



Cours n° 1 de Relation d'aide

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Toute reproduction partielle ou totale est interdite
sans autorisation écrite des auteurs.

SOMMAIRE

I	INTRODUCTION A L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE.....	2
II	L'A.T. : THEORIE DE LA PERSONNALITE.....	3
2.1	Le modèle des états du Moi	3
2.2	Analyse fonctionnelle des Etats du Moi.....	4
2.2.1	L'Etat du Moi Parent	5
2.2.2	L'état du Moi Enfant.....	6
2.2.3	L'état du Moi Adulte.....	8
2.3	Identifier les états du Moi	9
III	L'A.T. : THEORIE DE LA COMMUNICATION.....	11
3.1	Les Transactions.....	11
3.2	Les Strokes.....	16
3.3	La structuration du temps.....	19
IV	L'A.T. : THEORIE DU DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT	22
4.1	Le scénario de vie	22
4.1.1	Nature du scénario de vie	23
4.1.2	Origines du scénario de vie.....	24
4.1.3	Les trois grandes catégories de scénarios.....	24
4.1.4	Le scénario dans la vie adulte.....	25
4.2	Les positions de vie.....	26
4.3	Les messages scénariques.....	28
4.4	La matrice de scénario.....	29
4.5	Les injonctions et décisions.....	31
	DEVOIR R1	35

I INTRODUCTION A L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Eric BERNE fondateur de l'Analyse Transactionnelle est né en 1910 à Montréal. Médecin et psychiatre il a souhaité rendre accessibles à tous, les connaissances psychologiques contemporaines, afin que chacun puisse mieux se connaître, découvrir ses richesses intérieures, laisser éclore sa créativité, son autonomie, sa spontanéité, son génie... et dès lors mieux comprendre les échanges appelés transactions que nous vivons avec les autres.

Après son décès en 1970, de nombreux élèves ont repris ses travaux et continuent de par le monde à faire évoluer cette méthode.

L'Association Internationale d'Analyse Transactionnelle nous en propose la définition suivante :

« L'Analyse Transactionnelle est une théorie de la personnalité et une psychothérapie systématique en vue d'une croissance personnelle et d'un changement personnel ».

L'Analyse Transactionnelle se présente comme :

- une théorie de la personnalité permettant de comprendre les structurations psychologiques des êtres.
- une théorie de la communication qui peut être appliquée aux organisations.
- une thérapie du développement de l'enfant, qui débouche sur une théorie de la psychothérapie.

Pour faciliter la diffusion de l'Analyse Transactionnelle, ses idées sont exprimées dans un langage simple et clair, ce qui ne recouvre en aucun cas une pensée superficielle ou simpliste. Bien au contraire, malgré la simplification des concepts, voulue par son fondateur, c'est une théorie profonde, minutieusement raisonnée, basée sur l'observation clinique et quotidienne des êtres humains.

II L'A.T. : THEORIE DE LA PERSONNALITE

2.1 Le modèle des états du Moi

Afin de découvrir l'existence des états du Moi, je vous invite à vivre une expérience.

Imaginez que vous rentriez chez vous tranquillement après le travail. A votre grande surprise, un ami vous attend devant la porte, un paquet à la main.

Vous le saluez, échangez quelques paroles amicales sur le temps, le travail, la famille, puis il repart vous conseillant d'utiliser le cadeau surprise. Intrigué, vous le déballez... surprise, il s'agit d'une boîte de peinture dont le principe d'utilisation est simple. Vous lisez la notice et vous expérimentez : placez une feuille sur le plateau mobile, branchez le plateau à la prise, allumez.

Le plateau tourne à une vitesse que vous sélectionnez grâce à un bouton latéral... pendant la rotation, choisissez les couleurs qui vous conviennent, pressez les flacons. Après avoir lu la notice, vous vous dites : « mais c'est stupide, quelle idée de m'offrir un truc pareil ! C'est pour les gosses » !

Néanmoins, intrigué et curieux de voir le résultat, vous décidez de faire un essai, et c'est avec une grande joie que vous observez les couleurs qui se mélangent et se répartissent sur la feuille, donnant un superbe résultat. Vous terminez en vous exclamant « c'est génial » !

Pendant la lecture de ce texte, il se peut qu'un certain nombre de messages vous aient traversé l'esprit tels que :

« Mais qu'est-ce que c'est que cette histoire stupide ! »

« Cette situation n'arrive jamais, elle est inventée de toutes pièces ! »

Ou encore des messages tels qu'ils auraient pu être prononcés par des aînés (parents, fratries, professeurs, amis...) issus de votre mémoire de messages parentaux.

Lorsque vous vous comparez, pensez, ressentez d'une manière calquée sur vos parents ou sur des figures parentales, on dit que vous êtes dans votre Moi Parent.

Dans notre petite histoire, on le retrouve dans les phrases « mais c'est stupide », « quelle idée de m'offrir un truc pareil, c'est pour les gosses... ». L'idée de jugement émergeant à travers ces propos nous l'attribuerons au Parent Normatif. Une seconde catégorie de messages parentaux existe, ils sont destinés à soutenir, encourager les autres, nous les attribuerons au Parent Bienveillant. Ils n'apparaissent pas dans notre histoire.

Continuons notre décryptage :

Lorsque vous lisez la notice d'utilisation du jeu, c'est votre Moi Adulte qui a la capacité d'évaluer, réfléchir, analyser, comparer, qui est à l'œuvre.

Lorsque vous décidez « de jouer » vous faites appel à votre Moi Enfant et l'exclamation « c'est génial », est l'expression de votre enfant libre qui s'exprime spontanément.

Dans la pratique quotidienne de l'Analyse Transactionnelle vous direz simplement que vous êtes : dans « l'enfant », dans le « parent » ou dans « l'adulte »... Si vous vous mettez en observation de vous grâce à la pratique de la distanciation, vous repèrerez que tout au long de la journée, vous passez de l'un à l'autre, la plupart du temps de façon mécanique et inconsciente.

En mettant ces 3 états du Moi ensemble, nous obtenons un premier diagramme nommé le modèle des états du Moi, représentant la personnalité. Il est symbolisé par 3 cercles superposés.



Dans l'état du Moi Parent : vous vous comportez, pensez, ressentez d'une manière calquée sur vos parents ou des figures parentales.

Dans l'état du Moi Adulte, vous êtes capable de raisonner, analyser, décider en réaction directe à l'ici et maintenant.

Dans l'Etat du Moi Enfant, vous reproduisez des comportements, des pensées, des sentiments de l'enfance.

En regardant ce schéma, vous constatez que l'état du Moi Adulte a une fonction équilibrante entre les pulsions de l'état du Moi Enfant et les normes contenues dans l'état du Moi Parent.

2.2 Analyse fonctionnelle des Etats du Moi

Rentrons plus avant dans l'analyse du fonctionnement des états du Moi et de leur structure.

2.2.1 L'Etat du Moi Parent

Nous avons vu qu'un sujet est dans son Moi Parent lorsque son comportement reproduit celui qu'il a vu, entendu, perçu, observé chez ses propres parents ou chez des personnes qui ont eu sur lui une influence forte. Ces figures peuvent être des modèles plus récents, tels qu'un patron, une idole, un ami très proche... Le « Parent » est subdivisé en deux réalités très distinctes : le Parent Normatif (PN) et le Parent Bienveillant (PB).

Le Parent normatif contient les règles, les ordres, les normes, les préjugés, les cadres référentiels, les critiques, les modèles de comportement, d'autorité, de pouvoir, d'emprise sur les autres. Il présente un aspect positif et vital : en effet, sans cadre, sans règle il n'y a pas de socialisation possible, de respect, de possibilité de diriger, donner des instructions à autrui. Son aspect négatif apparaît lorsqu'il s'exprime pour critiquer, dévaloriser, rabaisser, agresser l'autre. On dit alors que le sujet est dans un rôle de persécuteur.

Le Parent Bienveillant ou nourricier, suivant les traductions, implique une bienveillance émanant d'une position de respect authentique de l'autre. Le Parent Bienveillant protège, encourage, félicite, accompagne.

Dans son aspect négatif : il devient surprotecteur, empêchant l'autre de s'exprimer, de grandir, d'évoluer... poussé à l'extrême, il fait tout à la place de l'autre, l'étouffant par « excès de bienveillance ». Ce rôle est appelé « sauveur négatif ».

Des trois états du Moi, le parent est celui qui fonctionne le plus comme un magnétoscope. L'enfant et l'adolescent ont mémorisé un grand nombre d'informations, de modèles, d'attitudes parentales aussi bien verbalement que physiquement de type normatif ou bienveillant. Plus tard, l'état du Moi Parent reproduit ces enregistrements plus ou moins consciemment.

Prenons quelques exemples :

- PN :
- Tu es incapable de...
 - Tu n'y arriveras jamais.
 - C'est comme ça et pas autrement.
 - C'est stupide.
 - Il est complètement idiot.

- PB :
- Je peux t'aider ?

- Mais si, tu vas y arriver.
- Ne t'en fais pas, ça va s'arranger.
- Laisse, je m'en occupe.

Il est important de noter que ces messages parentaux ne sont pas utilisés exclusivement dans le but de communiquer. Ils constituent également des injonctions que nous nous adressons à nous -même, des petites phrases qui émergent dans notre mental et qui peuvent être facilement inhibitrices !

2.2.2 L'état du Moi Enfant

Il est lui aussi subdivisé en 3 : l'enfant libre - l'enfant adapté et l'enfant rebelle.

Imaginez que vous êtes dans l'Enfant, vous vous comportez, vous pensez, vous ressentez comme vous le faisiez dans votre enfance.

Très tôt, vous avez repéré qu'il y a des comportements qui plaisaient, qui convenaient à vos parents ou aux substituts parentaux qui s'occupaient de vous... vous vous adaptiez à leurs exigences, leurs règles pour leur faire plaisir. Or adulte, vous reprenez souvent ces manières de vous comporter que vous aviez choisies enfant d'adopter pour vous mouler aux attentes exprimées par vos parents. Lorsque vous procédez ainsi, vous êtes dans la partie Enfant adapté (EA) de l'enfant qui amène souvent la soumission, l'introversión, l'effacement, la dévalorisation.

Ainsi, l'EA se présentera sous deux aspects majeurs :

- L'enfant adapté soumis qui s'efface devant les autres, a toujours peur de se tromper, dit oui à tout, respecte scrupuleusement toutes les consignes, les règles...
- L'enfant adapté victime, souvent plaintif, se présentera avec une certaine fatalité, impuissance face aux événements.

Étayons cette description par quelques expressions caractéristiques :

- EA soumis :
- Vous avez raison.
 - D'accord, je serai là à l'heure.
 - Frappe avant d'entrer.
 - Si vous pensez que c'est mieux ainsi.
 - Je ferai ce que vous me demandez.

- EA victime :
- Je n'y arrive pas.

- C'est trop dur pour moi.
- Se plaint, gémit.
- Il faudrait que...
- Je ne suis pas capable de...

Certains auteurs en Analyse Transactionnelle, montrent la révolte comme appartenant à une partie distincte qu'ils appellent l'Enfant Rebelle, dans d'autres ouvrages, on considère la révolte comme faisant partie intégrante des comportements de l'Enfant Adapté.

Nous avons fait le choix de vous le présenter comme une partie distincte.

Comment se manifeste-t-il ? En prenant systématiquement le contre-pied de tout ce qui lui est proposé. Son maître mot est donc : NON

- ER :
- Non
 - C'est pas juste.
 - Vous n'avez pas le droit.
 - Coupe la parole.
 - Transgresse les règles...

Passons à l'Enfant Libre (EL) ou enfant spontané :

Lorsque vous êtes dans l'Enfant Libre, cela signifie que vous adoptez des comportements de votre enfance qui n'obéissent pas aux règles ou limites du Parent. Vous pouvez alors exprimer librement vos sentiments, vos émotions, vos désirs. Cette expression spontanée des sentiments permet d'éviter les malaises et des incompréhensions si fréquentes dans les relations humaines. L'Enfant Libre est aussi le siège de l'intuition qui vous permet de devenir créatif. Quelques exemples du comportement de l'Enfant Libre :

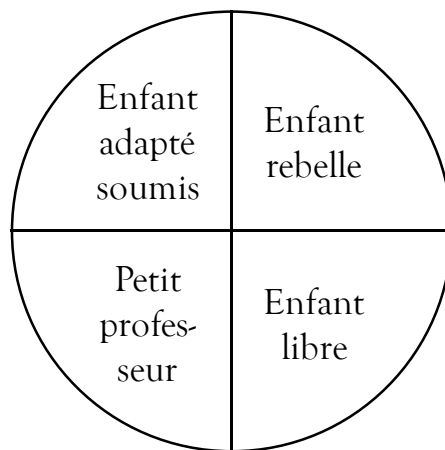
- EL :
- Rire aux éclats.
 - Exprimer ses sentiments : joie, tristesse, colère.
 - Dire j'aime ceci ou je n'aime pas cela.
 - Faire l'amour avec intensité et liberté.
 - Créer, écrire, sculpter, chanter...

Eric BERNE a beaucoup observé et étudié la capacité d'intuition de l'être humain : il a choisi de la représenter comme une entité à part qu'il a nommé « le petit professeur ». Cette partie du Moi Enfant fonctionne intuitivement en captant les informations du monde environnant via les cinq sens. Elle représente la porte d'entrée vers la créativité.

Prenons quelques exemples pour illustrer le « Petit professeur » :

- PP :
- Lors d'un brainstorming professionnel, laisser aller son imagination pour trouver des solutions inédites et innovantes face à un problème.
 - Créer une situation nouvelle à partir des mêmes éléments que l'on assemble différemment.
 - Tripoter un appareil que l'on ne connaît pas pour en saisir le mécanisme sans passer par la lecture de la notice.

Ainsi dans le Moi Enfant nous retrouvons 4 subdivisions :



2.2.3 L'état du Moi Adulte

Dans le diagramme fonctionnel, l'Adulte n'est pas subdivisé. On y retrouve toutes les capacités d'analyse, comparaison, évaluation, déduction, compréhension... toutes les ressources de l'individu en tant que grande personne. Ainsi on appelle souvent l'état du Moi Adulte « l'ordinateur ».

Dans son aspect positif, il permet de prendre les informations, les décisions, de mener à bien toute tâche, de négocier, d'exprimer, comparer... Cet aspect très raisonnable et raisonneur, dans son aspect négatif peut entraîner une grande froideur affective, pouvant aller jusqu'à déclencher l'impression d'avoir un robot en face de soi.

Voici quelques exemples de comportements de l'état du Moi Adulte :

- Demander des informations ou des renseignements complémentaires.
- Poser des questions sur le fonctionnement d'un appareil ou d'un objet.
- Demander l'avis des autres : qu'en penses-tu ? Es-tu d'accord ?

L'Adulte écoute son enfant et son parent, puis décide en comparant, évaluant, raisonnant.

Analysons une situation dans laquelle nous retrouvons les trois états du Moi à l'œuvre :

Pierre doit rendre un compte-rendu d'activité à son patron. Son Parent Normatif lui dit : « Allons, vérifie toutes les pages et les données de ton rapport, on ne sait jamais, une erreur est vite arrivée ».

Son Enfant Rebelle répond : « Ah! c'est pas juste, je ne vais pas encore passer du temps pour ce fichu rapport, alors que j'ai envie d'aller au cinéma »

Dans la 2^{ème} partie de la phrase c'est l'Enfant Libre que Pierre exprime. Finalement l'Adulte décide de relire rapidement le rapport et d'aller au cinéma à la séance suivante.

2.3 Identifier les états du Moi

Pour Eric BERNE, il existe quatre manières de reconnaître les états du Moi qu'il nomme :

- Diagnostic comportemental
- Diagnostic social
- Diagnostic historique
- Diagnostic phénoménologique.

Le diagnostic comportemental est le plus important, les trois autres viennent le confirmer.

Le diagnostic comportemental s'obtient par l'observation du sujet :

Les mots, les gestes, les intonations, les attitudes, les postures, les silences vous indiqueront dans quel état du Moi il se trouve.

Avec un peu d'entraînement votre grille de lecture va s'affiner. Vous pourrez ainsi percevoir l'Enfant Adapté derrière l'adulte apparent ou l'Enfant Rebelle qui se contient verbalement. Prenons un exemple :

Monsieur D est assis, jambes croisées, son pied droit se balance rapidement d'avant en arrière, sa main droite pianote impatientement sur le bord du bureau, pendant qu'il me présente d'une voix claire et posée un produit qu'il sort de sa mallette de démonstration.

DEVOIR R1

1) Prenez une grande feuille de papier sur laquelle vous allez reproduire le tableau suivant :

Indications données par	PN	PB	A	EL	EA	ER
Les mots						
Les intonations						
Les gestes						
Les postures						
Les mimiques						

Nous vous demandons de compléter ce tableau en vous observant : lorsque vous êtes dans votre PN (parent normatif), notez quels sont les mots, les intonations, les gestes, les postures, les mimiques que vous adoptez et ainsi de suite lorsque vous êtes dans le Parent Bienveillant (PB), l'Adulte (A), L'Enfant Libre (EL), l'Enfant Adapté (EA), l'Enfant Rebelle (ER). [/12]

2) Veuillez repérer quels sont les états du Moi que vous utilisez le plus fréquemment, dans quels types de situations? Ex : l'Adulte avec mes collaborateurs....

Evoquez trois situations de communication pour lesquelles vous vous êtes aperçu que votre message ne passait pas, n'était pas entendu. Ex : je demande à mes enfants de ranger leur chambre en me plaçant dans mon parent normatif, ils font la sourde oreille en se plaçant dans leur enfant rebelle. Pour chacune d'entre elle, dans quel état du Moi vous trouviez-vous ? Quel état du Moi vous aurait permis de faire passer votre message ? [/8]