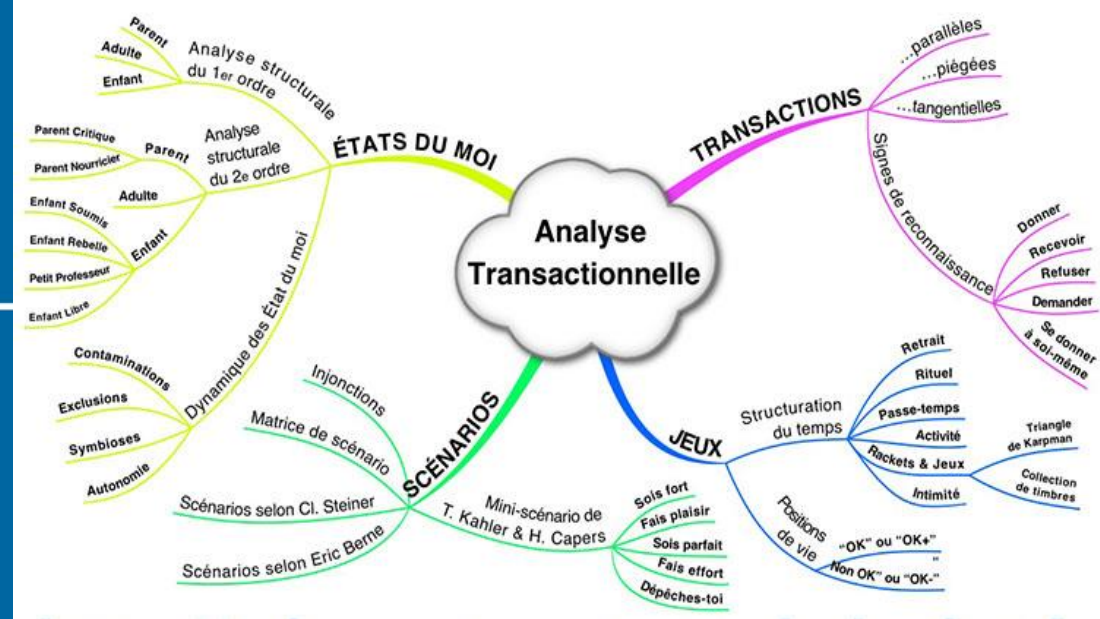


# Analyse transactionnelle

## Les transactions

06-12-2018



**Malika Saadaoui,**

*Collaboratrice du GDC Casablanca, IDM*



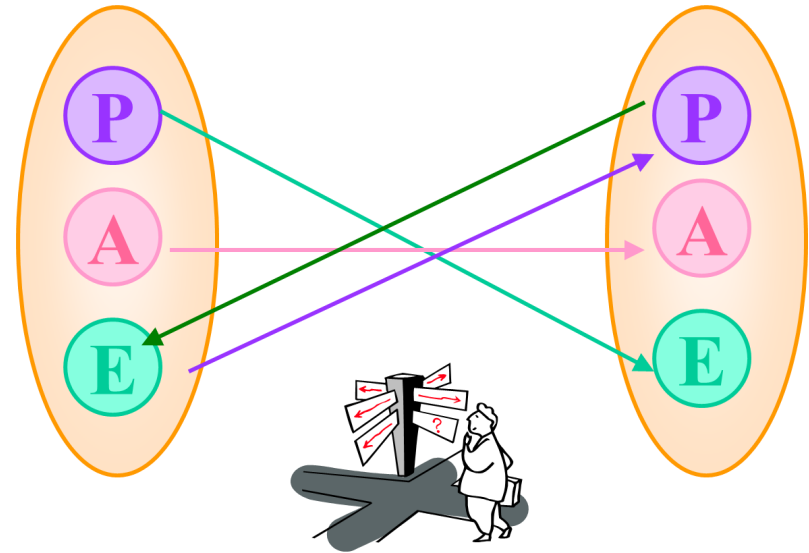
**Anne Beaumont,**

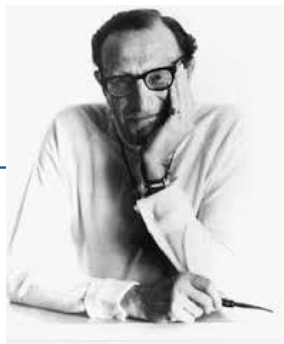
*WellBeing GBU France*



**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





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  
RESSENTI

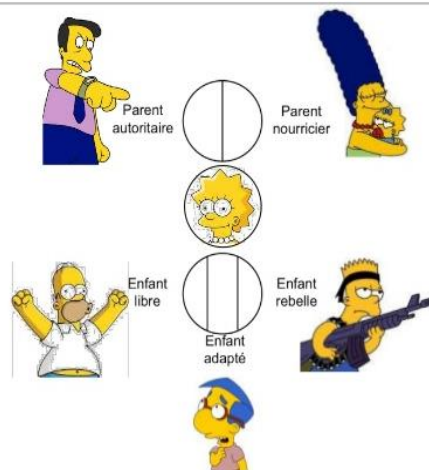


L'**Enfant** est l'affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne qui se construisent depuis l'enfance.

# Synthèse de l'EdM

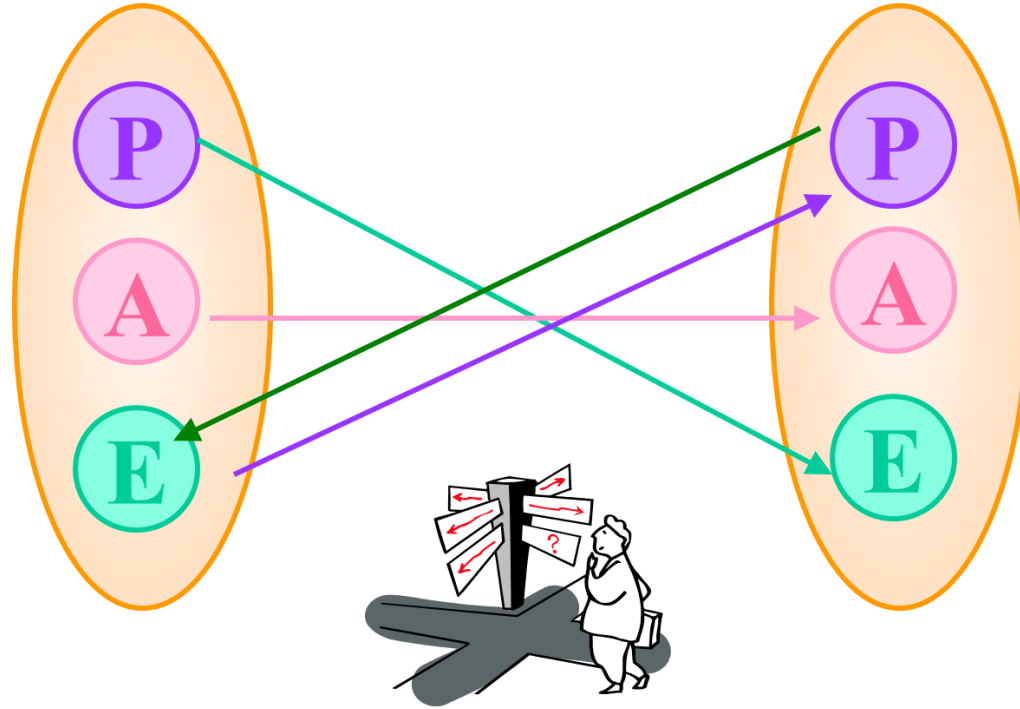
Les états du moi illustrent et expliquent la complexité des réactions que peut avoir une personne ou un groupe lorsqu'il est confronté à des situations quotidiennes ou inhabituelles.

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

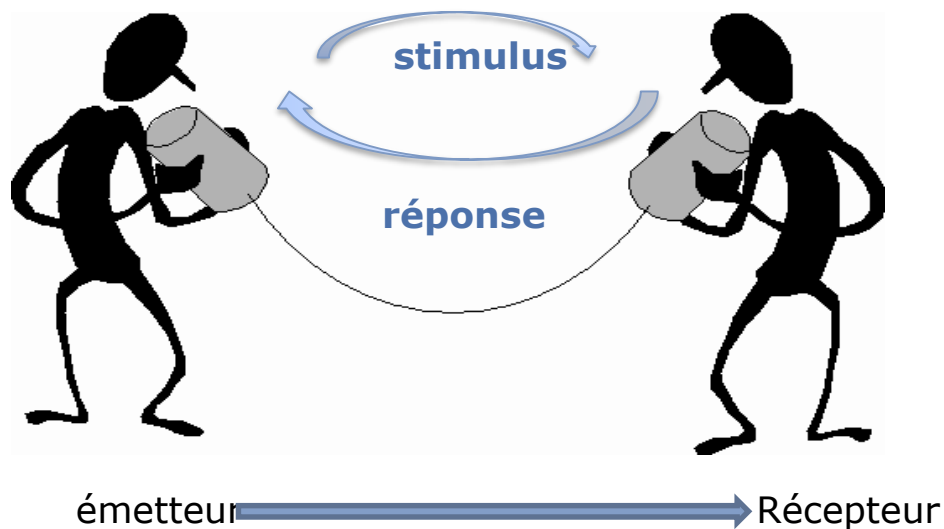
## ► Les transactions doubles (cachées):

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

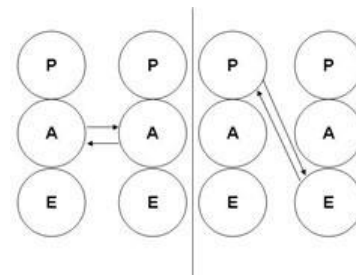
- Unité de communication entre deux personnes, comprenant : un émetteur, un récepteur, un stimulus et une réponse



# EDM en action : Les transactions

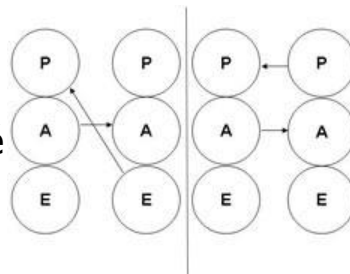
- **Transaction parallèle – simple – complémentaire :**

l'EdM sollicité est celui qui répond



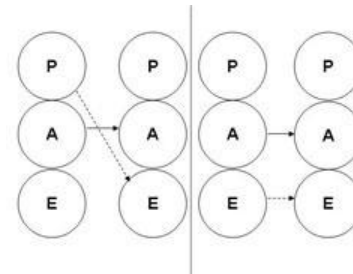
- **Transaction croisée :**

l'EdM qui Répond n'est pas l'EdM visé



- **Transaction cachée ou à double**

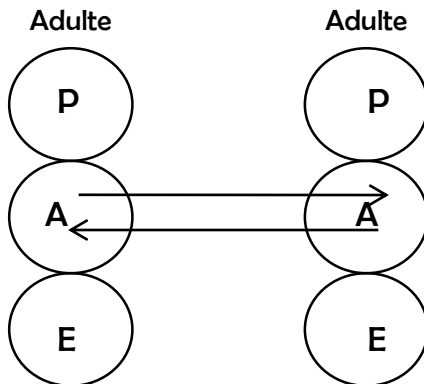
**Fond** : véhicule 2 messages - non dit



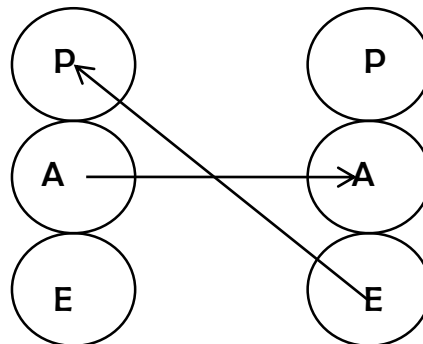
# Les transactions simples

Les transactions simples parallèles ou complémentaires

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



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 :

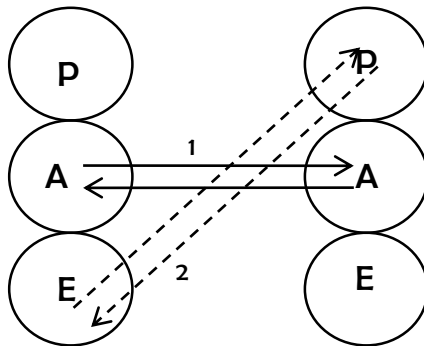
1A → 2A: Je crains que ce c ne soit trop cher pour vous

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

### Niveau Psychologique:

2<sup>E</sup> → 1<sup>E</sup> : T'as l'air trop fauché pour te payer ça !

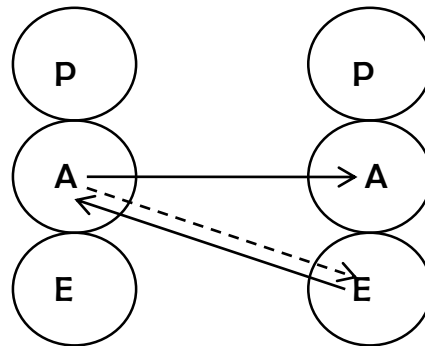
2<sup>E</sup> → 1<sup>E</sup> : Qu'est-ce qu'il croit celui-là !



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 – Répercussion 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





# 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

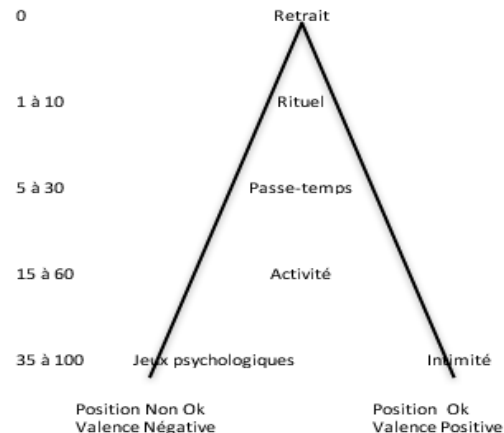


Intensité SR, Investissement dans la relation → Energie émotionnelle.

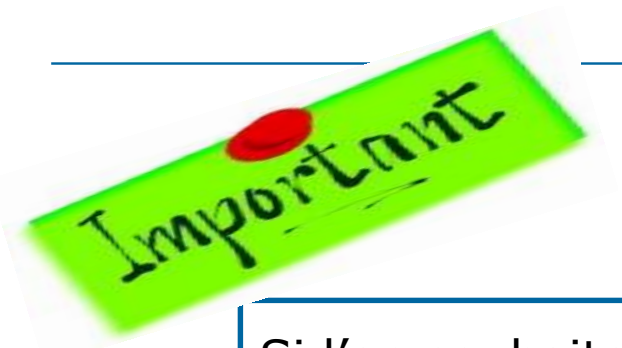
1. **le retrait** : Rester à l'écart physiquement ou psychologiquement.
2. **le rituel** : séquences normalisées, standardisées d'échanges codifiés socialement.
3. **le passe-temps** : conversations aux sujets stéréotypés, conversations de salon.
4. **l'activité** : séquences dont le but est de faire 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



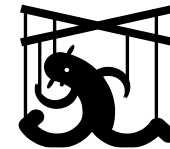
# La structuration du temps



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



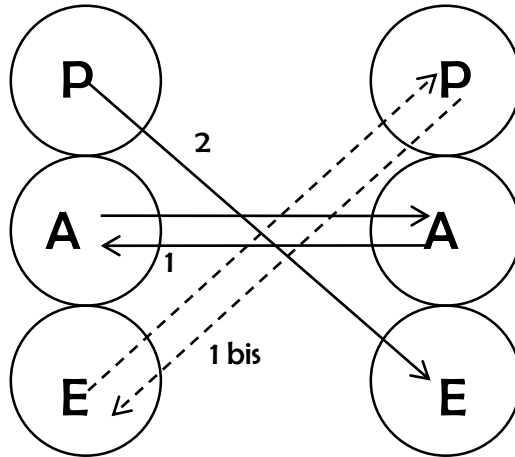
# Jeux Psychologiques

---

**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 :

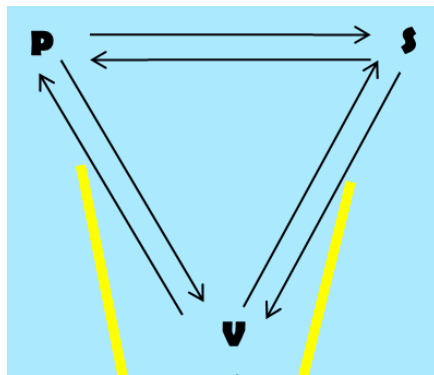
- « Dis-moi ce qui ne va pas... »
- « Raconte-moi tes malheurs ... »
- « Je ne cherche qu'à t'aider... »

## 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 gaffeur 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).



**Switch**



# 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



PERSECUTEUR

LE TRIANGLE  
DRAMATIQUE

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

## Il pense:

Je suis bon

## 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



SAUVEUR



VICTIME

## Il pense:

Je suis irréprochable  
Je ne peux pas résoudre mon problème  
Je souffre

## Il fait:

Il croit ne pas avoir les ressources nécessaires  
Il veut que l'autre change

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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> degré**

Ces jeux entraînent des dommages irrémediables. 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 command
- 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 ?

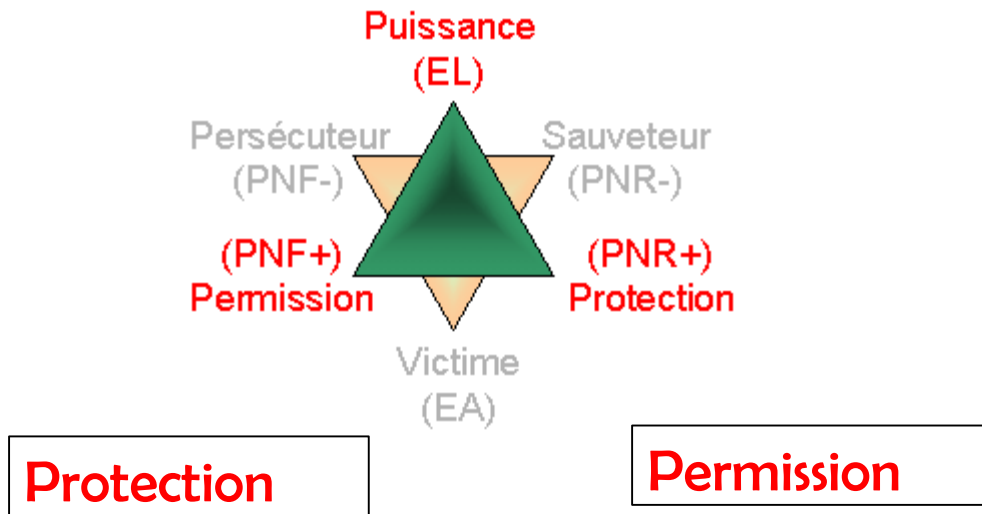
---

- 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

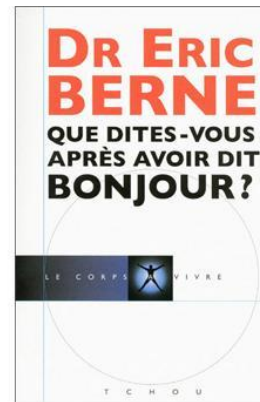
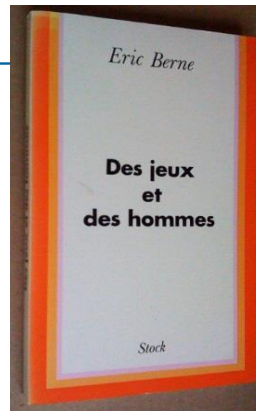
## Triangle compassionnel

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.





- ▶ ***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.



Dr Stephen B. Karpman  
Traduction de Jérôme Lehoucq et Pierre Agabrieu



- 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