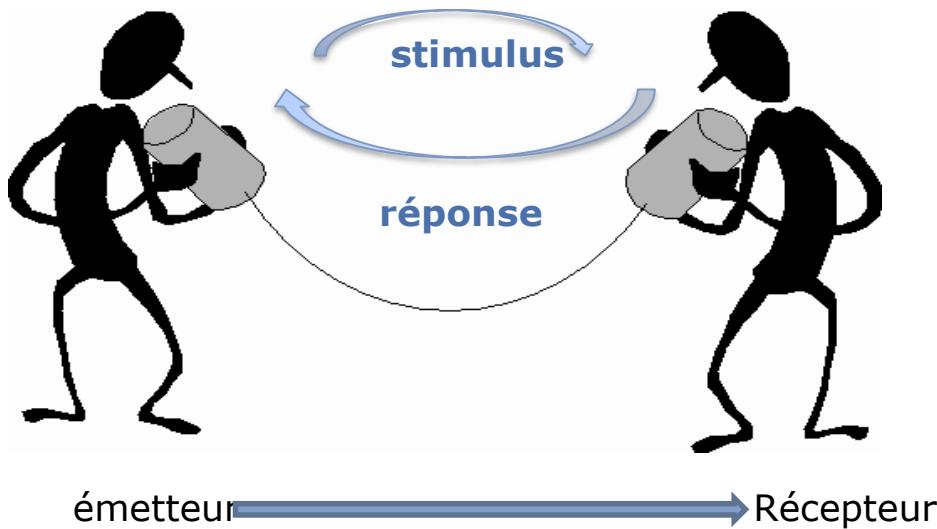
► **Les transactions doubles (cachées):**

Elles déroulent à plusieurs niveaux qui sont :

- un niveau apparent ou niveau social(observable explicite , verbal)
- un niveau caché ou niveau « psychologique »

EdM en action : Les transactions

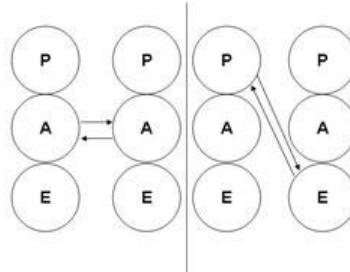
- Unité de communication entre deux personnes, comprenant : un émetteur, un récepteur, un stimulus et une réponse



EdM en action : Les transactions

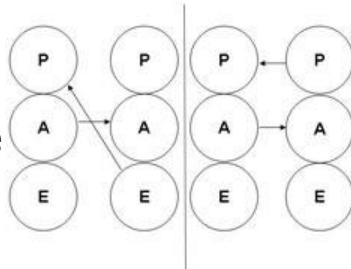
- **Transaction parallèle – simple – complémentaire** :

l'EdM sollicité est celui qui répond



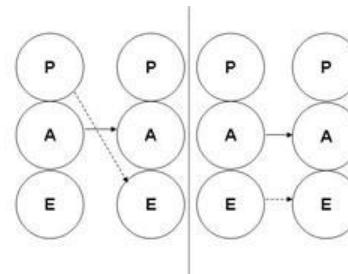
- **Transaction croisée** :

l'EdM qui Répond n'est pas l'EdM visé



- **Transaction cachée ou à double**

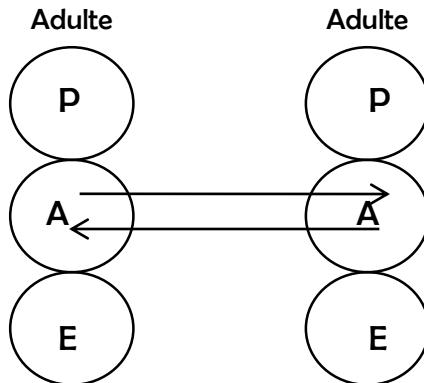
Fond : véhicule 2 messages - non dit



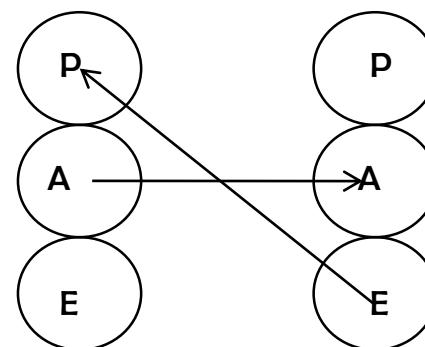
Les transactions simples

Echange d'informations qui permet de faire avancer et de déboucher sur une solution concrète.

Les transactions simples parallèles ou complémentaires



Les transactions simples croisées



C'est le signal d'une incompréhension, voire d'un conflit entre les deux interlocuteurs.

Les transactions doubles (ou complexes)

Les transactions doubles cachées

Niveau Social :

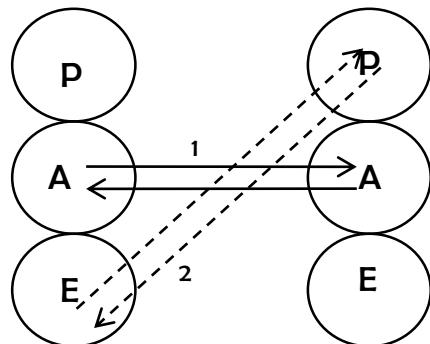
1A → 2A: Je crains que ce c ne soit trop cher pour vous

2A → 1A : Je vais tout de même le prendre

Niveau Psychologique:

2^E → 1^E : T'as l'air trop fauché pour te payer ça !

2^E → 1^E : Qu'est-ce qu'il croit celui-là !

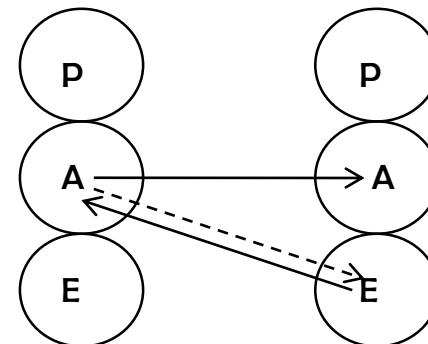


1 – niveau social

2 – niveau psychologique

Les transactions doubles angulaires

Exemple :
Dit: il fait froid
Fait : Tend un pull en laine à la personne



Les transactions – Répercussions sur la communication

Transaction	Résultat Communication
Transaction simple	La communication ne pose pas problème particulier et peut continuer
Transaction simple croisé	La communication est interrompue, momentanément ou définitivement (Pour reprendre la communication, il peut être utile de changer de sujet)
Transaction à double fond	L'issue de la transaction est déterminée par le niveau psychologique → il conduit aux jeux psychologiques
Transaction double angulaire	Dans ce cas , la réponse du récepteur n'intéresse pas du tout l'émetteur



**Que dites-vous après avoir
dit bonjour ?**

La structuration du temps

- ▶ Constitue la deuxième composante des besoins primaires de l'être humain
- ▶ Les personnes ont différentes façons de structurer leur temps- chaque façon demande une énergie différente
- ▶ Chaque façon de structurer son temps fait prendre un risque différent – (zone de confort)
- ▶ Chaque façon permet de recevoir des SR en quantités et en qualités différentes

Structuration du temps



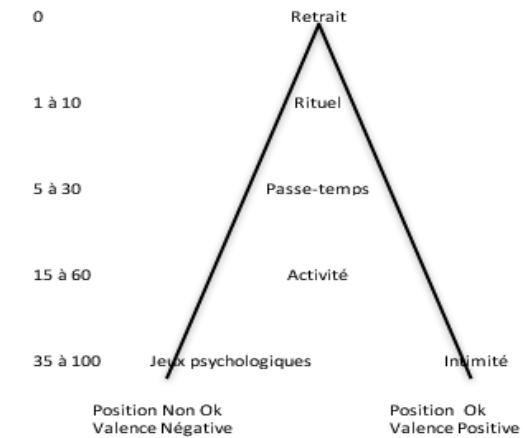
Time structuring

Intensité SR, Investissement dans la relation → Energie émotionnelle.

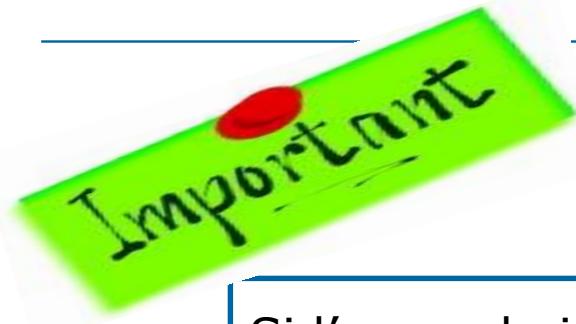
1. **le retrait** : Rester à l'écart physiquement ou psychologiquement.
2. **le rituel** : séquences normalisées, standardisées d'échanges codifiés socialement.
3. **le passe-temps** : conversations aux sujets stéréotypés , conversations de salon.
4. **l'activité** : séquences dont le but est de faire quelque chose.
5. **les Jeux psychologiques** : permettent des échanges de signes de reconnaissance intenses, mais négatifs.
6. **l'intimité** : correspond aux moments où la communication est ouverte, basée sur la confiance, le respect, et l'acceptation de l'autre. Permet des échanges de signes de reconnaissance positifs de grande qualité et de grande intensité.

Le compas de Raymond Hostie

Intensité des SR



La structuration du temps



Important

Si l'on souhaite être efficace dans ses relations avec les autres, il convient de consacrer un minimum de temps à chacune des premières étapes de la structuration du temps . Ce temps passé est la garantie d'un rapport de qualité et donc d'une relation efficace qui atteindra son but. Cela est vrai que la relation soit amicale ou professionnelle

LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

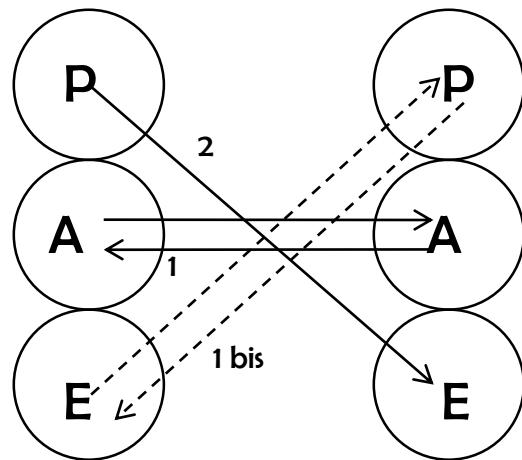


Jeux Psychologiques

Définition : Séries de transactions stéréotypées, répétitives dont l'issue est prévisible aboutissant à un bénéfice final psychologique négatif.

Les jeux psychologiques

Transactions à double fond



Triangle dramatique S. Karpman (1968)



Catégories Jeux psychologiques

En position Sauveteur :

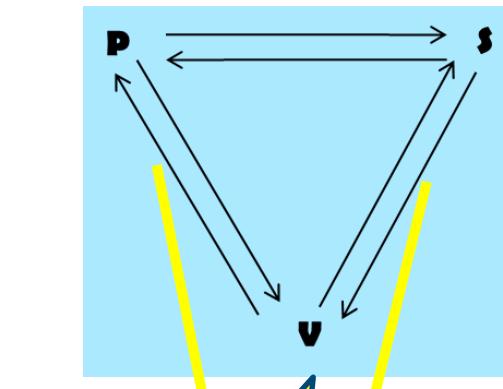
- « Dis-moi ce qui ne va pas... »
- « Raconte-moi tes malheurs ... »
- « Je ne cherche qu'à t'aider... »

En position Victime :

- « Je ne sais pas. » ou « Je ne veux pas choisir. »
- « Jambe de bois » (i.e. J'ai toujours été comme ça alors pourquoi voulez-vous que je change)
- « Oui, mais...»
- « Schlemiel » (i.e. Le gafeur qui demande une excuse pour avoir le droit de refaire une autre gaffe ensuite.)

En position Persécuteur :

- « Oui, mais...»
- « Je te tiens, mon salaud » (.i.e. trouver une faute chez l'autre pour faire excuser une faute que l'on a commise).
- « Battez-vous » (.i.e. faire en sorte que deux personnes entre en conflit tout en s'en lavant les mains).



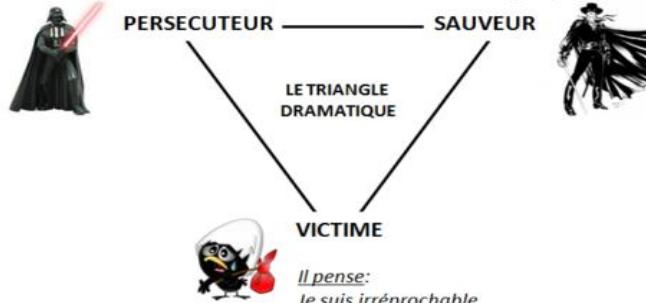
Triangle dramatique de Karpman

Il pense:

Je suis droit
La victime n'a pas d'importance
Seul mon intérêt compte

Il fait:

Il fait souffrir les autres
Il punit



Il pense:
La victime ne peut pas résoudre son problème
Je me soucie de la victime

Il fait:
Je sais comment résoudre son problème
Je n'ai pas envie de le faire
Je fais plus que ce que je devrais faire

Il pense:
Je suis bon

Phrases typiques :

Victimes

Je suis débordé de travail
Je suis incapable de m'en sortir
C'est affreux ce qui m'arrive !
Je suis seul au monde

Persécuteurs

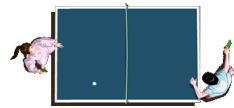
Maintenant je tiens ma revanche
Vous n'en seriez pas là si vous m'aviez écouté
Je ne veux pas vous blesser, mais je serai franc avec vous
Le mien (métier, opinion, véhicule,...) est mieux que le tien

Sauveteurs

Je me charge de tout
Racontez moi vos malheurs, je vous comprends
A votre place,...

Appuyez-vous sur moi, je suis solide comme un roc

Formule du jeu



A +

L'Appât

PF →

Le Poisson ou
Le Point Faible

→ Une série de **Tx** →

CT → ...

Le Coup de Théâtre



MS &

Mouvement de
Stupeur

RS

Retournement
de Situation

Bénéfice
Psychologique
négatif

Jeux psychologiques

Type de Jeux

Comme les brûlures, ces jeux sont catalogués en 3 degrés :

Les jeux du 1^{er} degré

On sort de ces jeux mal à l'aise en se disant « Je me suis encore fait avoir. » On en parlera à des moments de passe-temps.

Les jeux du 2^{ème} degré

Ces jeux entraînent des somatisations fortes mais souvent réversibles comme des maux de tête, douleur dorsale, entorse, ulcère, à des malaises plus importants. On n'en parlera pas car ils sont chargés de honte.

Les jeux du 3^{ème} degré

Ces jeux entraînent des dommages irrémédiabes. C'est un cancer, des ulcères irréversibles, la prison, le bénéfice des jeux psychologiques est semblable à l'issue dramatique du scénario.

Quelques points complémentaires sur les Jeux Psychologiques

- Partent toujours du triangle dramatique
- Existence possible de stratagèmes internes
- Plus on est sous stress, plus on les initie
- Le jeu est une forme de protection
- Indices de jeu : malaise, stupeur
- Dans les jeux : exclusion de l'A
- Bénéfice final psychologique négatif : « racket émotionnel » et renforcement des croyances scénariques
- Initiation facile des jeux par nos messages contraignants
- Les jeux peuvent durer quelques secondes, quelques années, toute une vie...
- **Les jeux sont en lien avec les comportements passifs**

Traitement des jeux

Repérer l'amorce du jeu

Filtre de la PNL, surexcitation, susceptibilité, menace, chantage, non-demande.

Eviter les jeux

- Mettre l'A au commande
- Se mettre, Etre et Rester en ++
- Reconnaître ses besoins et émotions et ceux des autres
- Chercher le besoin non satisfait si je suis déjà victime, persécuteur, sauveur...



Comment stoppe-t-on un jeu ?

- Démonter le jeu, expliquer le processus
- Satisfaire la demande réelle de la personne
- Aller dans l'intimité
- Rompre la communication temporairement
- Utiliser le message « Je » et dire ses sentiments
- Passer dans l'A
- Si on est dans la symbiose, récupérer le contrôle de son A
- Accepter de le jouer mais à un degré moindre

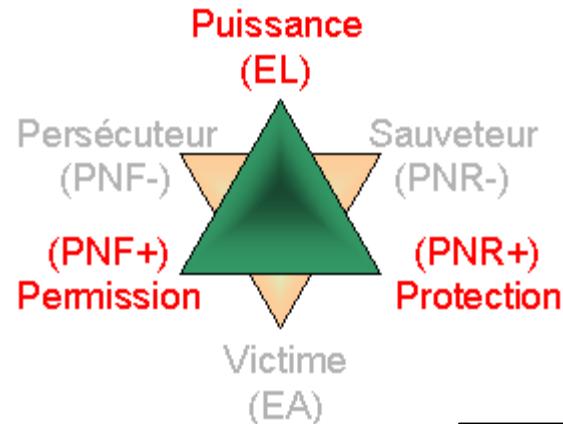
Comment diminuer la fréquence des jeux ?

- Etre en forme physique et mentale
- Prendre conscience de ses besoins
- Assumer ses responsabilités
- Connaître ses points forts et ses points faibles
- Maintenir un dialogue ouvert
- Accepter les critiques
- Faire circuler les SR+
- Respecter mes besoins et ceux des autres
- Accepter que l'autre ne fasse pas ce que je veux
- L'accepter tel qu'il est, accepter les différences

Les 3 P amènent à l'autonomie

Triangle compassionel

Ils constituent **l'antidote** au triangle dramatique des jeux psychologiques (Persécuteur, Sauveteur et Victime). C'est aussi ce qui est indispensable pour accompagner quelqu'un dans un changement.



Protection

Permission

BIBLIOGRAPHIE

wellbeing@work

► **Que dites-vous après avoir dit bonjour**

?, Dr Berne (Eric), Tchou éditeur, Collection Le corps à vivre, Paris, 1979, 276 p.

► **Des Jeux et des hommes (Games people play)**, Dr Berne (Eric), Stock, 1978, 224 p., 12 x 20 cm.

► **Le Triangle dramatique** Comment passer de la manipulation à la compassion et au bien-être relationnel, [Stephen Karpman](#) octobre 2017

► **Le Conte chaud et doux des chaudoudoux**, livre de Claude Steiner, illustré par Pef, InterEditions, Paris, 2002, 24 p., 22 x 26 cm.



- Jeudi 10 janvier #4 soifs ou besoins de base
- Jeudi 7 février #5 TOB Le scénario organisationnel

Merci de votre participation

Malika SAADAoui
+212 661244861
Malika.saadaoui@atos.net



Atos, the Atos logo, Atos Codex, Atos Consulting, Atos Worldgrid, Worldline, BlueKiwi, Bull, Canopy the Open Cloud Company, Unify, Yunano, Zero Email, Zero Email Certified and The Zero Email Company are registered trademarks of the Atos group. October 2016. © 2016 Atos. Confidential information owned by Atos, to be used by the recipient only. This document, or any part of it, may not be reproduced, copied, circulated and/or distributed nor quoted without prior written approval from Atos.

Atos