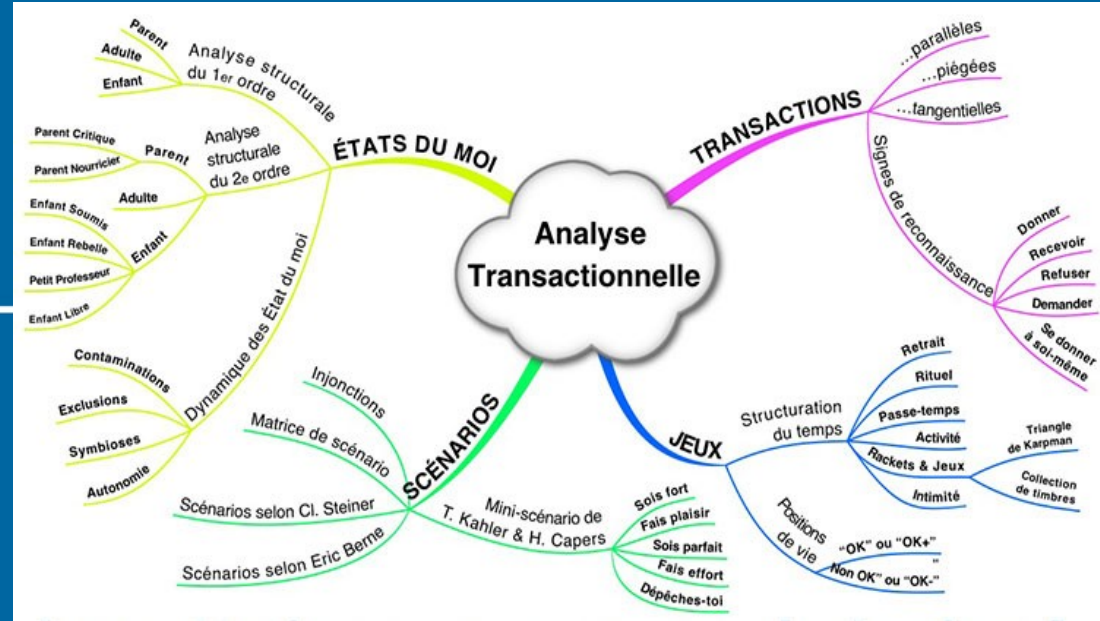


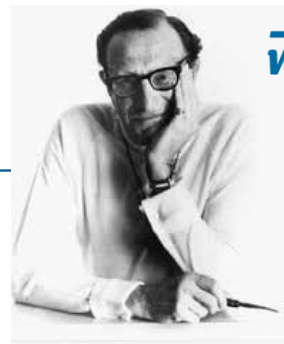
Analyse transactionnelle

Une méthode révolutionnaire pour bien se connaître et mieux communiquer

27-09-2018



1. Les Signes de reconnaissance
2. Les positions de vie
3. Les Etats du Moi
4. Les transactions
5. La structuration du temps
6. Les jeux psychologiques
7. Le scénario de vie
8. L'autonomie



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.

L'AT se base sur un certain nombre de postulats :

- Tout le monde naît OK et (+,+).
- 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.
- La relation entre un Analyste Transactionnelle et son client (ou entre un coach et son client, etc.) se base sur un contrat.

L'AT est une approche re-décisionnelle (on peut décider de changer..) et contractuelle (... dans le cadre d'un contrat).

Champs d'application

Individus

Enseignement

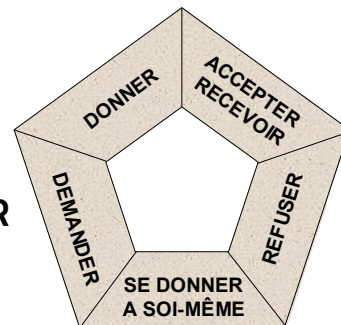
Couples/familles

Entreprises/Organisations

Signes de Reconnaissance (SR) ou Strokes

- ▶ Unité de reconnaissance et d'énergie émotionnelle que l'on s'échange entre individus.
- ▶ **Signes de reconnaissance**
 - Positifs ou négatifs (agréable, désagréable)
 - Verbaux, non-verbaux
 - Conditionnels ou inconditionnels

Economie des SR



	Positif	Négatif
Conditionnel	SRC+ : « Je suis content de ton travail. » « Cette coiffure te va très bien »	SRC- : Tu n'as pas fait tes devoirs Tu as oublié de te raser
Inconditionnel	SRI+ : « Tu es génial »	SRI- : « Tu es vraiment nul ! » « Qu'est ce que tu es laid ! »



Il faut éviter de donner des **SRI- (Signes de Reconnaissances Inconditionnels négatifs)** car ils sont susceptibles de provoquer des blessures très profondes.

✓ Les signes Positifs typiques:

- Un sourire
- Un petit signe de la main
- Un clin d'œil
- Un geste amical

✓ Les signes Négatifs typiques:

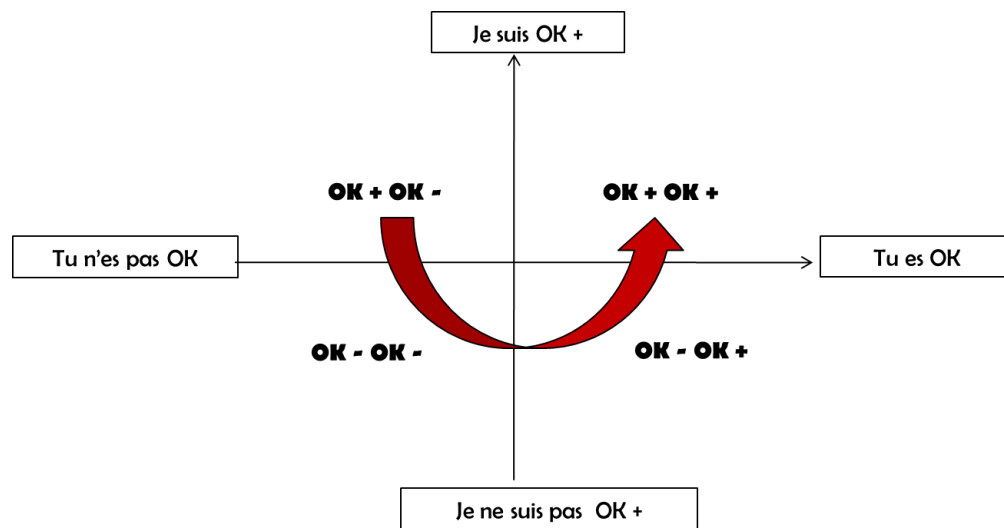
- Un regard qui se détourne à mon approche
- La grimace d'un collègue à la lecture de mon rapport
- Des gestes insultants
- Pas de réponse à ma demande

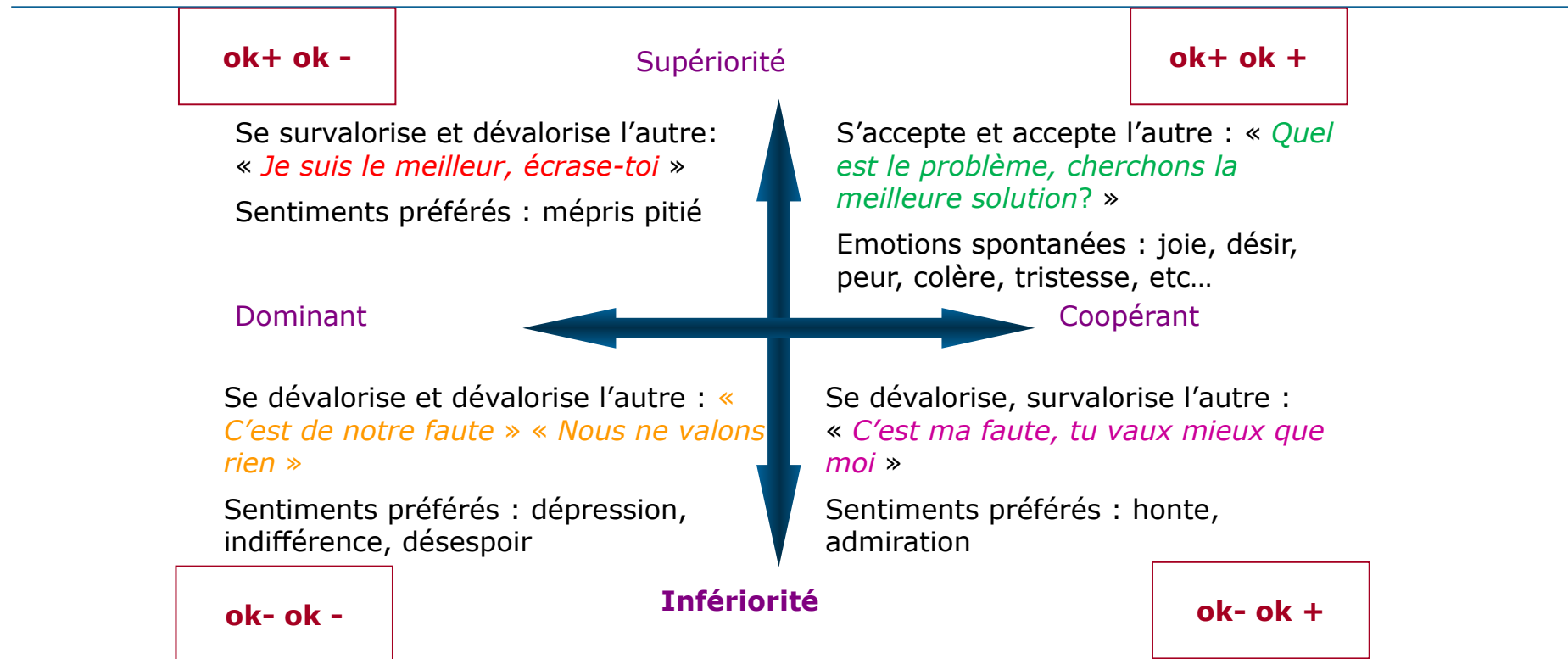


Les positions de vie

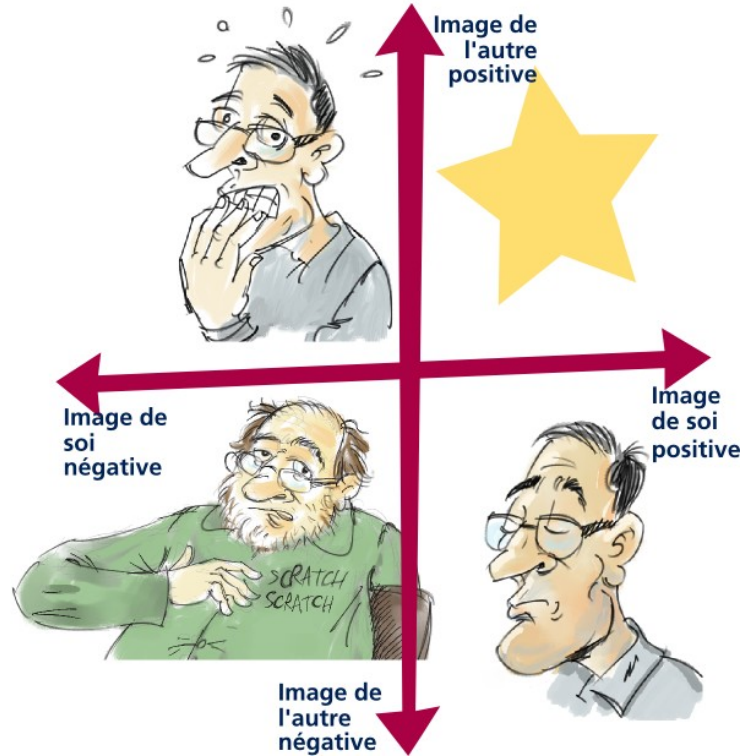
Croyances fondamentales qu'une personne a d'elle-même et des autres, qui servent à justifier des décisions et un comportement ; position fondamentale qu'une personne adopte sur la valeur intrinsèque qu'elle s'accorde et qu'elle accorde aux autres. »

Ian Stewart et Vann Joines, *Le manuel d'AT*





Synthèse des positions de vies

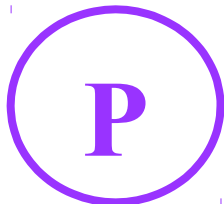


Les Etats du Moi (EdM)

Définition

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

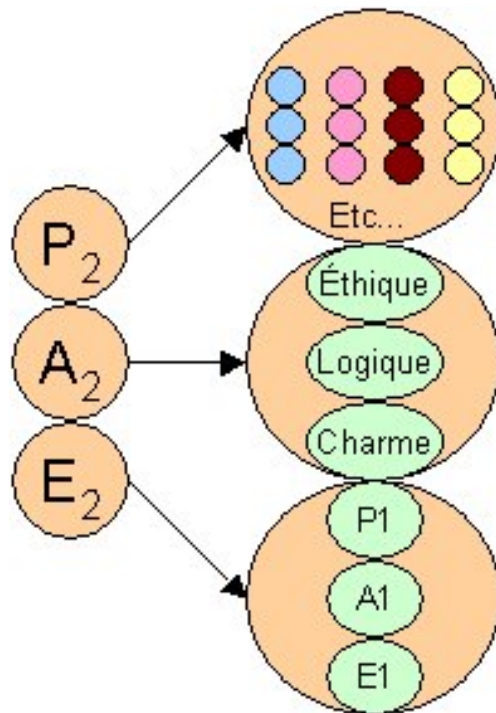


L'**Enfant** est l'affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne qui se construisent depuis l'enfance.

Les Etats du Moi structureaux

La structure de la personnalité complète englobe les trois systèmes qui déterminent une identité singulière et révèle le cadre de référence de la personne à travers lequel chacun d'entre nous perçoit la réalité.

La personne ressent les émotions et les besoins (E) qui correspondent aux valeurs et aux normes parentales (P) et qui sont cohérents avec le traitement de l'information possible par l'Adulte (A).



Développement des Etats du Moi

De 0 à 6 mois : Le pouvoir d'Etre



Entre 0 et 6 mois, le bébé est E1 uniquement.
C'est le moment du maternage, de la prise en charge et de la symbiose.

Cet état se retrouve d'ailleurs à chaque étape importante de la vie (Passage en 6ème, Bac, Deuil, Changement de boulot) ;

De 6 à 18 mois Le pouvoir de faire



Entre 6 et 18 mois, le bébé construit A1.
C'est l'acquisition des automatismes.
C'est le "Je fais tout seul".

De 18 mois à 3 ans: Le pouvoir de penser



Entre 18 mois et 3 ans, l'enfant construit A2.
C'est l'acquisition de l'abstraction, de la déduction, des questions (auxquelles des réponses sont nécessaires)

De 3 ans à 6 ans Le pouvoir d'identité



Entre 3 et 6 ans, l'enfant construit P1.
Il intègre ce qu'il pense être permis et interdit en fonction des signes de reconnaissance reçus des ses parents...ou des autres adultes.

De 6 ans à 12 ans Le pouvoir de réussir



Enfin, l'enfant construit P2.
Il se construit ses propres modèles.

De 12 à 19 ans Validation de scénario

Répétitions des étapes précédentes, intégration de son identité, rejouer notre scénario et vérifier qu'il correspond à notre vie et consolider nos états du moi

Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.



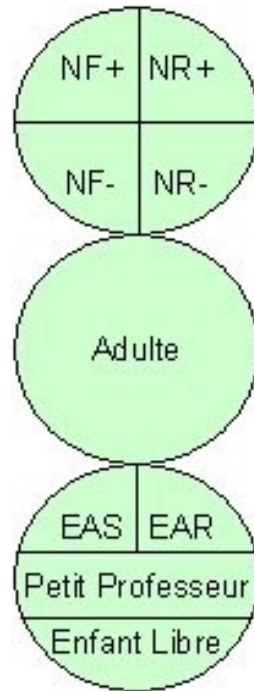
Parent Nourricier

Représente le parent qui encourage et soutient. Il peut être positif (Parent nourricier) s'il accompagne ... ou négatif s'il fait plus de 50% du boulot de celui qu'il accompagne (Parent Sauveur).



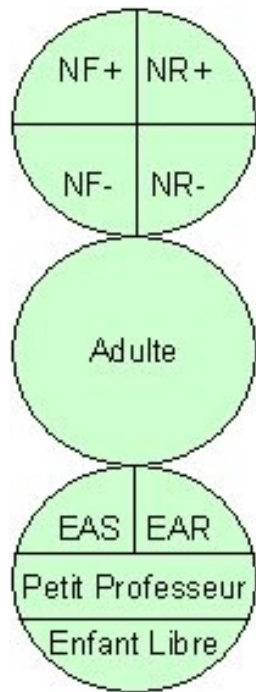
Parent Normatif

Représente le parent dans son rôle d'éducation qui transmet des valeurs, règles et normes. Il peut être Parent protecteur quand il fixe des limites et donne des repères... mais peut être persécuteur quand il en fait trop et contraint la personne



Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.



L'Enfant Adapté Soumis (EAS).

C'est l'enfant qui protège et qui respecte les règles. A l'extrême, ça peut être la sur-adaptation.



L'Enfant Adapté Rebelle (EAR).

C'est l'enfant qui pose des questions et remet les choses en cause. Son côté négatif, c'est qu'il peut dire non à tout, par principe.

Le Petit Professeur (PP). c'est la partie qui permet la création et l'invention. Elle regroupe l'intuition, les automatismes

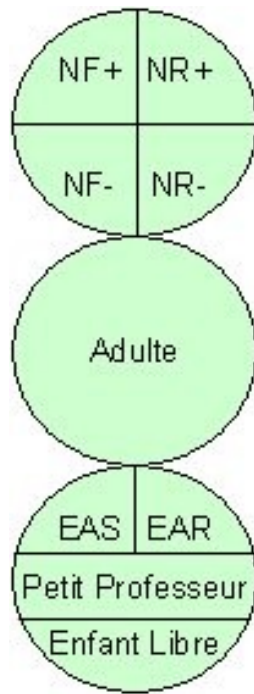


L'Enfant Libre (EL) contient la spontanéité, C'est l'expression des émotions. La coté négatif de quelqu'un qui serait trop dans son Enfant Libre, c'est de n'être que dans le principe de plaisir, et ne pas tenir compte de la réalité en mettant lui-même ou les autres en danger.

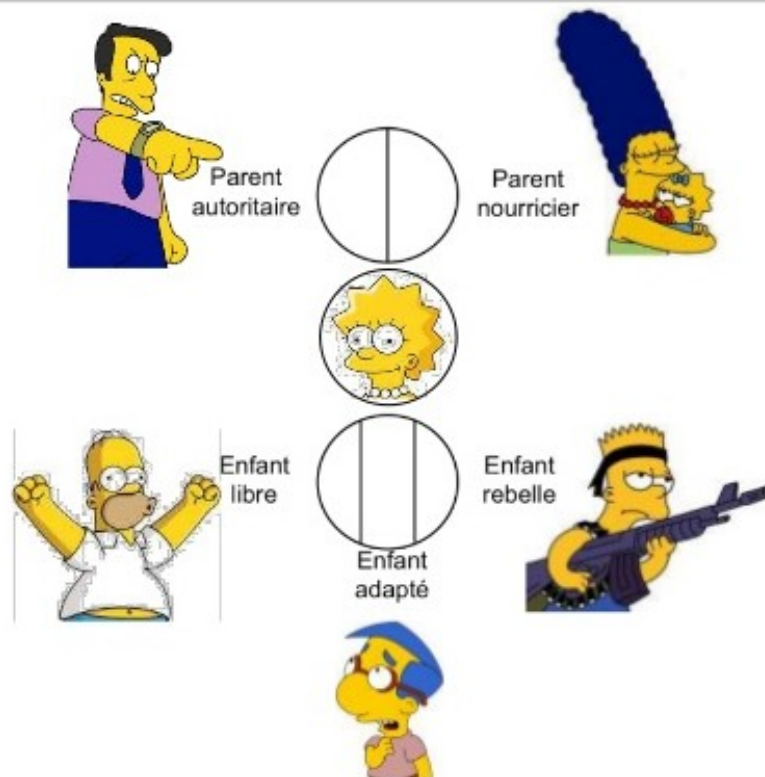
Les Etats du Moi fonctionnels

En fonction des moments et des personnalités, nous activons des Etats du Moi préférentiels.

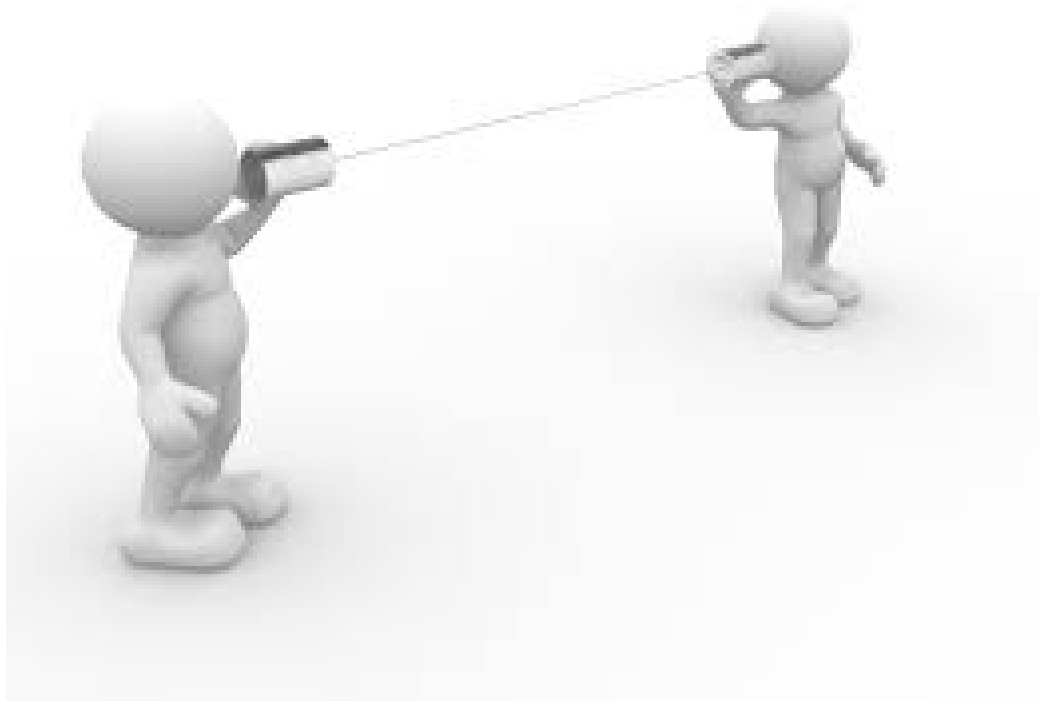
L'Adulte gère la réalité. Le coté + de l'Adulte, c'est qu'il reçoit les informations. Par contre, il peut être négatif, alors ,il ne laisse pas de place aux émotions



Synthèse de l'edm



Les transactions



Les transactions

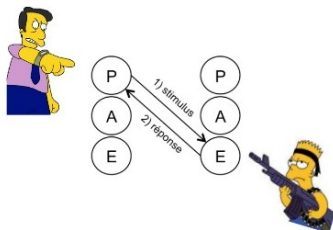
On appelle Transaction l'aspect manifeste des échanges sociaux. Celles-ci se présentent de façon caractéristique en chaîne.

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.



Les transactions simples parallèles

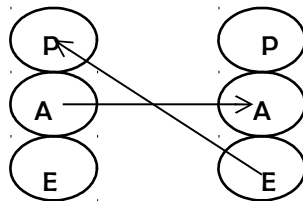


Exemple :

1P → 2E: Tu as besoin d'aide pour tes devoirs?

2E → 1P : Oui, je ne sais pas faire cet exercice

Les transactions simples croisées

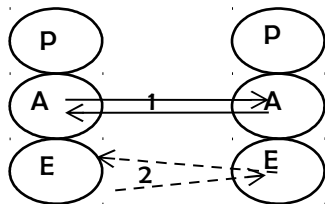


Exemple :

1A → 2A: Tu as vu ma montre ?

2P → 1E : tu pourrais ranger tes affaires quand même !

Les transactions doubles cachées (à double fond)



Exemple explicite :

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

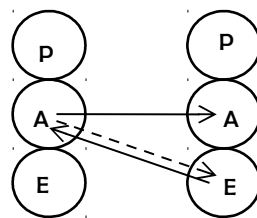
2A → 1A : Je vais tout de même le prendre

Exemple implicite:

22E → 1E : T'as l'air trop fauché pour te payer ça !

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

Les transactions doubles angulaires



Exemple :

Dit: il fait froid

Fait : Tend un pull en laine à la personne

Les transactions – Repercution sur la comm

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 ?**

Structuration du temps



Time structuring

wellbeing@work

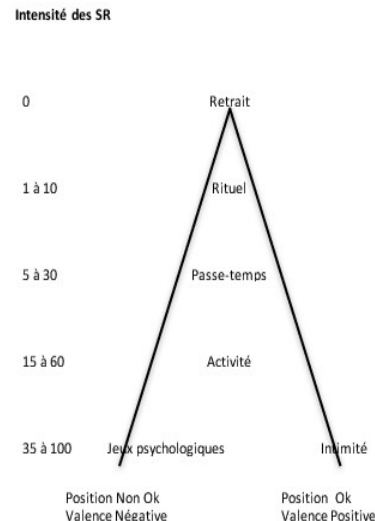
Intensité SR, Investissement dans la relation

→ Energie émotionnelle.

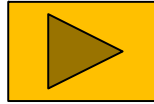
- 1.le retrait** : Rester à l'écart physiquement ou psychologiquement.
- 2.le rituel** : séquences normalisées, standardisées d'échanges codifiés socialement.
- 3.le passe-temps** : conversations aux sujets stéréotypés , conversations de salon.
- 4.l'activité** : séquences dont le but est de faire quelque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



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



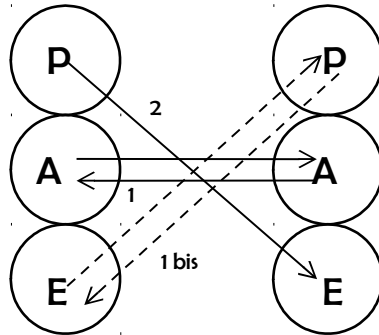
Définition : Séries de transactions stéréotypées, répétitives dont l'issue est prévisible aboutissant à un bénéfice final psychologique négatif.



Oui, mais ...



Transactions à double fond



Triangle dramatique de Karpman



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

Il pense:
Je suis bon
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



SAUVEUR

LE TRIANGLE
DRAMATIQUE



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

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

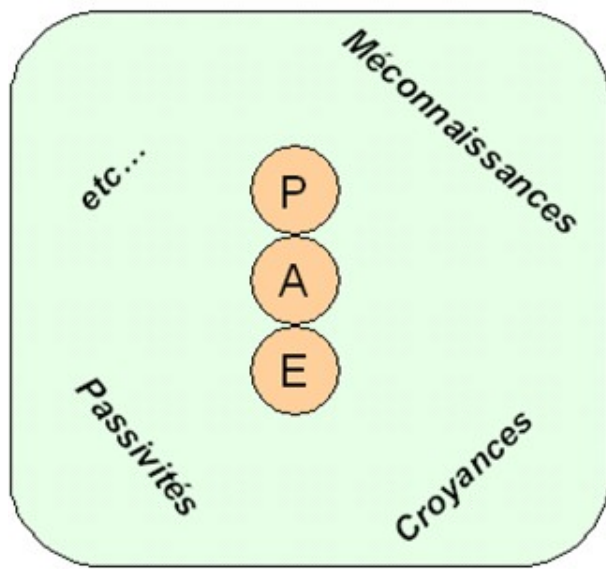
Ces jeux entraînent des somatisations fortes mais souvent réversibles comme des maux de tête, douleur dorsale, entorse, ulcère, à des malaises plus importants. On n'en parlera pas car ils sont chargés de honte.

Les jeux du 3^{ème} degré

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

- Cela peut durer une minute, une heure, un mois ou une vie
- S'il y a jeu , il y a un triangle dramatique
- Dès qu'on est dans un état du Moi négatif (PNF-, PNR- ou EA-), on initie un jeu psychologique
- Il y a même des jeux entre les états du Moi d'une même personne
- Plus on est sous stress , plus on joue

Mécanisme interne dans lequel la personne minimise ou ignore un ou plusieurs aspects de la réalité, des autres ou d'elle-même.



➤ Chacun dispose de son propre cadre de référence, qui contient ses méconnaissances, ses comportements passifs et ses croyances.

Les 4 I : de Carlo Moïso :

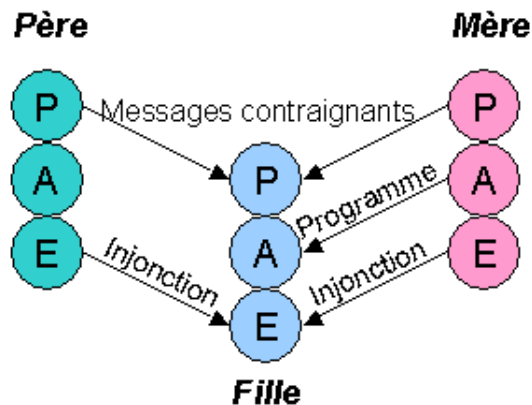
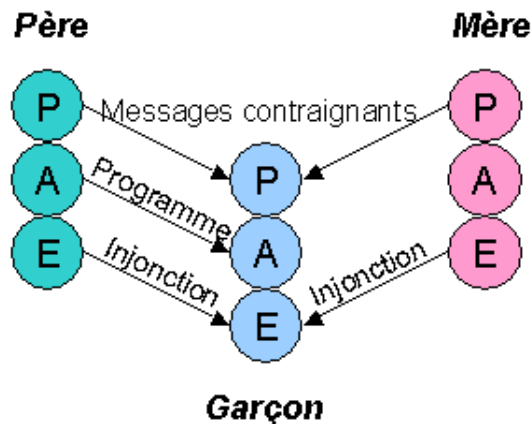
- ✓ Inéluctabilité de la mort
- ✓ Imprévisibilité du futur
- ✓ Injustice de la vie
- ✓ Inadéquation de l'humain

Plan de vie inconscient,
élaboré dans l'enfance,
renforcé par les parents,
justifié par les événements
ultérieurs et culminant dans
une alternative choisie.

E.Berne (QDV)

« Le monde est une scène Tous, hommes et femmes, n'y sont que de simples acteurs. Ils font leurs entrées et leurs sorties ; Et chacun, sa vie durant, y joue plusieurs rôles. »

Shakespeare



- Le petit enfant observe Papa, Maman, etc , de leur comportement, il imagine et conclut des interdiction non dites , les injonctions
- Il grandit et ses parents lui disent ce qu'il est bien ou mal de faire. Ce sont les messages contraignants
- Il regarde le parent de même sexe et en déduit le programme
- Il associe les trois et il obtient son scénario

Eric Berne a classé les Scénarios de Vie en 6 grands types:

- scénario "jamais" mythe de Tantale: la personne n'atteint jamais ce qu'elle désire,
- scénario "toujours" mythe d'Arachnée : la personne s'emploie à faire toujours la même chose,
- scénario "jusqu'à" ou "avant" mythe d'Hercule : la personne s'emploie atteindre un but pour ensuite goûter sa récompense,
- scénario "après" Damoclès : scénario opposé au précédent, la personne peut apprécier sa vie jusqu'à un certain but atteint,
- scénario "presque" ou le mythe de Sisyphe : la personne a presque atteint son but, presque profité de sa vie,
- scénario "sans conclusion" ou le mythe de Philemon et Baucis: la personne prévoit sa vie jusqu'à un certain moment, ensuite elle n'a pas de but.

Il existe des scénarios gagnants, neutres ou perdants :

- Dans un **scénario gagnant**, la personne atteint son but avec plaisir et sait ce qu'elle fera si elle perd.
- Dans un **scénario perdant**, la personne atteint son but peut-être, mais sans en être satisfaite ou n'atteint jamais son but.
- Le **scénario neutre** est ni gagnant, ni perdant, il permet juste de traverser la vie.

Les messages contraignants (ou Driver ou Contre-Injonctions) sont de « bons principes » que les parents donnent à leurs enfants. Ces « conseils » reçus sont interprétés par l'enfant comme ce qu'il faut qu'il fasse pour garder l'amour de ses parents.

Drivers

The "Do" messages of how to please Mum and Dad



Be Perfect

"You're only OK if you get everything right."

Allower "It's OK to be yourself."



Please Others

"You're only OK if you please people."

Allower "It's OK to consider and please yourself."



Be Strong

"You're only OK if you hide your feelings and wants from people."

Allower "It's OK to be open and to take care of your own needs."



Try Hard

"You're only OK if you keep trying hard to do things."

Allower "It's OK to do it."



Hurry Up

"You're only OK if you do everything right now."

Allower "It's OK to take your time."

Ref: Taibi Kahler

Messages contraignants T.Kahler



Les injonctions - Goulding

N'existe pas
Ne sois pas toi
Ne sois pas sain
Ne grandis pas
Ne sois pas un enfant
Ne pense pas, ne dis pas
Ne ressens pas
Ne réussis pas
Ne sois pas important, n'aie pas ta place
N'aie pas de plaisir
Ne fais pas confiance
Ne sois pas proche, n'appartiens pas (à
une famille, à un groupe,...)
Ne sache pas

Injunctions

Negative, restrictive script messages stored in the Child ego state.

	"You're different."	DON'T BELONG
	"Kids are too noisy."	DON'T BE A CHILD
	"I wish I never had you."	DON'T EXIST
	"Why aren't you like . . . ?"	DON'T BE YOU
	"Who do you think you are?"	DON'T SUCCEED
	"Your needs aren't important."	DON'T BE IMPORTANT
	"Don't tell me how you feel."	DON'T BE CLOSE
	"This is the sickly one."	DON'T BE WELL
	"Think you're clever do you?"	DON'T THINK
	"Don't leave me."	DON'T GROW UP
	"Be brave."	DON'T FEEL
	"You might get hurt."	DON'T

Ref: Robert and Mary Goulding

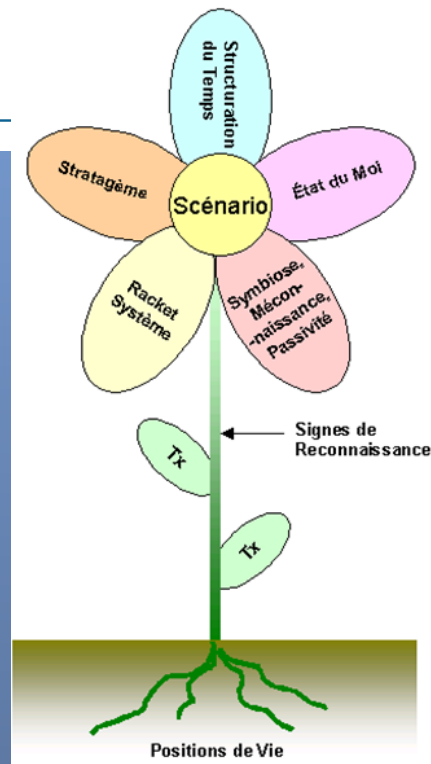
Autonomie

Conclusion

Recouvrement des 3 facultés :

- Conscience claire
- Spontanéité
- Authenticité

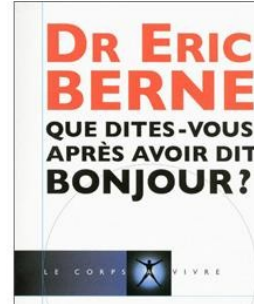
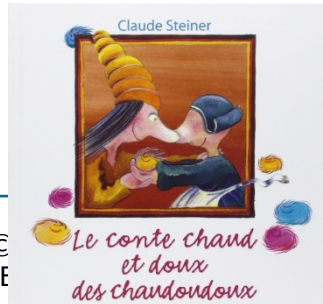
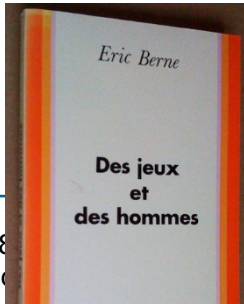
Histoire de notre vie



Chacun peut, se dire

« Je n'ai pas choisi mon vécu et pas d'avantage mon enfance, mais je peux choisir aujourd'hui de poser des actes de liberté. »

- ▶ ***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*), Steiner (Claude), Stock, 1978, 224 p., 12 x 20 cm.
- ▶ ***Le Conte chaud et doux des chaudoudoux***, livre de Claude Steiner, illustré par Pef, InterEditions, Paris, 2002, 24 p., 22 x 26 cm.



Merci de votre participation et merci à Malika



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