

## Analyse transactionnelle

L'analyse transactionnelle (AT) est une théorie de la personnalité et de la communication interpersonnelle. Elle étudie les phénomènes intra-psychique à travers les "transactions" ou échanges relationnels. Cette théorie a été fondée par Eric Berne, médecin psychiatre américain, dans les années 1950 à 1970. L'AT vise à permettre une prise de conscience ainsi qu'une meilleure compréhension de "ce qui se joue ici et maintenant" dans les relations entre deux personnes et dans les groupes...

Eric Berne définit un "état du Moi" comme un « système cohérent de pensées, d'émotions, et de comportements associés ».

Il distingue **trois types d'états du Moi** qui coexistent et structurent une personne.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Analyse transactionnelle

### Les états du Moi

#### LE PARENT

Son état du Moi est gouverné par :

La vie telle qu'on me l'a "enseignée" (Extéro-Psyché).

Ce qui correspond aux comportements d'une personne qui a fait siennes, par imitation, des figures parentales ou éducatives marquantes.

Cet état du Moi "Parent" peut s'exprimer selon deux "formes" :

- Le Parent Normatif
- Le Parent Nourricier

---

---

---

---

---

---

---

---

## Analyse transactionnelle

### Les états du Moi

#### LE PARENT

- Le Parent Normatif s'exprime également sous deux formes :

- Parent Normatif Persécuteur (tendance négative)

Il impose des lois difficiles, rigides, arbitraire, humiliante, ...

- Parent Normatif Protecteur (tendance positive)

Propose des lois et des règles applicables, utiles, contractuelles, protectrices, souples, ...

Propose un cadre où peut s'exprimer la liberté de l'autre, ...

- Le Parent Nourricier s'exprime également sous deux formes :

- Le Parent Nourricier Sauveur (tendance négative)

Apporte de l'aide en dehors de sa compétence, de son rôle, sans attendre la demande, en se forçant, ...

- Le Parent Nourricier Donnant (tendance positive)

Apporte de l'aide sans sortir de son rôle ou de ses compétences, de bon cœur, sans en "faire trop", ...

---

---

---

---

---

---

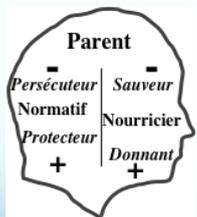
---

---

# Analyse transactionnelle

## Les états du Moi

### LE PARENT



« Dans cet état-là, la personne pense, agit, parle, sent et réagit exactement comme le faisait l'un de ses parents » ou une figure d'autorité, quand elle était petite.

Nous enregistrons dans cet état du Moi tout ce que nous apprenons des figures d'autorité, tout au long de notre vie.

Rappel : les quatre subdivisions du parent :

- **Parent Normatif** : il donne notamment les lois et les normes dans la justesse et la justice
- **Parent Persécuteur** : il donne notamment les lois et les normes de manière autoritaire et exagérée
- **Parent Nourricier** : il soutient, encourage et aide efficacement
- **Parent Sauveur** : il se veut aidant, mais il est vécu souvent comme étouffant. Il risque d'entretenir une relation de dépendance.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Analyse transactionnelle

## Les états du Moi

### L'ADULTE

Son état du Moi est gouverné par :  
La vie telle que je l'ai expérimentée (Néo-Psyché).

« C'est l'état du Moi, dans lequel la personne examine objectivement son environnement, en examine les possibilités et les probabilités sur la base de son expérience passée. »



Il gère la « réalité » présente en étant :  
- Logique – rationnel – expérimental ;  
- Réaliste - à l'écoute – interrogatif ;  
Les pensées et les comportements sont en cohérence avec la réalité de "l'ici et maintenant".

---

---

---

---

---

---

---

---

# Analyse transactionnelle

## Les états du Moi

### L'ENFANT

Son état du Moi est gouverné par :  
La vie telle que je l'ai ressentie (la ressent) (Archéo-Psyché).

Ce qui est vécu au niveau émotionnel (peur, colère, angoisse, joie, plaisir, tristesse). Cela correspond aux pensées, émotions, et comportements qui sont une réminiscence de notre propre enfance.

« Tout être humain porte en soi un petit garçon ou une petite fille qui pense, agit, parle, s'émeut et réagit exactement de la même façon que lorsqu'il était un enfant. »

Cet état du Moi « Enfant » peut s'exprimer selon trois formes :

- **L'Enfant Libre** – **L'enfant adapté soumis** – **L'enfant adapté rebelle**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Analyse transactionnelle

## Les états du Moi

### L'ENFANT

- **L'enfant adapté** : Il s'agit d'une manière d'être face à un cadre donné auquel cet « enfant » de la personne se soumet ou au contraire, contre lequel elle se défend.

Il s'exprime selon deux formes :

- **L'enfant adapté soumis** (tendance positive)

Suit les règles et les normes en ce qu'elles permettent de vivre en société. Il est bridé, influençable, confus, anxieux, défaitiste, ...

Il manque d'assurance,

- **L'enfant adapté rebelle** (tendance négative)

Il s'oppose aux lois et aux normes lorsqu'ils lui paraissent injustes, (versant positif). Provocateur, destructeur, impulsif, ironique, glaçant, agressif, refus systématique de l'autorité, ... (versant négatif)

---

---

---

---

---

---

---

---

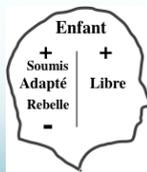
# Analyse transactionnelle

## Les états du Moi

### L'ENFANT

- **L'enfant libre** (tendance positive)

- Il est créatif, indépendant et spontané, direct, soucieux des règles, réaliste, clair, combatif, ... Il crée son propre cadre de pensées, ses propres normes, ...



---

---

---

---

---

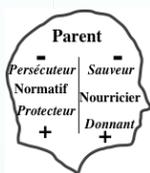
---

---

---

## Analyse transactionnelle

### Les trois états du Moi Rappel



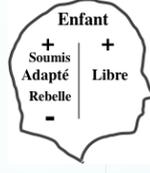
La vie telle qu'on me l'a "enseignée" (Extéro-Psyché)

Ce qui est reçu sans discussion



La vie telle que je l'ai expérimentée (Néo-Psyché)

Ce qui est constaté ici et maintenant :  
- Logique – rationnel - expérimental  
- Réaliste - à l'écoute - interrogatif



La vie telle que je l'ai ressentie (la ressentie) (Archéo-Psyché)

Ce qui est vécu au niveau émotionnel (peur, colère, angoisse, joie, plaisir, tristesse, ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

# Analyse transactionnelle

Comment identifier les États du Moi ?

Il existe quatre manières de reconnaître les États du Moi...

- Le diagnostic comportemental : Il consiste de l'observation des mots, des intonations, des gestes, des postures, des réactions de la personne observée. Plusieurs informations sont nécessaires pour établir le diagnostic. Dans certains cas il peut être utile de poser des questions pour faire un bilan sur le diagnostic.
- Le diagnostic social : L'individu soumet son diagnostic de l'État du Moi d'une personne pour diagnostiquer celle de son interlocuteur ; les États du Moi des deux personnes étant souvent complémentaires.
- Le diagnostic historique : Pour faire un diagnostic, on pose des questions pour savoir comment la personne était lorsqu'elle était enfant, ce sur le comportement de ses figures parentales.
- Le diagnostic physiopsychologique : Il est mis en œuvre lorsque la personne fait plus que de se penser, mais le vivre.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## AT : les transactions simples

### Les transactions complémentaires

Les transactions sont complémentaires lorsque les deux partenaires s'adressent à l'État du Moi dans lequel l'autre se trouve.

Ce mode de communication est stable. Des échanges sur ce mode peuvent continuer longtemps...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

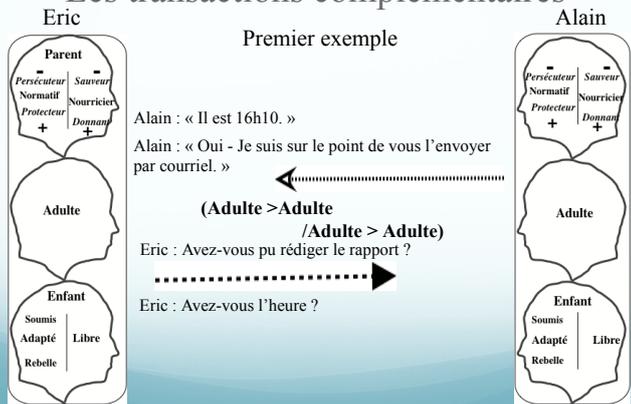
---

---

---

## AT: les transactions simples

### Les transactions complémentaires




---

---

---

---

---

---

---

---

---

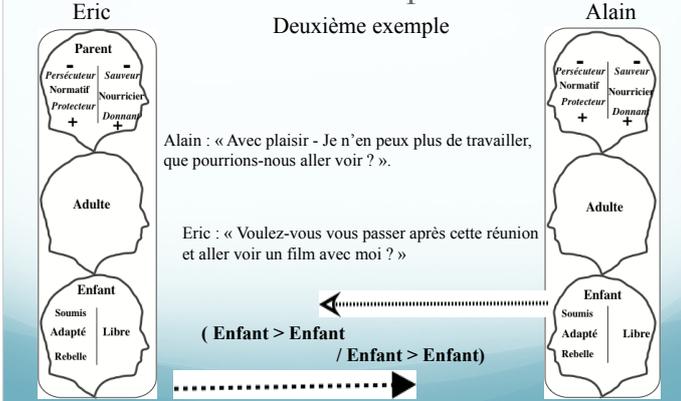
---

---

---

## AT: les transactions simples

### Les transactions complémentaires




---

---

---

---

---

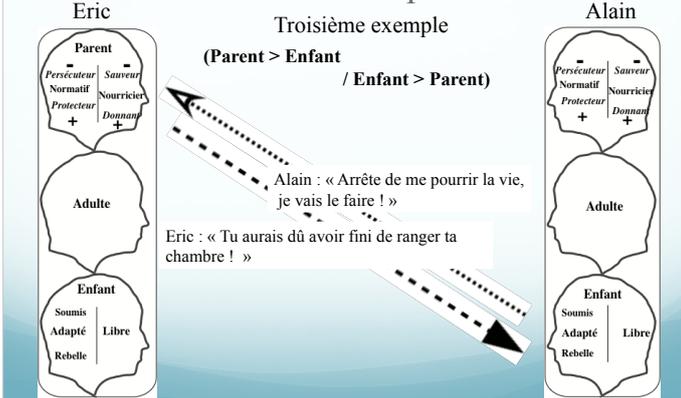
---

---

---

## AT: les transactions simples

### Les transactions complémentaires




---

---

---

---

---

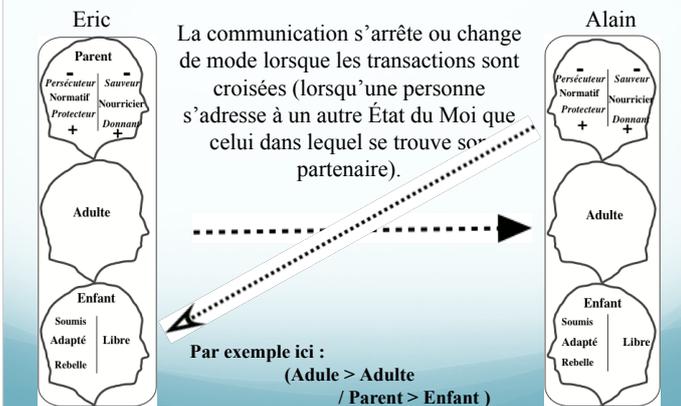
---

---

---

## AT: les transactions simples

### Les transactions croisées




---

---

---

---

---

---

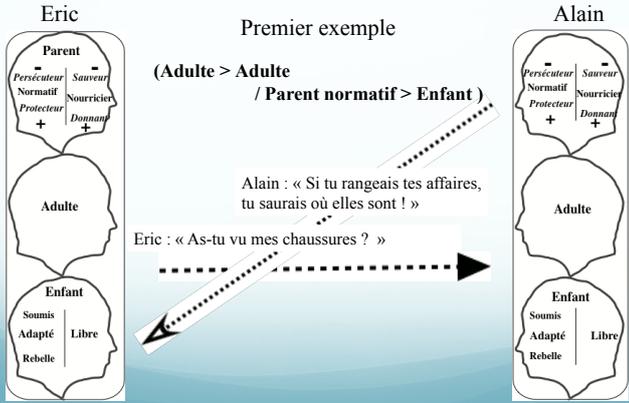
---

---

# AT: les transactions simples

Les transactions croisées

Premier exemple




---

---

---

---

---

---

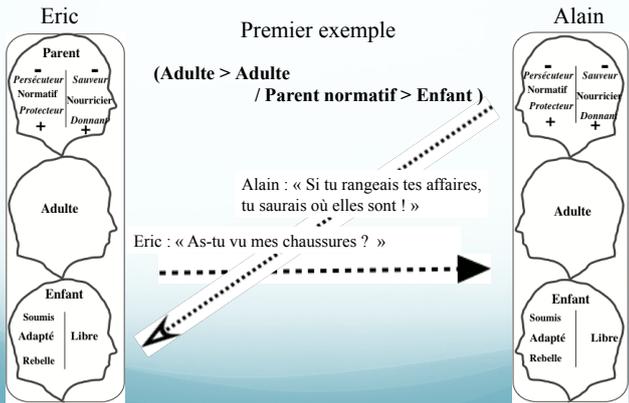
---

---

# AT: les transactions simples

Les transactions croisées

Premier exemple




---

---

---

---

---

---

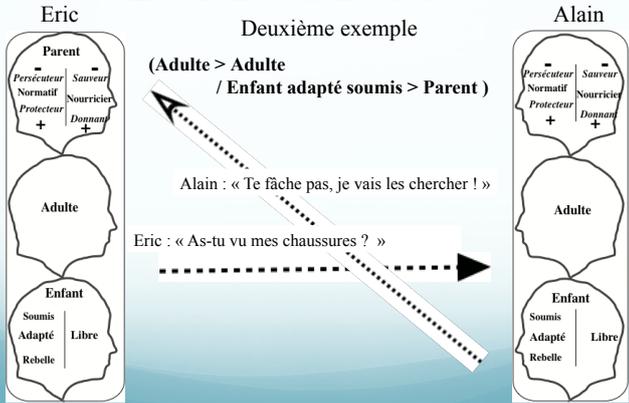
---

---

# AT: les transactions simples

Les transactions croisées

Deuxième exemple




---

---

---

---

---

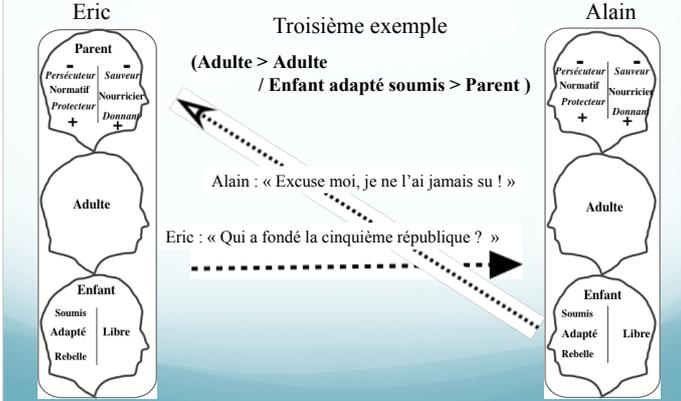
---

---

---

## AT: les transactions simples

### Les transactions croisées




---

---

---

---

---

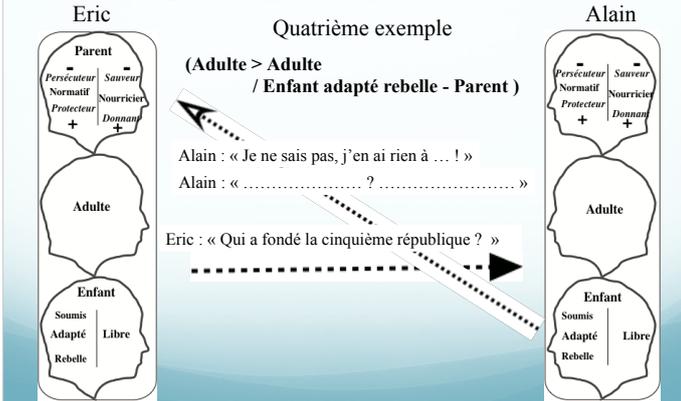
---

---

---

## AT: les transactions simples

### Les transactions croisées




---

---

---

---

---

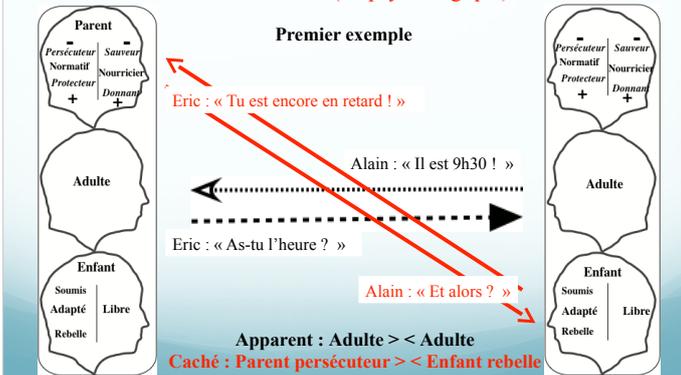
---

---

---

## AT: les transactions à double fonds

Le niveau apparent (ou social) masque  
le niveau caché (ou psychologique)




---

---

---

---

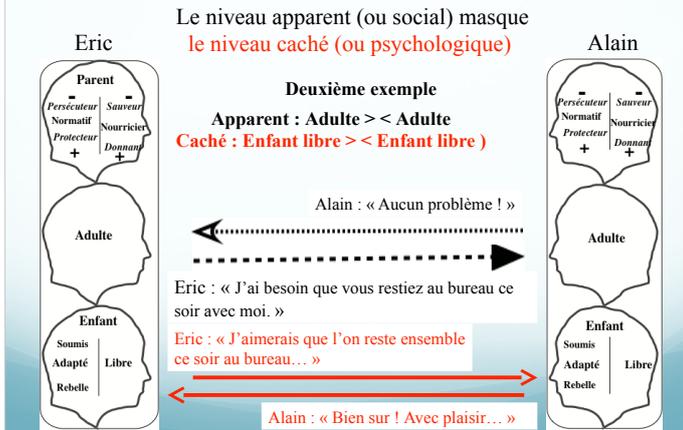
---

---

---

---

## AT: les transactions à double fonds




---

---

---

---

---

---

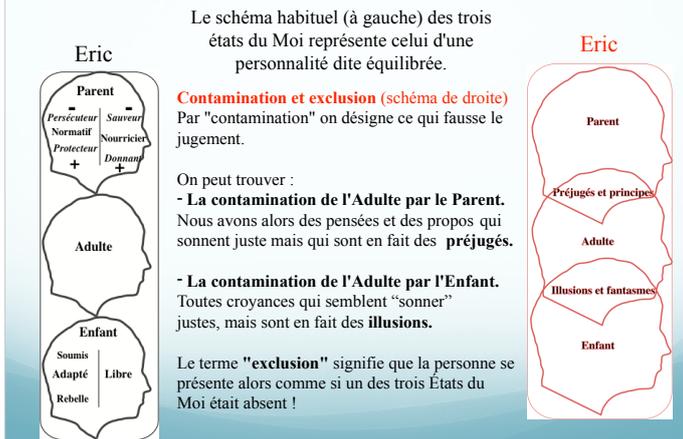
---

---

---

---

## AT: les Contaminations




---

---

---

---

---

---

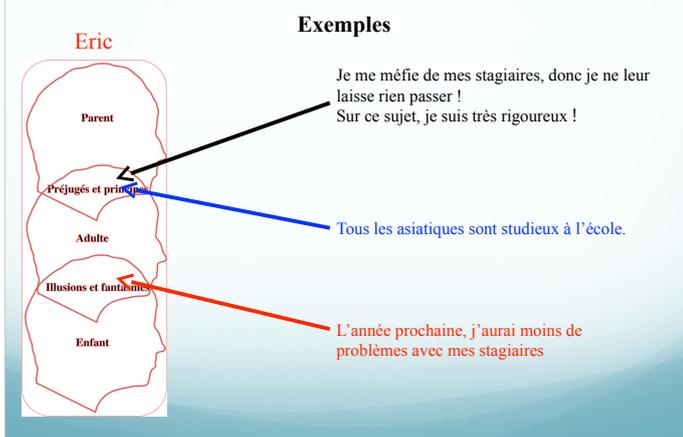
---

---

---

---

## AT: les Contaminations




---

---

---

---

---

---

---

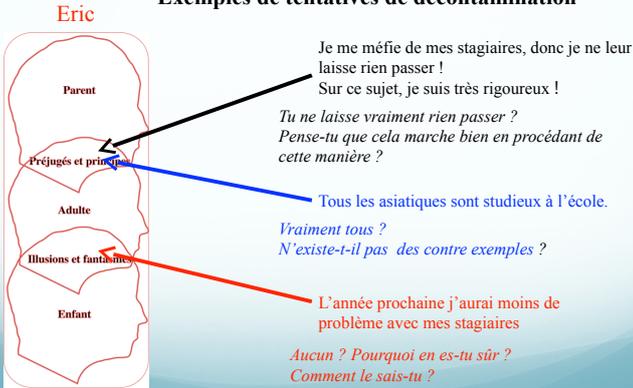
---

---

---

## AT: les Contaminations

### Exemples de tentatives de décontamination




---

---

---

---

---

---

---

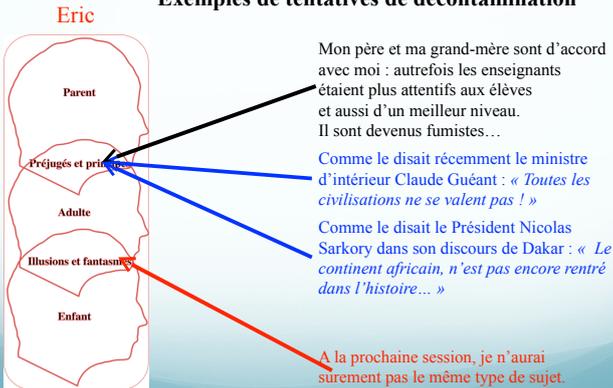
---

---

---

## AT: les Contaminations

### Exemples de tentatives de décontamination




---

---

---

---

---

---

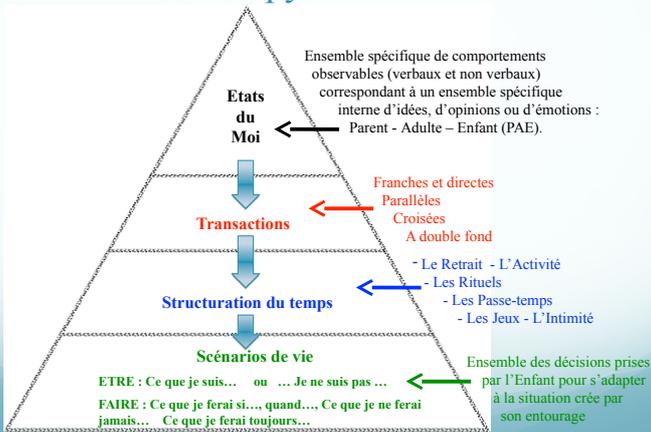
---

---

---

---

## AT : La pyramide du Soi




---

---

---

---

---

---

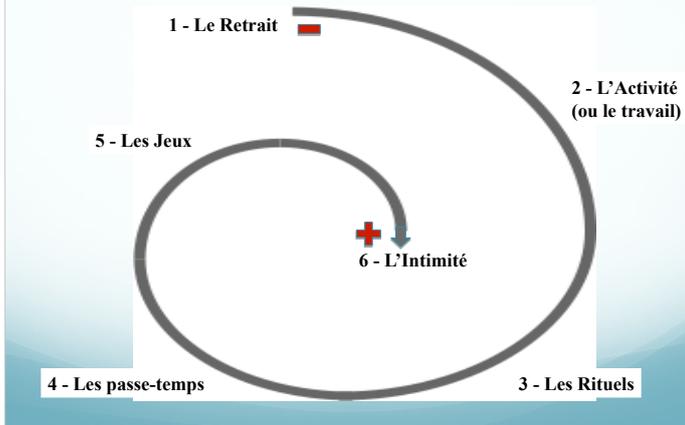
---

---

---

---

## AT : Les six façons de structurer le temps



---

---

---

---

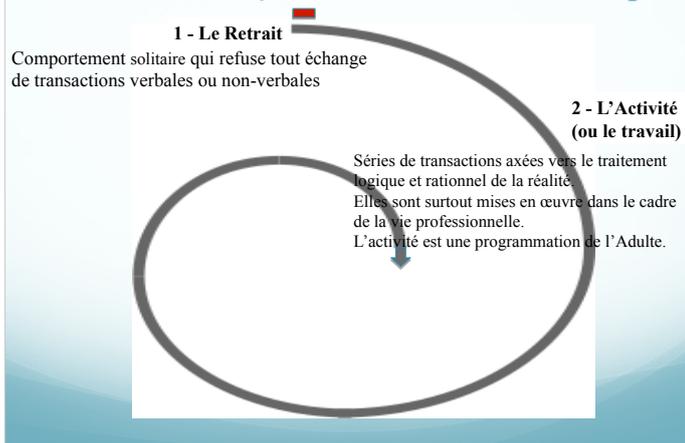
---

---

---

---

## AT : Les six façons de structurer le temps



---

---

---

---

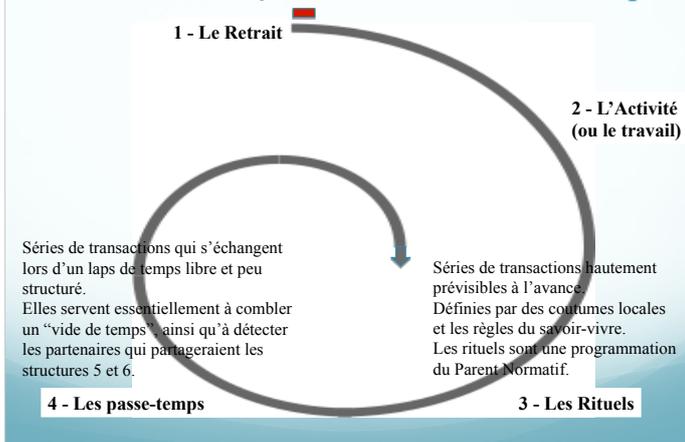
---

---

---

---

## AT : Les six façons de structurer le temps



---

---

---

---

---

---

---

---

## AT : Les six façons de structurer le temps

### 1 - Le Retrait

Séries de transactions très spécifiques à l'Analyse Transactionnelle.  
La définition transactionnelle des jeux est différente de celle du mot "jeu" employé usuellement.

### 5 - Les Jeux

Les jeux se déroulent dans le cadre d'une certaine intimité et sont basés sur des transactions verrouillées et à double fond. Leur principal objectif est l'obtention par les protagonistes d'une satisfaction secondaire (salaire) :

- donner ou recevoir les strokes préférés (en général des "coups de pieds") pour les personnes engagées dans le jeu.
- confirmer leurs décisions anciennes et par là même de les conforter dans leur position de vie.

Trois rôles peuvent être tenus par les joueurs lors d'un jeu : le **Persécuter**, la **Victime** et le **Sauveur** (système PVS)  
Les jeux sont une programmation de l'enfant.

---

---

---

---

---

---

---

---

## AT : Les six façons de structurer le temps

### 1 - Le Retrait

Il s'agit essentiellement d'une rencontre  
Enfant-Libre >> Enfant-Libre

Les moments d'intimité sont particulièrement rares dans la vie d'un individu, car ils représentent un abandon quasi-total de toutes défenses personnelles et donc une très grande confiance réciproque.

### 6 - L'Intimité

Ainsi, l'intimité réelle est-elle psychologiquement dangereuse pour ceux qui se sentent trop fragiles et trop vulnérables qui préfèrent rester dans leur "carapaces" individuelles.

---

---

---

---

---

---

---

---

## AT : Les Strokes

Les *strokes* sont des signes de reconnaissance de l'existence et de la valeur d'une personne.

Ils peuvent être positifs (on dit alors "caresses") ou négatifs (on parle alors de "coups de pieds").

Ces signes sont vitaux pour l'être humain car leur absence provoque un manque de stimulus qui peut mener à la dépression...

« Mieux vaut recevoir des "coups de pieds" que ne rien recevoir du tout ! »

---

---

---

---

---

---

---

---