

## LA POESIE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L'analyse transactionnelle (AT) propose des grilles de lecture bien utiles pour la compréhension des problèmes relationnels, ainsi que des modalités d'intervention pour les résoudre.

Elle applique tout simplement sa démarche aux « transactions (c'est-à-dire aux relations et échanges) qui s'établissent entre les individus.

Créée par Eric Berne en 1958, et donc un peu postérieure aux approches systémiques, elle est fortement influencée par celles-ci en dépit de quelques racines psychanalytiques, et propose une démarche pragmatique de compréhension et de prise de conscience de ce qui se joue ici et maintenant entre 2 personnes ou dans les groupes.



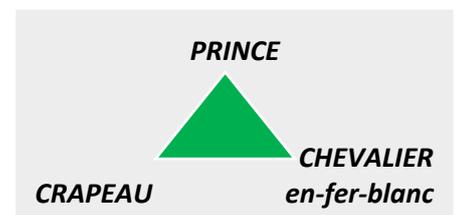
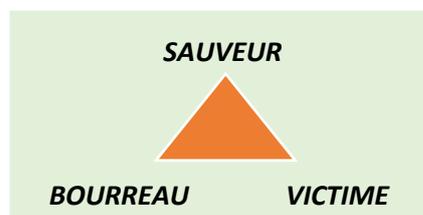
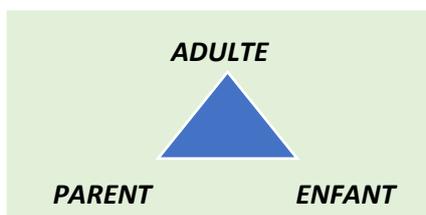
Eric Berne

### LES PRINCIPES

Après avoir très tôt critiqué Freud et ses approches de l'inconscient, Berne part du principe que chaque personne est fondamentalement positive, et que ce sont les décisions prises dans notre enfance qui influent sur notre comportement.

L'analyse transactionnelle est une approche qui, le plus souvent, propose des modélisations assez « poétiques » du comportement, des représentations qui ont été largement popularisées telles que :

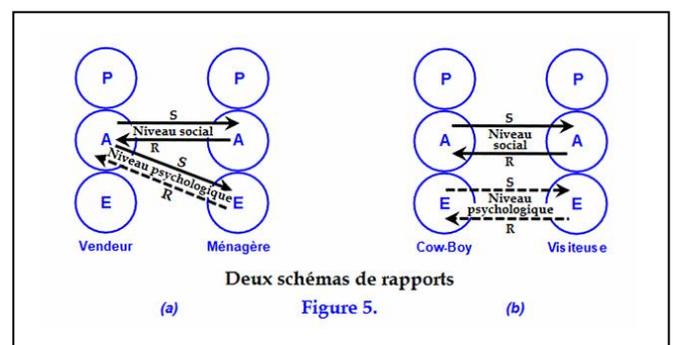
- *Parent/Enfant/Adulte* (les Etats du Moi) : les relations au sein d'un couple, ou d'un collectif de travail, etc ... sont souvent de type « parent/enfant » au sens de l'AT, alors que le positionnement idéal est celui d'interactions entre « adultes ».  
On retrouve ici un parenté avec les Etats du Moi freudiens : *Moi, Surmoi, Ça*
- *Boureau/Victime/Sauveur* : le fameux « triangle dramatique » de Karpman, aux rôles interchangeables ...
- *Prince/Crapeau/Chevalier-en-fer-blanc* : la lutte entre les représentations du Moi.



Chaque individu porte en lui les différents archétypes de comportement, qu'il met en œuvre différemment selon son vis-à-vis : les schémas de rapports caractérisent le « jeu psychologique » en place entre 2 personnes.

Ci-contre :

Parent (P) – Adulte (A) – Enfant (E)



## LA METHODE ET LES RESULTATS

Une psychothérapie en AT suppose l'établissement d'un contrat entre le thérapeute et le client sur les objectifs à atteindre, tout comme en Coaching de vie.

Le but de l'AT est d'orienter la personnalité vers plus d'autonomie, avec des prises de conscience qui permettent d'acquérir 4 types de capacité :

- La conscience : être en plein contact avec la réalité « ici et maintenant », sans la déformer
- La spontanéité : réagir de manière adéquate à l'environnement, sans automatismes inadaptés
- L'intimité : être dans une relation authentique avec l'autre
- La responsabilité : assumer les conséquences de ses actes et propos, en tenir compte dans ses rapports avec les autres

A titre d'exemple et en utilisant les Etats du Moi, le Parent (normatif ou nourricier) correspond à une attitude protectrice, l'Enfant (libre ou soumis) à des réminiscences de notre propre enfance et à une insuffisance du sentiment de responsabilité. Seul l'Adulte répond aux caractéristiques d'autonomie et de respect d'autrui qui font grandir, l'autre autant que soi-même. Aucun rapport avec l'âge de la personne : un conjoint qui se soumet systématiquement aux desiderata de l'autre, se trouve en Etat du Moi Enfant.

L'AT nous invite à nous positionner, dans les différentes situations de vie (les transactions avec notre entourage) en état Adulte, générateur d'une véritable autonomie réciproque.

### QUELQUES OUTILS PRATIQUES EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Le repérage des jeux psychologiques, qui se répètent de manière systématique même si cela se produit de manière différente (ci-dessus) et peuvent s'avérer destructeurs
- L'analyse des positions de vie à l'égard de soi-même et des autres (++,+ - , - +, - -)
- L'analyse des signes de reconnaissance (positifs ou négatifs)
- La caractérisation des « drivers » (principes directeurs de vie de la personne plus ou moins contraignants quant à son comportement social)
- Les injonctions (ou interdictions) et permissions de comportement
- Les 4 types de passivité (ne rien faire, se sur-adapter, s'agiter, se montrer violent)
- Le scénario de vie (déterminé par les injonctions et le programme – ou modèle – hérités des parents ou de modèles sociaux), etc..

## ANALYSE TRANSACTIONNELLE, PROCESS COM' ET AUTRES ...

Notons enfin qu'un outil comme la Process Communication de Taïbi Kahler, assez largement utilisée dans les milieux professionnels, est directement dérivé de l'AT. Comme son nom l'indique, la « Process Com' » est destinée originellement à l'amélioration des processus de communication entre les personnes. Malheureusement, trop souvent utilisée à tort au-delà de son champ réel d'application en lieu et place de l'AT proprement dite, elle a parfois tendance à se substituer à l'AT qui serait mieux adaptée.

*Une approche en direction du changement des organisations a également été développée : la Théorie organisationnelle de Berne (TOB).*

**L'AT peut être utilisée en psychothérapie comme en coaching.**

### **QUELQUES LECTURES POSSIBLES**

- « *Que dites-vous après avoir dit Bonjour ?* » - Eric BERNE
- « *Manuel d'Analyse transactionnelle* » - Ian STEWART ET Vann JONES
- « *Le triple moi* » - Gysa JAOUI
- « *Jeux de manipulation* » - Alain Cardon
- « *Grandir* » - Claudie RAMON