

Table des matières

| | |
|---|---|
| Introduction | 2 |
| 1. Le Parent, l'Enfant, l'Adulte | 3 |
| 1.1 Les différents états du moi : P, A, E..... | 3 |
| 1.1.1 Enfant libre ou naturel (EL) - Ressenti..... | 3 |
| 1.1.2 Enfant Adapté Soumis (EAS)..... | 4 |
| 1.1.3 Enfant Adapté Rebelle (EAR) | 4 |
| 1.1.4 Parent (l'appris) | 5 |
| 1.1.5 Adulte (le réfléchi)..... | 5 |
| 1.2 Les relations entre les différents états du moi | 6 |
| 2. Explication des implications pratiques : | 6 |
| 3. Discussion sur les critiques et les limites : | 7 |
| Conclusion : | 8 |

Table d'illustrations

| | |
|-----------------------------------|---|
| Figure 1: Eric Bern en 1955 | 2 |
| Figure 2: Eric Bern en 1948 | 8 |

L'analyse transactionnelle (AT)

Introduction

L'analyse transactionnelle a été créée par Eric BERNE à la fin des années 50. Médecin psychiatre américain, il a mis au point une approche pragmatique et simple des rapports humains expliquée et vulgarisée dans deux ouvrages de référence : *Des jeux et des hommes*, 1966 ; *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* 1977)



Figure 1: Eric Bern en 1955

L'AT a connu un succès important auprès du public, avant d'être reconnue par les professionnels. Aujourd'hui cette approche comportementaliste des relations humaines est très utilisée pour étudier les relations dans les organisations, les entreprises, l'éducation.

L'AT repose sur trois concepts :

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.

Certains comportements sont répétitifs et donnent naissance à des jeux.

Nous avons tous en nous un plan de vie que nous nous sommes définis très jeune et dont le déroulement donne naissance à un scénario de vie.¹

¹ Sources : https://www.cterrier.com/cours/communication/32_analyse_transactionnelle.pdf

1. Le Parent, l'Enfant, l'Adulte

1.1 Les différents états du moi : P, A, E

De la naissance à l'âge adulte l'être grandit et passe par des états différents. Eric BERNE a montré que l'individu ne dépasse pas les différents états par lesquels il est passé, mais qu'il les intègre. Aussi :

Le Parent est la partie du « moi » qui s'est constituée dans l'enfance sous l'influence du modèle parental et de l'entourage.

L'Adulte est le dernier état du « moi » qui se développe. C'est lui qui observe, comprend, agit, décide, analyse...

L'Enfant est le premier état du moi qui s'est constitué après la naissance, il exprime sans réserve l'affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne.

1.1.1 Enfant libre ou naturel (EL) - Ressenti

C'est le premier état, l'enfant exprime sans réserve son ressenti, ses désirs, besoins, émotions, peurs, craintes, plaisirs, colères, souffrances. Les réactions observables sont immédiates et spontanées. Il n'a pas d'interdit et de limite, ce sont des réactions brutes et libres.

Exemple : j'ai faim, je pleure ; j'ai envie de bonbons, je me sers.

Chez l'adulte, l'enfant libre est repérable lorsque la personne exprime sans détours ses émotions (saut, embrassades, éclats de rire, cris de terreur, pleurs...).

Dans l'Enfant Naturel se trouve la source de nos émotions les plus authentiques. Nous sommes dans notre Enfant Naturel lorsque nous pleurons à gros sanglots ou lorsque nous rions aux éclats. Il est assez rare de voir des personnes adultes dans leur Enfant Naturel car la société en perçoit surtout les aspects négatifs (les émotions ne doivent pas venir gêner le bon fonctionnement de l'adulte ni les désirs instinctifs contrecarrer les instructions du Parent).

L'Enfant Libre est aussi appelé l'Enfant spontané, il se caractérise par un comportement immédiat dans l'expression des sentiments. Nous sommes dans le monde de l'émotion. La peur, la colère, la joie, le désir...

Dans son versant positif, l'Enfant Libre est gai, séduisant, attachant, naturel, dans son versant négatif, il devient avide, orgueilleux, égoïste, blessant...

Très tôt l'enfant apprend à s'adapter aux diverses demandes et comportements de ses parents. Suivant les cas il s'y adapte de deux façons, soit en s'y soumettant pour « avoir la paix », c'est l'Enfant Adapté Soumis, soit en se rebellant, c'est l'enfant adapté rebelle.

1.1.2 Enfant Adapté Soumis (EAS)

Face aux réactions des parents, l'enfant apprend à se contrôler, il se sociabilise. Les réactions ne sont plus naturelles, mais réfléchies. L'enfant s'adapte au milieu ambiant et aux exigences des parents, ce qui le conduit à éprouver des sentiments nouveaux : culpabilité, honte, jalousie, malaise, frustration, fierté qui viennent compliquer ses réactions.

L'enfant devient un être à part entière, avec son début de personnalité maladroite.

Exemple : j'ai faim, je demande à manger et je ne me sers pas sans autorisation ; j'ai envie de bonbons, je demande si je peux me servir.

Les attitudes et comportements se font de façon intuitive par une réflexion brouillonne résultat de ce que l'on appelle petit professeur ou Enfant créateur. Il pressent la meilleure conduite à adopter, sans être totalement soumis. Les actes influencés par l'émotion sont parfois aberrants. Ils essayent de se conformer à ce qu'il pense être la meilleure solution. Il est dans le monde de l'imagination, de l'invention, de l'intuition. Dans son versant négatif sa capacité à créer l'adhésion autour de ses thèses peut le conduire à des excès préjudiciables aux buts de l'organisation dans laquelle il évolue.

Les attitudes adoptées durant cette période sont importantes car il ne les perdra pas toutes en grandissant. Chaque fois que la personne a affaire à des personnes d'autorité (identifiés aux parents), il a tendance à réagir de la même façon qu'au cours de l'enfance. L'EAS acquiescera aux propos d'un supérieur, sans même y croire, se forcera à être poli et souriant, par crainte des conséquences, alors qu'il aurait envie de s'emporter,

Exemple : Lorsque je suis malade on s'occupe de moi => Je suis malade pour que l'on s'occupe de moi. Mes parents aiment que je sois gentil => Je suis gentil pour que l'on m'aime

1.1.3 Enfant Adapté Rebelle (EAR)

La rébellion reste une forme d'adaptation aux exigences d'une autorité (parentale ou autre). L'opposition, la révolte dure ou douce, exprime sous une forme ou une autre nos désaccords. Devenu adulte, l'EAR se révoltera contre l'autorité, simplement parce que c'est l'autorité. Il est évident qu'il est parfois prudent et utile de se soumettre ou de se révolter et que notre Enfant adapté à un rôle à jouer. Mais s'il domine une personnalité nous aurons des personnes sans aucune personnalité ou, revers de la médaille, des opposants perpétuels.

1.1.4 Parent (l'appris)

Il se développe à partir de l'enfance. Cet état enregistre les attitudes, les façons d'être, les préceptes, les sentiments affichés par les figures d'autorité que sont notamment les parents. C'est un état appris et imité. Ce sont ces mêmes règles que l'on va appliquer à l'état adulte et souvent transmettre de génération en génération.

Adulte, le comportement parental est facilement identifiable. Il se manifeste dans les situations où la personne est investie d'un pouvoir parental ou d'autorité, lorsqu'il se sent conseil, guide ou protecteur d'autrui. Il se traduit par des phrases toutes faites, des affirmations définitives, des généralités, des vérités premières, sans démonstration et sans preuve : « Les femmes », « les hommes », « les étrangers », « la famille », « l faut », « toujours », « jamais ».

1.1.5 Adulte (le réfléchi)

C'est l'état qui se construit le plus tardivement. L'enfant, au contact du monde et des parents, apprend à raisonner, à structurer sa pensée, il perçoit les causalités des choses et vérifie les effets de ses actes. L'adulte observe, s'informe, réfléchit et prend des décisions avec méthode au vu des différents éléments dont il dispose.

Il est le seul état susceptible d'évoluer, même tardivement, et de prendre le dessus avec le temps et de la volonté sur les deux autres états du moi.

Le travail en AT consiste à débrancher les états Parents et Enfants pour permettre à l'Adulte de s'exprimer. C'est alors que l'Adulte pourra laisser, quand il le souhaite, les états Parents et Enfant s'exprimer.

Le tableau ci-après présente une récapitulation sur les trois états du moi :

| Concept | Description |
|---------|--|
| Parent | Représente les attitudes, croyances et comportements que nous avons assimilés de nos parents et autres figures d'autorité. |
| Enfant | Reflète nos émotions, désirs, impulsions et réactions spontanées, souvent influencés par nos expériences passées et nos besoins non satisfaits. |
| Adulte | Correspond à notre capacité à agir de manière rationnelle et réfléchie, en évaluant les situations de manière objective et en prenant des décisions basées sur des informations actuelles plutôt que sur des réactions émotionnelles ou des scripts préétablis |

1.2 Les relations entre les différents états du moi

Les trois états se développent chronologiquement, puis coexistent en nous. Ils peuvent avoir des relations harmonieuses. Mais il arrive qu'un état prenne la situation en main. Lorsqu'il s'agit de l'Adulte c'est en général la plus satisfaisante. Mais il arrive que ce soit le plus apte à faire face à la situation et ce peut être l'Enfant ou le Parent.

Exemple : Une personne me fait un reproche => je n'ose pas me justifier ou alors je me justifie par des mensonges (état enfant). Je fais un reproche à quelqu'un => je ne le laisse pas se justifier et ne cherche pas à savoir les causes du problème (état parent)

Parfois le Parent pollue l'Adulte : Dans notre famille on a toujours cuisiné au beurre et c'est bon pour la santé car etc. (Il y a remise en cause d'une habitude familiale)

Parfois l'Enfant pollue l'Adulte : en cas de difficulté la personne choisie la fuite et justifie les vertus de celle-ci.

Exemple : Je ne supporte pas la relation avec ma mère => Je pars vivre ailleurs, La superstition est une contamination de l'Adulte par l'Enfant.

2. Explication des implications pratiques :

Après avoir acquis une compréhension des différents concepts de l'analyse transactionnelle, il est essentiel d'explorer comment ces idées peuvent être mises en pratique dans la vie quotidienne.

Dans le domaine professionnel, l'analyse transactionnelle peut être utilisée pour améliorer la communication interpersonnelle et la dynamique d'équipe. En reconnaissant les différents états du moi chez les collègues et en comprenant comment ces états influencent les interactions, les gestionnaires peuvent favoriser un environnement de travail plus collaboratif et productif. De plus, la prise de conscience des jeux psychologiques au travail peut aider à résoudre les conflits et à promouvoir des relations professionnelles plus saines.

Dans le domaine relationnel, que ce soit dans les amitiés, les relations familiales ou les partenariats amoureux, l'analyse transactionnelle peut être un outil puissant pour améliorer la communication et la compréhension mutuelle. En reconnaissant nos propres états du moi ainsi que ceux des autres, nous pouvons mieux gérer nos réactions émotionnelles et éviter les schémas destructeurs de comportement. Cela peut conduire à des relations plus authentiques, basées sur le respect et la confiance.

Sur le plan personnel, l'analyse transactionnelle peut être utilisée pour favoriser la croissance personnelle et le bien-être émotionnel. En prenant conscience de nos propres schémas de comportement et des scénarios de vie que nous avons adoptés, nous pouvons travailler à modifier les modèles dysfonctionnels et à atteindre nos objectifs personnels. Par exemple, en identifiant les messages parentaux négatifs internalisés, nous pouvons les remettre en question et les remplacer par des croyances plus positives et constructives.

3. Discussion sur les critiques et les limites :

Malgré ses nombreux avantages, l'analyse transactionnelle n'est pas exempte de critiques et de limites. Certains psychologues contestent sa scientificité et son manque de validation empirique, la considérant comme une approche trop simpliste pour traiter des problèmes psychologiques complexes.

De plus, certains critiques soulignent le risque de surinterprétation des comportements humains à travers le prisme des états du moi, ce qui peut conduire à des analyses réductrices et à des conclusions erronées sur la nature complexe de la psyché humaine.

En outre, l'analyse transactionnelle peut parfois être utilisée de manière manipulatrice ou abusive, notamment dans le cadre de relations de pouvoir déséquilibrées. Par exemple, un individu peut exploiter sa connaissance des états du moi pour manipuler les autres et exercer un contrôle sur leurs comportements.

Enfin, certains critiques estiment que l'accent mis par l'analyse transactionnelle sur le changement individuel peut conduire à une négligence des facteurs sociaux, culturels et systémiques qui influencent également le comportement humain. En d'autres termes, cette approche peut négliger les aspects contextuels et environnementaux qui contribuent aux problèmes psychologiques et relationnels.

En conclusion, bien que l'analyse transactionnelle puisse être un outil précieux pour la croissance personnelle et le développement des relations, il est important de reconnaître ses limites et ses critiques afin de l'utiliser de manière éclairée et responsable.



Figure 2: Eric Bern en 1948

Conclusion :

En conclusion, l'analyse transactionnelle offre un cadre puissant pour comprendre les dynamiques relationnelles et les schémas comportementaux. En reconnaissant et en comprenant les différents états du moi, les individus peuvent développer une meilleure conscience de soi et améliorer leurs interactions avec les autres. En intégrant les principes de l'AT dans leur vie quotidienne, les individus peuvent progresser vers des relations plus satisfaisantes et une croissance personnelle durable.