

*Université Mohamed V Agdal  
Ecole Supérieure de Technologie Salé*

# **Les Analyses Transactionnelles**

**Concepts & Outils**



**10**

# **Les Analyses Transactionnelle S**

*Concepts & Outils*

*Travail demandé par :*

**Mme. Zinoune**

*Réalisé par :*

**Said Abir**

**Manal Echchiyab**

*Filière :*

**AOE**

*Année universitaire :*

**2010/2011**

# Plan

## Introduction

- I. La théorie de l'analyse transactionnelle**
  - 1. Définition et concepts**
  - 2. Principes de fonctionnement**
  - 3. Champs d'application**
  
- II. Les états du moi**
  - 1. Définition**
  - 2. Typologie des états du moi**
  - 3. Les champs d'application**
  
- III. Les transactions, positions de vie et gestion des sentiments**
  - 1. Les transactions**
  - 2. Les positions de la vie**
  - 3. La gestion des sentiments**

## Conclusion

## Bibliographie

# Introduction

Chaque jour, nous sommes amenés à jouer des rôles multiples. Au gré des situations et des personnes rencontrées, nos attitudes varient, plus ou moins consciemment. C'est ainsi que nous exprimons notre personnalité.

Selon la théorie de L' Analyse Transactionnelle, nous pouvons nous trouver tour à tour dans les personnages du "Parent", de l'"Adulte" ou de l'"Enfant" et, dans la logique de chacun de ces rôles, nous placer dans un rapport de domination, d'échange ou de soumission, exprimer librement nos émotions ou au contraire les retenir... La vie peut ainsi se comparer à un théâtre, dans lequel nous portons différents masques selon les circonstances, mais toujours en suivant un script bien établi.

Comprendre ces jeux de communication (ces "transactions") et les décrypter, analyser nos comportements, nos paroles, nos émotions : ceci peut nous éviter de devenir prisonnier d'un type de réaction, et de rejouer toujours la même scène et le même rôle dans un film qui ne correspond pas forcément à notre réalité profonde.

Depuis plus de quarante années l'approche de l'Analyse Transactionnelle est ainsi utilisée pour le développement de soi, les bilans de compétences, la dynamique des groupes. Alors, c'est quoi la théorie de l'analyse transactionnel ? Quelles sont ces principes ? Comment joue cette théorie sur la personnalité ? Quelles sont les domaines influencés par cette théorie ? A quoi serve-t-elle et comment l'appliquer pour s'auto-développer et améliorer sa communication au sein du groupe ?

# I. La théorie de l'analyse transactionnelle

## 1. Définition et concepts

L'analyse transactionnelle (aussi appelée [AT](#)) est une théorie de la personnalité et de la [communication](#). Elle postule des « [états du Moi](#) » (parent, adulte, enfant), et étudie les phénomènes [intrapsychiques](#) à travers les [échanges relationnels](#), appelés « transactions ». Cette théorie a été fondée par [Éric Berne](#), médecin psychiatre américain, dans les années 1950 à 1970.

L'analyse transactionnelle 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. L'analyse transactionnelle propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes.

## 2. Principes de fonctionnement

La théorie de l'AT repose sur deux principes, responsabilité et autonomie, se sont les concepts vers lesquels l'individu doit tendre pour s'assurer un développement psychologique harmonieux. Ainsi, la théorie de l'AT emploie des techniques et procédures simples et pragmatiques, elles sont orientées essentiellement vers la compréhension et l'action. Cette technique a pour objectifs de permettre aux personnes qui en ont besoin de s'approprier de façon responsable ces techniques et ces procédures de comprendre et améliorer leur comportement, leurs relations et leur communication.

## 3. Champs d'application :

Une des idées induites par cette approche est que la connaissance de nos propres comportements, de leurs sources peut nous aider à changer les comportements douloureux... la souffrance n'est pas inéluctable, sur le niveau personnel ainsi que sur le niveau professionnelle.

### **Développement des personnes :**

Elaborée à partir d'une expérience clinique, l'AT conserve pour domaine privilégié le développement des personnes :

- psychothérapie individuelle ou en groupe

- psychothérapie de couple, voire familiale
- conseil en stratégie personnelle, pilotage de carrière

## **Développement des organisations**

Une entreprise ou une institution peuvent être regardées comme un organisme humain. A ce titre l'AT s'avère là encore particulièrement opérationnelle :

- radioscopie de l'entreprise ou d'un service (analyse qualitative)
- élaboration et application de plans d'améliorations
- analyse et résolution des blocages et clivages entre personnes et entre services
- communication interne et externe : projet d'entreprise, marketing, publicité
- gestion des ressources humaines, en matière de recrutement et de constitution d'équipes

## II. Les états du moi

### 1. Définition

Un état du Moi est « un système de sentiments accompagné par un système lié de types de comportement » ou encore « un ensemble cohérent de pensées et de sentiments directement associé à un ensemble correspondant de comportement ». L'analyse transactionnelle identifie trois états du Moi qui sont :

- l'état du Moi Parent, souvent nommé **Parent** orthographié avec un P majuscule, ou désigné par la lettre **P**
- l'état du Moi Adulte, souvent nommé **Adulte** orthographié avec un A majuscule, ou désigné par la lettre **A**
- l'état du Moi Enfant, souvent nommé **Enfant** orthographié avec un E majuscule, ou désigné par la lettre **E**

### 2. La typologie des états du moi :

**« Je peux penser et ressentir et porter des jugements de valeur à partir de n'importe lequel des États du Moi ». Eric Bern**

La structure temporelle des états du Moi : quand je suis dans l'Adulte, j'ai des comportements, pensées et sentiments en adéquation avec les situations que je rencontre, quand je suis dans le Parent je reproduis des comportements, pensées et sentiments de figures parentales qui ont été importantes pour moi, quand je suis dans l'Enfant, je reproduis des comportements, pensées et sentiments tels que je les vivais étant enfant.

- **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. Quand une personne est dans le Parent, elle porte souvent des jugements de valeur, ou a un comportement nourricier. Nous enregistrons dans l'état du Moi Parent tout ce que nous apprenons des figures d'autorité, tout au long de notre vie : l'essentiel s'enregistre « Avant six ans ». Il existe quatre subdivisions du parent :

- le Parent Normatif : il donne notamment les lois et les normes dans la justesse.

- le Parent Persécuteur : il donne notamment les lois et les normes de manière autoritaire et exagérée.

- le Parent Nourricier : il soutient, encourage et aide efficacement.

- le Parent Sauveteur : il se veut aidant mais il est vécu souvent comme étouffant et risque d'entretenir une relation de dépendance.

- **L'Adulte** : C'est « l'état du moi, dans lequel la personne examine objectivement son environnement, en calcule les possibilités et probabilités sur la base de l'expérience passée ».

- **L'Enfant** : « 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. ». Il existe trois subdivisions de l'enfant :

- l'Enfant Libre : il est créatif, indépendant et spontané.

- l'Enfant Adapté : il s'agit d'une manière d'être face à un cadre donné (au lieu de créer son propre cadre comme l'Enfant Libre) auquel la personne se soumet ou contre lequel elle se défend.

Il y a donc une subdivision de l'Enfant Adapté, on parle d'Enfant Adapté Soumis (suit les règles et les normes en ce qu'elles permettent de vivre en société, ce qui est positif) ou d'Enfant Adapté Rebelle (s'oppose aux lois et aux normes lorsqu'ils lui paraissent injustes, également positif).

### 3. Les champs d'application :

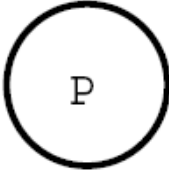
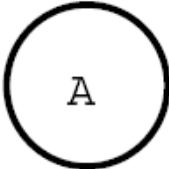
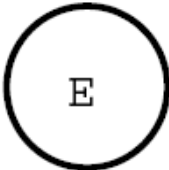
Les états du moi peuvent s'appliquer dans la vie quotidienne, au niveau personnel, par exemple les prises de décisions et la résolution des problèmes, ainsi au sein des groupes et au niveau professionnelle, comme au sein des organisations tels que les entreprises, établissements...etc. **Domaine personnel** : L'utilisation opérationnelle du schéma PAE s'applique dans le



domaine personnel comme l'illustre le tableau ci-dessous :

Utilisation Opérationnelle De La Grille PAE		
	Résolution de problèmes	Prise de décision
P	Est-ce bien de ma responsabilité de résoudre ce problème ? Sinon, de qui est-ce la responsabilité ?	Que diraient et que ressentiraient à ma place les personnes qui ont eu un rôle parental pour moi.
A	Ai-je les moyens (techniques, humains, etc.) de le résoudre? Sinon, puis-je les acquérir, et comment?	Qu'est-ce que je pense objectivement possible - en fonction du contexte, et de moi même ?
E	Ai-je envie que ce problème soit résolu ? Sinon comment faire pour en avoir envie?	Qu'est ce que je ressens en pensant à cette décision ? de quoi ai-je envie ? De quoi n'ai-je donc pas envie ?
	Le cas échéant, comment pourrais-je saboter la résolution du problème (Vérification de la motivation de E)	Que ce passe t-il si je ne décide rien ? Qu'est ce que cela me permettrait ou m'éviterait ?
<b>Qu'est-ce que je fais ou décide finalement ?</b>		

**Groupe :** Cette application de la PAE est aussi valable dans la relation entre groupes humains : une institution voire une entreprise comme l'illustre le tableau ci-dessous :

Grille	Applications à l'entreprise
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le règlement intérieur</li> <li>• les recettes</li> <li>• les normes</li> <li>• les valeurs, etc.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les processus</li> <li>• les méthodes</li> <li>• les moyens, etc.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la motivation</li> <li>• la créativité</li> <li>• le climat</li> <li>• l'ambiance, etc.</li> </ul>

### III. Les transactions, positions de vie et gestion des sentiments

## 1. Les transactions :

### a. Définition :

Une transaction est le nom donné à un échange verbal et comportemental entre deux personnes. On distingue le stimulus, ou message envoyé d'une personne à l'autre, de la réponse de celle-ci. Les transactions peuvent ainsi être observées et analysées en termes d'états du moi.

### b. Typologie :

#### Transactions parallèles :

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

##### *Exemple 1*

A : « Avez-vous pu rédiger le rapport ? »

B : « Oui - je suis sur le point de vous l'envoyer par courrier »  
(Échange Adulte - Adulte)

##### *Exemple 2*

A : « Voulez-vous vous passer de cette réunion et aller voir un film avec moi ? »

B : « Avec plaisir - Je n'en peux plus de travailler, que pourrions-nous aller voir ? » (Échange Enfant - Enfant)

##### *Exemple 3*

A : « Tu aurais dû avoir fini de ranger ta chambre !" (Parent - Enfant) »

B : « Arrête de me pourrir la vie, je vais le faire !" (Enfant - Parent) »

Des échanges sur ce mode peuvent continuer indéfiniment. Évidemment, ils s'arrêtent au bout d'un certain temps, mais ce mode de communication est stable.

#### Les transactions croisées :

La communication s'arrête ou change de mode lorsque les transactions sont croisées : lorsqu'une personne s'adresse à un autre État du Moi que celui dans lequel se trouve son partenaire.

### *Exemple 1 bis*

A: "Avez-vous pu rédiger le rapport?" (Adulte - Adulte)

B: "Arrêtez de me pourrir la vie, je vais le faire !" (Enfant-Parent)

Cette transaction croisée est susceptible de causer des problèmes entre les personnes. "A" pourrait répondre avec une transaction de Parent à Enfant, comme :

A: "Si vous ne changez pas d'attitude, vous serez viré !"

### *Exemple 2 bis*

A: "Est-ce que ta chambre est enfin rangée ?" (Parent-Enfant)

B: "Regarde, je suis en train de le faire." (Adulte - Adulte)

Cette transaction croisée change l'équilibre entre les protagonistes.

### Transactions cachés :

Dans ce type de transactions, une conversation se déroule à un niveau social, explicite, et en même temps, d'autres transactions sont échangées à un niveau psychologique, non-dit. Par exemple :

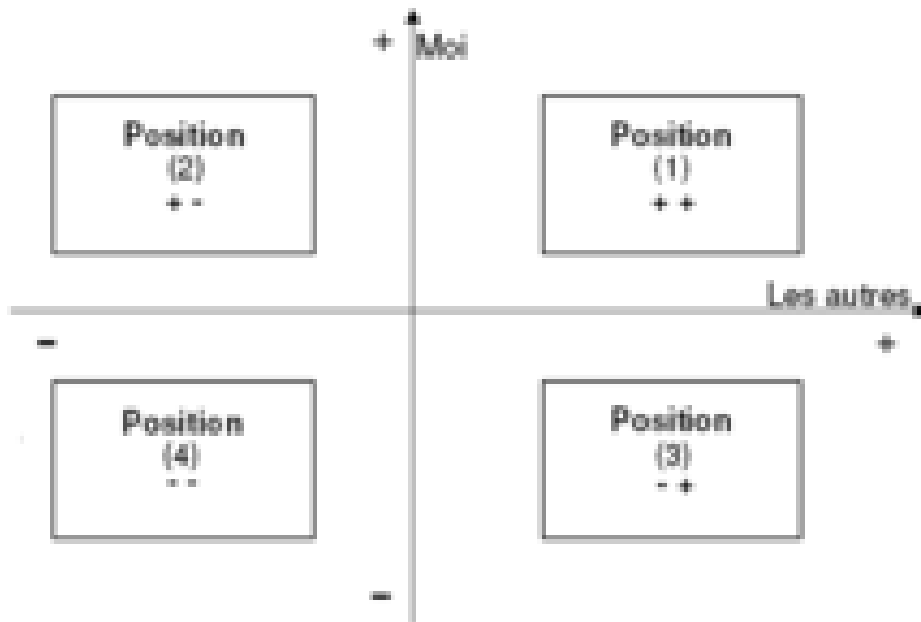
A: "J'ai besoin que vous restiez au bureau ce soir avec moi."  
(Mots Adulte)

Le langage corporel indique l'intention sexuelle (Enfant flirtant)

B: "Bien sûr." (Réponse à la déclaration Adulte)

Sourire ou clin d'œil (l'Enfant accepte le motif caché.)

## 2. Les positions de la vie :



Eric Berne a émis l'hypothèse que le jeune enfant "possède déjà certaines certitudes sur lui-même et le monde qui l'entoure (...), certitudes qu'il va sans doute conserver tout au long de sa vie et que l'on peut résumer comme suit : je suis ok ou je ne suis pas ok, vous êtes ok ou vous n'êtes pas ok".

La position de vie est la valeur que je me donne à moi-même et aux autres, l'idée positive (que l'on nomme ici *ok* et que l'on symbolise par un +) ou négative (que l'on nomme *non ok* et que l'on symbolise par un -) que j'ai de moi, des autres et du monde.

Il y a donc quatre positions de vie :

- Je suis ok / vous êtes ok (+/+),
- Je ne suis pas ok / vous êtes ok (-/+)
- Je suis ok / vous n'êtes pas ok (+/-)

- Je ne suis pas ok / vous n'êtes pas ok (-/-)

### **Concrètement, qu'est-ce que cela signifie ?**

**La position +/+ :** je me respecte et je vous respecte, je vous accepte tel que vous êtes, j'ai conscience de ma valeur et de la vôtre : nous sommes égaux. Cela implique que je considère ce que vous me dites, que je vous parle d'une manière adulte, que j'envisage notre rapport sous l'angle de la coopération et du partage.

**La position -/+ :** c'est une position qui se traduit par une dévalorisation de soi, l'autre ou les autres sont beaucoup mieux que moi, ils y arrivent mieux, ils sont heureux, et je ne le serai jamais... : c'est une position dépressive que Gysa Jaoui résume ainsi : *"Je ne vaudrais pas grand-chose, n'importe qui vaut plus que moi"*.

**La position +/- :** ici je pense que je vaudrais mieux que toi/les autres, cela se manifeste de deux façons différentes : soit j'envisage l'autre de manière condescendante *"Mon pauvre, tu n'es pas capable d'y arriver, laisse je vais le faire"*, soit je l'envisage d'une manière hautaine voire agressive *"T'es trop nul, t'es un incapable, pousse-toi de là que je le fasse"* ou *"T'es trop nul, fais comme je te dis et pas autrement"*. C'est une position de dévalorisation ou de domination, d'arrogance vis-à-vis de l'autre.

**La position -/- :** ou selon Gysa Jaoui, *"Je ne vaudrais rien et vous non plus"*, peut être la position adoptée par un enfant dont les parents lui ont fait comprendre qu'il n'était pas le bienvenu, qui a grandi dans un milieu difficile et qui n'attend rien de personne. Il a une image de lui-même et du monde négative. À l'extrême, ce type de position peut amener vers le suicide ou l'asile.

Alors, quelles sont les positions de vie que l'on peut visualiser ?

- Il arrive que ce que je montre à l'autre ne soit pas exactement le reflet de ce que je pense de lui : mon patron, pour favoriser *"l'émulation"*, me fait travailler avec un collègue que je considère en dessous de tout, je lui dis néanmoins : *"Bonjour, je suis*

*ravi de travailler avec toi sur ce projet“ ... C’est ce que l’on nomme la position de vie “**sociale**” (celle que l’on va montrer, ici +/+).*

▪ Nous avons ainsi une position de vie existentielle favorite (nos croyances profondes), mais nous pouvons tout à fait adopter en fonction des situations l’ensemble des quatre positions de vie sociale - qui peuvent donc coïncider ou non avec la position de vie existentielle.

▪

### 3. **La gestion des sentiments :**

Il existe selon l'analyse transactionnelle trois formes de sentiments dont la spécificité est de brouiller les transactions par leur non congruence :

- les sentiments accumulés ou "Timbres". Un timbre est un sentiment non exprimé sur le coup et conservé, il peut se retrouver avec d'autres dans une "Collection de timbres" de taille variable. Une collection de timbres pleine se transforme alors en violence, maladie, mort, etc.
- les sentiments parasites ou "Rackets". Depuis le cercle familial primaire où certains sentiments sont plus permis que d'autres, l'enfant puis l'adulte utilisera un sentiment "autorisé" plutôt que celui qui est "interdit" et néanmoins pertinent.
- les sentiments réactivés ou "Elastiques". Une situation actuelle peu affective rappelant une ancienne situation fortement chargée affectivement.

Selon la théorie de l’analyse transactionnelle, il ne faut pas abandonner et laisser ces sentiments gérer soi, mais avoir la capacité de gérer nos émotions et nos sentiments grâce à l’activation des états du moi selon la situation rencontré, trouver l’équilibre pour équilibrer ces sentiments, avec toute logique de l’état adulte, sentiments de l’état enfant et respect des règlements de l’état parent.

# Conclusion

L'analyse transactionnelle est une forme de psychothérapie pouvant aider à résoudre divers problèmes liés aux rapports avec soi et les autres afin d'arriver à un équilibre défini par 3 critères de bonne santé psychique : conscience, spontanéité et intimité.

L'analyse Transactionnelle fournit des explications, exploitables pour changer notre manière de vivre, sur la manière dont nous continuons parfois à réutiliser les stratégies de notre enfance dans notre vie adulte, même quand elles aboutissent à des résultats douloureux ou infructueux. C'est pour cela, que l'AT utilise un modèle du Moi en trois parties : les états du Moi (Parent, Adulte, Enfant) et met l'accent sur les phénomènes intrapsychiques et interrelationnels, les transactions. Elle analyse notamment les dysfonctionnements de la communication. En résumé, l'analyse transactionnelle fournit une grille d'observation et d'analyse des comportements humains, qui fournit des éléments pour mieux se connaître et mieux communiquer. L'AT peut donc apparaître comme une boîte à outils, c'est pourquoi on qualifie parfois cette approche de « version populaire de la psychanalyse ».

Donc, une meilleure compréhension de la théorie de l'analyse transactionnelle, suivie d'actions simples pour l'appliquer dans nos relations avec le groupe ou avec soi-même, dans notre vie personnelle ainsi que professionnelle, nous éviteras de te perturber au sein d'une vie pleine de conflits, de mieux nous comprendre et comprendre les autres, ainsi, que s'auto-développer, tout cela, peut nous servir comme clé de réussite.



# Bibliographie & web graphie

- o L'analyse transactionnelle par Louis Bergeron.
- o **L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE** outil de communication d'évolution, *deuxième édition, par Alain CARDON B.A. (U.S.A.), Vincent LENHARDT H.E.C. Docteur en Psychologie (Ph. D.), Pierre NICOLAS diplômé de l'Institut d'Études Politiques de Paris.*
- o *Modulo Bank* - Groupe E.S.C Chambéry - pré requis à la formation - doc. Interne - l'analyse transactionnelle.doc
- o [www.wikipedia.fr](http://www.wikipedia.fr) :
  - *L'analyse transactionnelle, wikipedia.*
  - *Les Etats du moi, wikipedia.*
- o *Analyse transactionnelle et communication interpersonnelle, [www.coach-pshco.fr](http://www.coach-pshco.fr)*