

1) PRÉSENTATION

L'analyse transactionnelle a été créée par Éric BERNE (1910-1970) à la fin des années 50. Médecin psychiatre américain, il a mis au point une approche pragmatique et simple des rapports humains accessible à tous.

L'Analyse Transactionnelle (AT) a rapidement connu un succès considérable comme outil de développement personnel ainsi que comme outil d'évolution des groupes et plus particulièrement dans les entreprises.

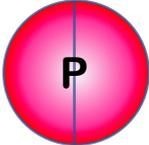
L'analyse transactionnelle vise à apprendre à sélectionner les différents modes de communication en prenant en compte la situation présente ainsi que l'interlocuteur. Cet apprentissage permet donc de comprendre la dynamique des relations interpersonnelles en vue de nuancer et d'orienter notre communication

L'AT repose sur l'existence en chacun de nous, de trois états différents que la psychologie appelle notre « Moi ».

Nous abritons simultanément trois personnages en nous : un **Parent**, un **Enfant** un **Adulte** et selon les situations, les personnes rencontrées, nous adoptons tel ou tel personnage. Il n'y a pas un état qui soit préférable aux autres mais souvent il y a un état qui sera plus adapté dans telle ou telle situation.

2) LES TROIS ETATS DU « MOI »

L'ÉTAT DU MOI PARENT L'Etat du Moi Parent est subdivisé en 2 réalités opposées :

| ETAT DU MOI PARENT | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contient et reproduit des enregistrements de comportements et de valeurs rencontrés dans l'enfance. | | |
| PARENT NORMATIF Dicte, dirige, impose émet des principes, Protège, Juge, Critique, Dévalorise, Agresse |  | PARENT BIENVEILLANT Aide, Encourage, Félicite, Apprécie, prend en charge à la place de l'autre, Surprotège |

LE PARENT NORMATIF : Il contient les règles, les normes, les opinions, les valeurs, les préjugés les modèles de comportements d'autorité, de dominant sur les autres.

Aspect + : Donne des instructions dicte des normes

Aspect - : Critique, dévalorise, Endosse

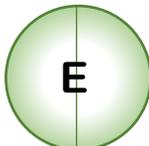
un rôle persécuteur qui dévalorise. Peut conduire à endosser un rôle « persécuteur » dans des jeux psychologiques.

LE PARENT BIENVEILLANT : Il contient les modèles de comportements protectifs, sécurisants, encourageants, compréhensifs, permissifs à l'égard des autres et de soi-même.

Aspect + : C'est la partie qui protège qui aide, encourage, donne des permissions et fait preuve de prévenance.

Aspect - : L'individu peut surprotéger (empêche l'autre de faire), fait les choses à sa place (pense que l'autre n'est pas capable) Peut conduire à endosser un rôle « sauveur » dans des jeux psychologiques.

L'ÉTAT DU MOI ENFANT L'Etat du Moi Enfant est subdivisé en 2 réalités bien différentes :

| ETAT DU MOI ENFANT | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Besoin, Pulsions, Emotion, Sentiments | | |
| ENFANT ADAPTÉ S'adapte aux besoins des autres (soumission) s'efface, se dévalorise, prend systématiquement le contrepied (rebelle) |  | ENFANT LIBRE Exprime spontanément ses besoins, ses émotions, ses sentiments. Possède une capacité intuitive de créativité. |

L'ENFANT LIBRE (ou Spontané) : Il exprime spontanément ses émotions ses sentiments, C'est aussi le siège de l'intuition, indispensable à la capacité créative.

Aspect + : L'état Enfant c'est le cœur, le centre du vécu de l'homme. C'est l'expression spontanée des sentiments et la capacité d'intuition.

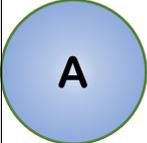
Aspect - : Comme pour les autres états : Une personne qui serait toujours dans son Etat « Enfant » serait vite rejetée car difficile à vivre.

L'ENFANT ADAPTÉ : L'adaptation d'une personne aux besoins et aux désirs des autres peut se faire à des degrés divers.

- Adaptation sociale aux demandes ou aux règles que l'on accepte (ex : règles de politesse)
- Soumission (par exemple par crainte des réactions de l'autre)
- Dévalorisation (s'effacer, se dire incapable, se présenter comme une victime)
- Rébellion (prise systématique du contrepied)

L'enfant adapté peut conduire à endosser un rôle « victime » dans des jeux psychologiques.

L'ETAT DU MOI ADULTE

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ETAT DU MOI ADULTE Raisonnement logique d'un ordinateur. Compare, Evalue, Analyse, Réfléchit, Enregistre ; communique et demande des informations. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ce sont les activités importantes de l'Etat du Moi adulte. Tout individu dispose et utilise son Etat moi adulte.

Aspect + : Permet la prise d'information dans toutes les réalités de la vie, la prise de décisions réfléchies, la résolution de problèmes, la réalisation des tâches, la négociation.

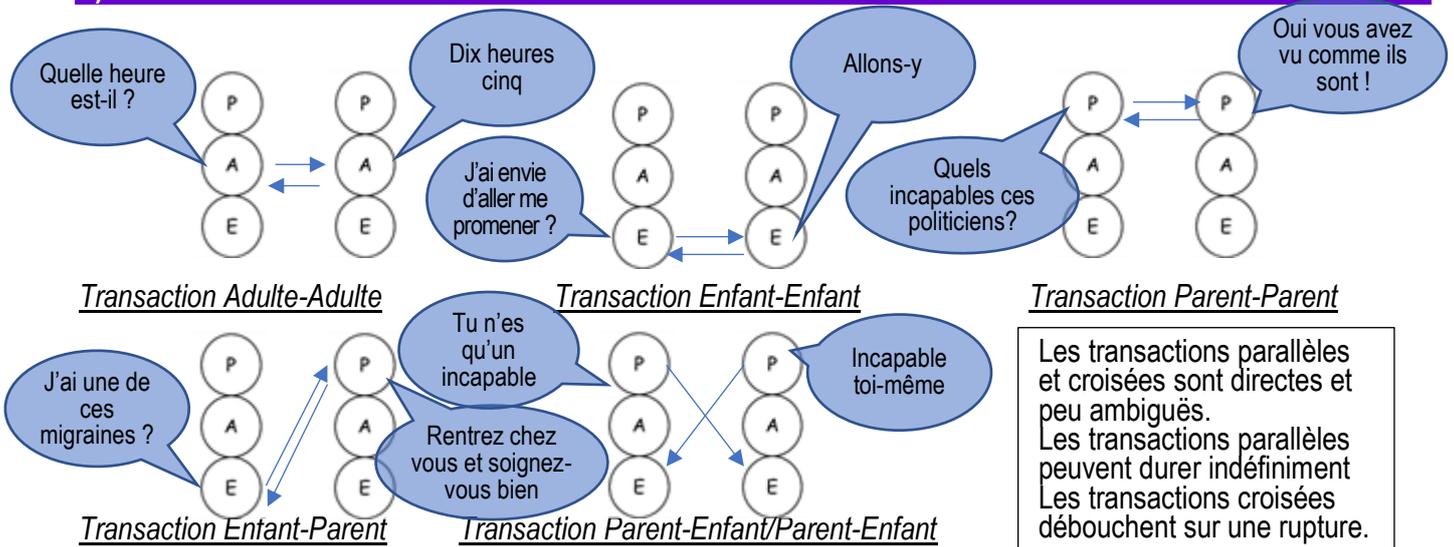
Aspect - : Proviens de l'abus de l'utilisation de cet état dans les relations humaines. Quelqu'un qui serait toujours dans son état du Moi adulte serait un véritable robot.

Chacun possède les trois Etats du Moi, voilà pourquoi ses agissements varient tout au long d'une journée, d'une période et tout au long de sa vie. Il n'y a pas d'Etat du Moi meilleur que d'autres. Tous les trois sont importants (avec leurs différentes subdivisions)

Retrouvez pour chaque Message, de quel Etat du Moi il est émis ?

| N° | Propositions | PN | PB | A | EA | EL | N° | Propositions | PN | PB | A | EA | EL |
|----|----------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|----|
| 1 | Ceux-là! Ils se prennent pour des grosses têtes | | | | | | 11 | Evidemment, quand il y a une erreur c'est pour ma pomme! | | | | | |
| 2 | Aie, aie, aie... Toutes ces courses, il n'y a qu'à moi que ça arrive | | | | | | 12 | Jules est un salaud! | | | | | |
| 3 | Faites bien attention à son bras, il a été blessé | | | | | | 13 | Faites un effort que diable! | | | | | |
| 4 | Je suis navré qu'il ne vienne pas ce soir. | | | | | | 14 | Oui j'aime bien quand tu me caresses comme ça! | | | | | |
| 5 | Depuis combien de temps attendez-vous ? | | | | | | 15 | Je suis très fâché contre toi! | | | | | |
| 6 | Quand aurez-vous fini ce travail ? | | | | | | 16 | Les hommes politiques! On ne peut pas leur faire confiance! | | | | | |
| 7 | Qu'est ce que vous voulez! On ne peut rien attendre de ces jeunes! | | | | | | 17 | Est-ce que tu sais ce que le chef ense de mon travail? Parceque je ne pense pas qu'il soit fameux | | | | | |
| 8 | Ne vous en faites pas, je m'en occupe. | | | | | | 18 | J'ai peur de ce qu'il va penser de ce travail! | | | | | |
| 9 | Ouais!!! Ils ont gagné!!! | | | | | | 19 | Veux tu que je conduise un peu ? | | | | | |
| 10 | Que voudrais-tu aller voir au cinéma? | | | | | | 20 | L'AT est un système intéressant | | | | | |

4) COMMENT COMMUNIQUE-T-ON AVEC LES AUTRES ?



Les transactions ambiguës sont appelées transactions à double fond, elles s'appuient sur des sous-entendus qui vont donner naissance à des jeux psychologiques.

4) LES STROKES DANS L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE.

Les Strokes sont de véritables « calories psychologiques » qui peuvent être tout aussi bien négatives que positives. « Mieux vaut recevoir des stimulations négatives que pas de stimulation » Exemples de strokes : +Regard rapide, +Contact bref, +Echange d'information, +Bonjour, -Regard dur, +Regard doux, -Une remarque, -Courte réprimande, +Sourire, +Compliment, +Une bonne conversation, -un recadrage sévère...

Remarque Personnelle : La bonne pression dans une équipe c'est lorsque le Manager aligne en permanence les actions de chacun avec les objectifs du service, et distribue chaque jour à ses collaborateurs, à la fois des « Strokes positifs » en encourageant ses collaborateurs méritants et des strokes négatifs en critiquant les comportements qui n'ont pas atteint les résultats. Dans ces conditions le personnel déclare ne pas ressentir de pression et atteint fréquemment ses objectifs.