

Analyse transactionnelle

- 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 propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes

- il distingue trois types d'états du Moi :
 - **Le Parent** correspond aux pensées, émotions, et comportements d'une personne qu'elle a fait siens par imitation de figures parentales ou éducatives marquantes.
 - **L'Adulte** caractérise les émotions, pensées et comportements qui sont congruents avec la réalité de l'ici et maintenant.
 - **L'Enfant** correspond aux pensées, émotions, et comportements qui sont une reviviscence de notre propre enfance.

Les transactions

- 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

Transactions simples complémentaires

Exemple 1

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

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

- Exemple 2
- A : « Voulez-vous vous passer après 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) »

Les transactions simples croisées

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)

Transactions doubles

- 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)

Les positions de vie

- 1. Je suis OK, vous êtes OK (++) : la relation idéale selon l'analyse transactionnelle
- 2. Je suis OK, vous n'êtes pas OK (+-) : mépris, supériorité
- 3. Je ne suis pas OK, vous êtes OK (-+) : sentiment d'infériorité
- 4. Je ne suis pas OK, vous n'êtes pas OK (--) : position de renoncement

Pourquoi appliquer l'analyse transactionnelle

- Permettre des prises de conscience
- Favoriser la croissance et le développement des personnes ainsi que l'accroissement de l'efficacité des individus travaillant dans l'organisation
- Développer l'esprit d'appartenance à un groupe