



Introduction à l'analyse transactionnelle

1-Les Etats du moi

Psychosociologie de la communication

Prof. Asmae El Arfaoui

L'A.T(Analyse Transactionnelle),

La PNL (Programmation Neuro Linguistique),

La PCM (Process Communication Management)

= outils de base utilisés de façon adaptée dans les programmes de communication, connaissance de soi, motivation, intelligence émotionnelle et gestion du stress, etc.

Ces méthodes d'analyse permettent de :

- Comprendre les différents mécanismes mis en place par l'autre pour communiquer.
- Avoir un regard plus clair sur notre propre mode de fonctionnement (connaissance de soi) dans la communication avec les autres.
- Mieux comprendre les dispositifs et les jeux mis en place dans la relation.

L'Analyse transactionnelle (A.T)

Mise au point dans les années 50 aux USA par le docteur Eric Berne et un petit groupe de psychologues, la théorie de base de l'analyse transactionnelle (AT) est une théorie complète de la personnalité.

C'est une méthode d'analyse de la structure de la personnalité, de la communication entre les gens, des règles qui sont instituées dans les relations de groupe.

L'analyse transactionnelle étudie nos comportements, nos attitudes, nos paroles, nos réactions physiques et émotionnelles à partir de paramètres analytiques tels que les états du moi et les positions de vie

→Il existe une relation entre ce qui est appelé l'état du moi et le code de communication particulier à chaque état du moi.

L'originalité d'Eric Berne est d'avoir établi une relation entre ce qui est état du moi et les langages particuliers correspondant à cet état du moi.

La personnalité de chacun d'entre nous est composée de trois systèmes d'attitudes et de comportements

Selon la théorie de l'AT Une personne peut réagir à partir de trois « parties » d'elle-même que l'on nomme « États du Moi ».

D'un moment à l'autre, d'un jour à l'autre, tout en restant elle-même, une personne traverse des manières d'être différentes, qui se manifestent par des sentiments, des émotions, des réflexions, des comportements et des opinions différentes : les « États du Moi » (abrégé en EM)

Les États du Moi : Parent, Adulte, Enfant

Le Parent (P)

Renvoie aux comportements, pensées et émotions copiées sur les parents réels ou les figures parentales. Le Parent renvoie à l'autorité, aux normes, aux valeurs, aux règles, aux principes.

L'Adulte (A)

Correspond aux comportements, pensées et émotions en réaction directe avec l'ici et maintenant. Il permet de gérer les situations réelles. Il est rationnel et enregistre ce qui se passe dans notre P et dans notre E. (Analyse ; logique ; prévisions ; décisions)

Questions types : Avez-vous une solution pour régler ce problème ? Comment présente-t-on un document à l'oral ?

L'Enfant (E)

Reproduit les comportements, pensées et émotions vécues dans l'enfance. Il exprime nos pensées et nos émotions en relation avec nos véritables besoins. C'est notre côté spontané, Il est la source de notre créativité, de notre originalité

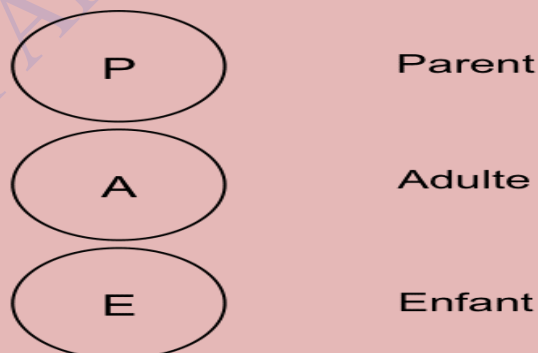
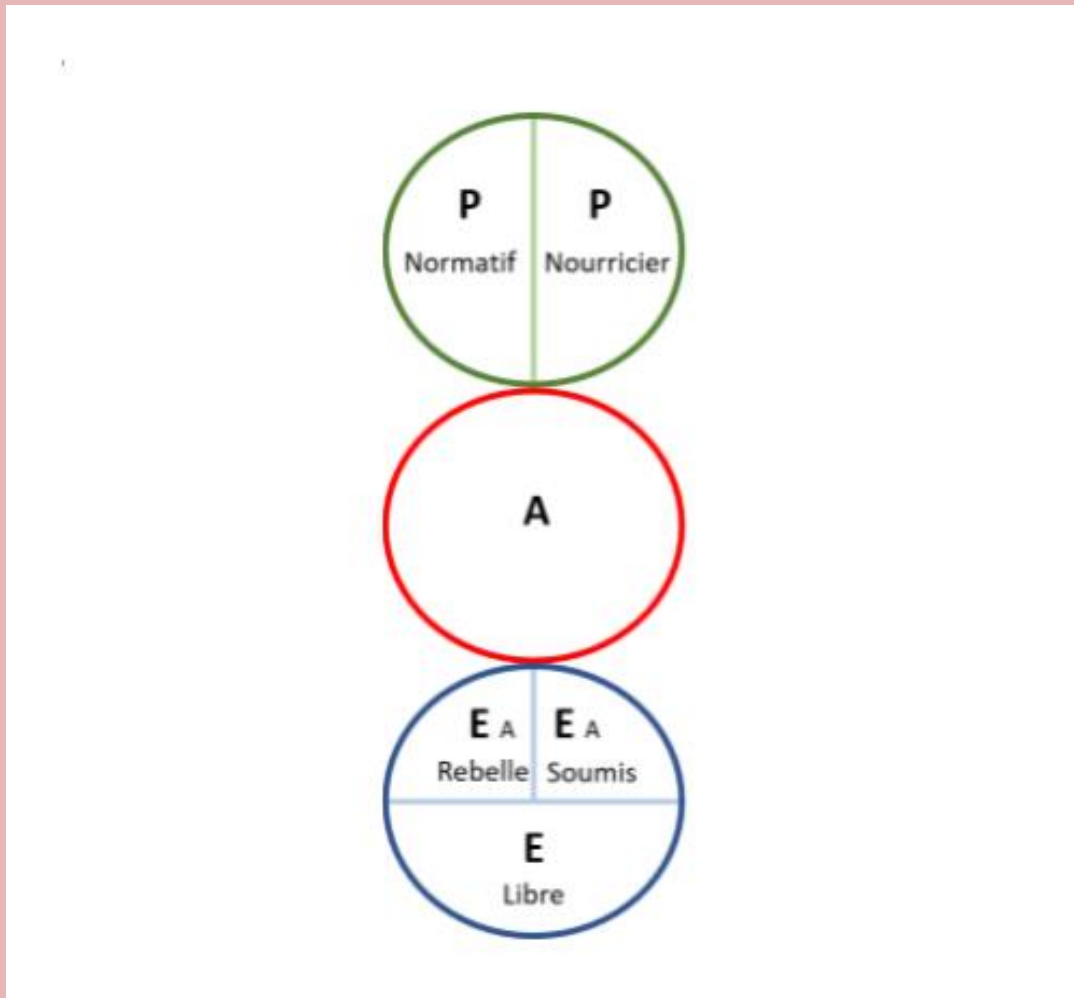


Fig. 1 : Schéma structural de la personnalité

Les Etats du moi : Approche fonctionnelle

A travers l'approche fonctionnelle (ce que l'on peut observer, nos comportements), nous pouvons décrire les états du moi de la manière suivante.



-Parent normatif : Donne les règles, les fait respecter

-Parent nourricier : Prend soin, donne des encouragements

-Adulte : Position factuelle, informative. Il va questionner, organiser, ... tout comportement rationnel approprié à la réalité du moment (la raison)

-Enfant adapté soumis : Se soumet aux règles pour vivre et être accepté par autrui

-Enfant adapté rebelle : Se rebelle vis-à-vis des règles, de l'autorité, des contraintes

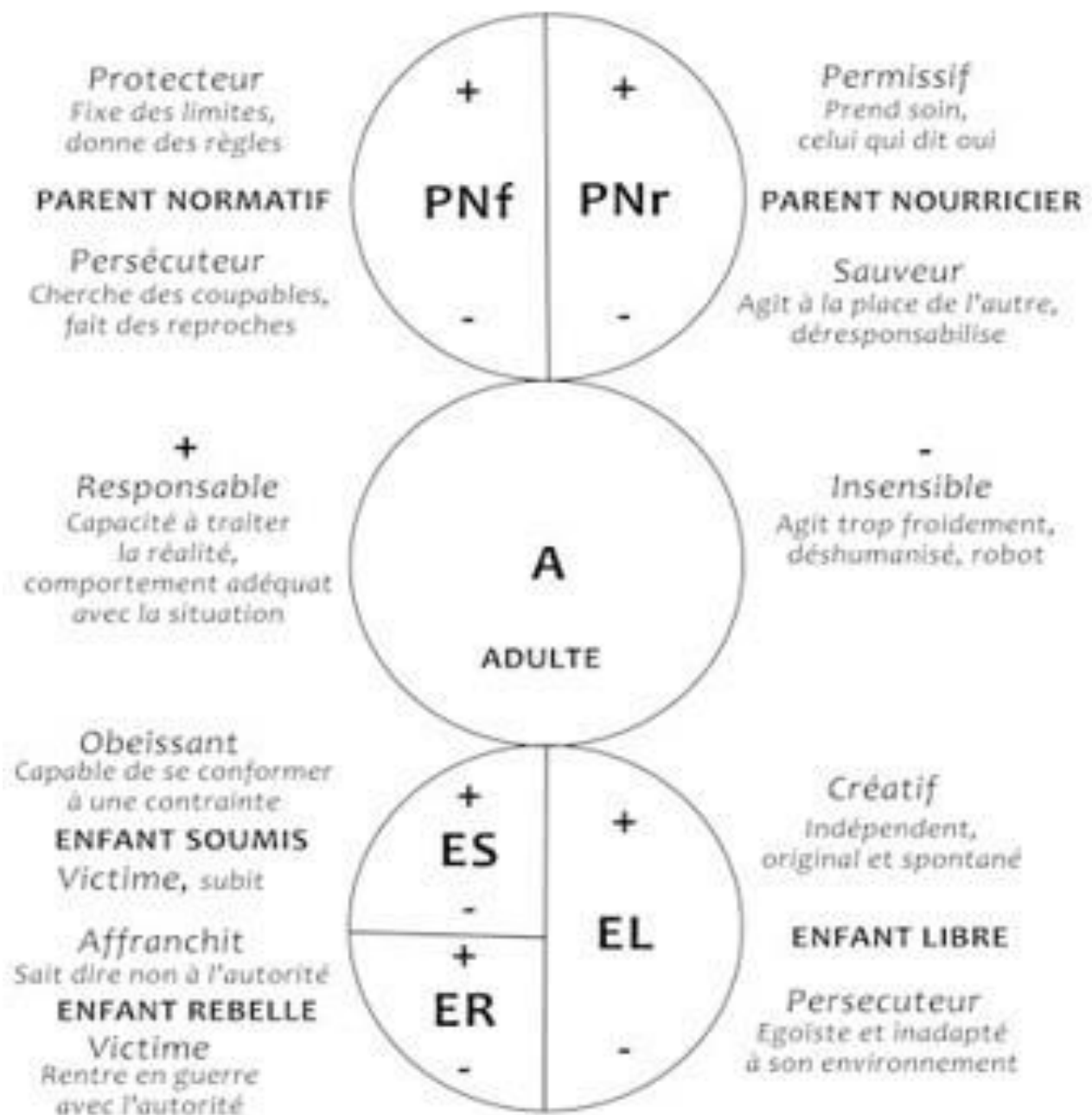
-Enfant libre : Se comporte librement sans tenir compte des attentes externes

Chaque état est cohérent et il figure dans notre personnalité.

La manifestation de ces États du Moi est observable. A chacun de ces États du Moi correspondent un comportement (ton, volume de la voix, mimiques, gestuelles, postures...) et un vocabulaire spécifique

Pour chacun des états, il y a un aspect positif et un aspect négatif.

Les états du moi



Comportements typiques du parent normatif :

- Gronder un enfant, lui faire la leçon : « ce n'est pas bien d'avoir poussé ton petit frère, tu ne dois plus faire ça » ;
- Moraliser quelqu'un d'un air réprobateur, prodiguer des conseils ;
- Affirmer son opinion politique en étant sûr d'avoir raison ; « untel est un candidat lamentable, son programme est nul ! »
- Emettre un jugement sur la conduite d'autrui ou son habillement ;
- Montrer à quelqu'un comment il faut faire ; « Tu mes ça ici et ça là »
- Poser un interdit : « Ne traverse jamais la rue sans regarder » ou : « Vous ne devez pas entrer dans cette pièce » ;
- Donner un ordre : « va dans ta chambre ! » ou bien : « sors de cette maison tout de suite »

Comportements typiques du parent nourricier

- Réconforter une amie en peine
- Se préoccuper de ce que ressent l'autre
 - Réconforter un malade
- Rassurer quelqu'un qui a peur
- Complimenter quelqu'un qui doute de son travail

Comportements typiques de l'enfant libre

- En entendant une bonne nouvelle, sauter de joie, s'exclamer ; rire ; faire des blagues
- S'écrier ; « J'ai une meilleure idée dès que quelqu'un fait une proposition »
- Profiter pleinement d'un bon moment, s'exciter, rire en grande complicité avec un ou une amie.
- Se fâcher parce que la vendeuse occupée avec un client ne nous sert pas assez vite.
- Vouloir obtenir quelque chose tout de suite, se sentir incapable d'attendre, trépigner d'impatience

Les comportements typiques de l'enfant adapté soumis :

- S'excuser avec une grande gêne si jamais on arrive en retard ;
- Chercher à arranger tout le monde ;
- Accepter de rester tard au bureau sans protester, alors qu'on a des projets et qu'il n'y aura pas de contrepartie intéressante ;
- Baisser les yeux en parlant à quelqu'un ;
- Marmonne, parler tout bas comme si on ne voulait pas prendre trop de place ;
- Dire oui en souriant alors qu'on n'est pas du tout d'accord ;
- Chercher les bonnes grâces de son patron, de son professeur...

Comportements typiques de l'enfant adapté rebelle :

- Maugréer dès qu'on nous demande quelque chose ;
- Dire non avant même de savoir si la proposition nous tente ;
- Faire de la provocation : choisir délibérément des vêtements inadaptés à son milieu professionnel, qui vont choquer ;
- Faire le contraire de ce qu'attend l'autre : s'il insiste sur l'importance de la ponctualité, arriver en retard.

Repérez et commentez les états du moi dans chacune des situations suivantes (CF Exercices états du moi)