

Dossier

# Coaching

Eclairage sur l'Analyse Transactionnelle



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023710244

0.50€

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

[www.bookiner.com](http://www.bookiner.com)

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

# Coaching

## Eclairage sur l'Analyse Transactionnelle

- . **Savoir ce qui se joue «ici et maintenant»**
  - . **Au-delà de Freud**
  - . **Les états du Moi**
  - . **Les Transactions**
- . **Les signes de reconnaissance**
  - . **La structuration du temps**
  - . **La gestion des sentiments**
    - . **La méconnaissance**
  - . **Tout part de l'enfance**
    - . **Les 13 injonctions**
    - . **Changer le scénario**
      - . **Les mots d'ordre**

### Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

## **SAVOIR CE QUI SE JOUE «ICI ET MAINTENANT»**

Il est toujours intéressant de mieux comprendre les mécanismes présidant aux comportements humains afin de se former utilement. En ce sens, l'Analyse Transactionnelle (AT) apporte sa contribution et doit s'appréhender comme une approche de la personnalité et de la communication interindividuelle. Son objet est d'étudier les phénomènes intrapsychiques de chaque individu à l'occasion d'échanges relationnels appelés «transactions». Selon son fondateur Eric Berne, médecin psychiatre américain, qui la mise en place dans les années 1950 à 1970, l'AT 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 ainsi que dans les groupes. Elle propose, pour cela, une grille de lecture permettant la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre, mais aussi qualifier les échanges humains. Il est vrai que si tout le monde disposait de qualités relationnelles innées, le monde tournerait avec efficacité et harmonie. C'est justement parce que les relations courantes entre les individus sont le plus souvent imparfaites, rigides, inhibées, manipulatoires, que l'approche de l'Analyse transactionnelle peut être utile pour chacun de nous.

## **AU-DELÀ DE FREUD**

À l'origine de cette théorie, Eric Berne a observé que dans certains contextes ses patients agissaient, par mimétisme, comme le faisait l'un de leurs parents, sans avoir vraiment conscience de l'origine de ces comportements ni des émotions ni de la manière de penser qui les sous-tendent. Il a également établi qu'à d'autres moments se présentaient des résurgences de comportements issues directement de l'enfance de ses patients avec les affects, inhibitions et état d'esprit d'alors. En s'inspirant des travaux de la psychanalyse Freudienne (Ça, Moi, Surmoi), Berne a pu établir une définition de la structuration de la personnalité et de la croissance de l'être humain qui s'éloigne de la théorie de la pensée freudienne sur deux thèmes essentiels :

- . Celui du scénario de vie, plan élaboré depuis l'enfance comportant une série de décisions qui vont être mises en œuvre tout au long de la vie autant dans la manière de se comporter que de mener son existence ;
- . Celui de l'aspect réversible des décisions prises, donc d'un changement qualitatif et dynamique possible à n'importe quel moment de la vie.

Dans son rapport 2006, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires a repris la controverse historique concernant certains aspects de la théorie de l'analyse transactionnelle et a pointé les dérives de certains praticiens de l'analyse transactionnelle à propos des dangers qu'«*Une pratique inappropriée de l'analyse transactionnelle est susceptible d'engendrer*». Ce rapport ne remet toutefois pas en cause l'ensemble des théories et des pratiques de l'Analyse Transactionnelle en mode formation ou thérapeutique.

## **LES ÉTATS DU MOI**

Afin de simplifier le discours psychiatrique et permettre au praticien, comme au patient, d'avoir un langage commun, Eric Berne a volontairement choisi des termes simples pour pratiquer l'AT avec des mots et des expressions pris dans le registre courant et métaphorique. L'objectif étant que, grâce à leur usage, chaque patient puisse devenir pleinement conscient de son état mais aussi co-acteur de son propre diagnostic et de sa guérison. En souhaitant créer une sorte de système de «*psychiatrie sociale*» à grande échelle, Berne a réussi à caractériser les états du Moi à partir de concepts relativement simples fondés sur les états psychologiques de l'Enfant, de l'Adulte et du Parent. Pour lui, chaque état du Moi se définit comme un «*système cohérent de pensées, d'émotions et de comportements associés*» se juxtaposant aux préceptes de la psychanalyse moderne. C'est cette avancée qu'apporte l'Analyse Transactionnelle permettant, en temps réel et de manière beaucoup plus précise, l'observation des interactions entre personnes selon la nature du «contrat» relationnel qui s'établit entre elles.

## PARENT, ENFANT, ADULTE

Du point de vue de la structure de la personne, l'AT distingue trois types d'états du Moi ou 3 expressions de la personnalité :

**. Le Parent :** Cet état du Moi correspond aux pensées, émotions et comportements que tout individu a pu faire siens à partir de l'influence et/ou de l'exemplarité des figures parentales ou éducatives marquantes. Il s'agit ici d'imitation dans un cadre de normativité destinée à contrôler la situation de manière plus autoritaire et rigide.

Parent normatif : énonce des règles et devoirs en utilisant l'autorité pour les faire appliquer ;

Parent nourricier : développe les motivations, réponds aux besoins ;

Parent persécuteur : critique, écrase, abuse de son pouvoir ;

Parent salvateur : agit à la place des autres de manière étouffante.

**. L'Adulte :** Cet état caractérise les émotions, pensées et comportements spontanés et congruents avec la réalité «*ici et maintenant*» portés par une dimension d'objectivité, d'esprit de responsabilité et d'honnêteté intellectuelle. L'adulte écoute et interroge avec neutralité en sachant prendre du recul en raisonnant sans préjugé ni illusion en vue d'apporter de manière réaliste des solutions, régler les problèmes.

**. L'Enfant :** Cet état correspond aux pensées, émotions, et comportements qui reflètent une «reviviscence» du vécu perçu et/ou ressenti durant l'enfance en portant une dimension émotionnelle et affective de type :

Enfant adapté : accepte les normes de son environnement ;

Enfant libre : exprime directement ses sentiments de manière indépendant et créative ;

Enfant rebelle : conteste l'ordre établi en étant impulsif et agressif ;

Enfant tyrannique : exige que les autres se plient à sa volonté ;

Enfant soumis : subit les règles en ruminant dans son coin.

Dans le principe de l'Analyse Transactionnelle les termes Parent, Adulte et Enfant ne sont pas en relation directe avec l'âge de la personne. Par exemple dans une classe, un enfant qui réexplique la leçon à l'un de ses camarades de la même manière que le fait son maître ou sa maîtresse active son état du Moi Parent. De la même manière, un individu de 50 ans qui parle fort ou rit de ses propres bêtises, amuse ses collègues de bureau par des histoires drôles, est dans un état du Moi Enfant.

## EXEMPLE D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Eric Berne décrit les variations de comportement de l'un de ses patients (un avocat) dont le rapport à l'argent était de 3 types : «*Dans son activité d'homme de loi et dans ses opérations financières, il montrait une épreuve de la réalité très sûre. Il maniait de grosses sommes d'argent avec l'assurance, le jugement et le bonheur d'un banquier et il était prêt à dépenser de l'argent pour en gagner*». C'est l'état Adulte. A d'autres moments, «*Il rêvait de tout prodiguer pour le bien public. Il imitait effectivement la conduite et l'état d'esprit de son père lors de ses activités de bienfaisance*». C'est l'état Parent. En outre, il lui arrivait de voler «*Des chewing-gums et d'autres babioles dans les grands magasins et il le faisait avec la même attitude désinvolte et la même technique avec lesquelles il volait des chewing-gums étant enfant*». C'est l'état Enfant.

## LES TRANSACTIONS

La transaction est le nom donné à un échange verbal et comportemental entre deux personnes correspondant à un ou plusieurs états du Moi. Elle comprend deux parties : le stimulus, ou message envoyé d'une personne à l'autre, et la réponse de celle-ci. Il existe 3 sortes de transactions : les transactions simples (complémentaires ou croisées) dans lesquelles se répondent alternativement un état du Moi clairement identifiable et des transactions doubles où se répondent en apparence des états du Moi spécifiques (exemple Parent) et en même temps, à un niveau sous-jacent, d'autres états du Moi (exemple Enfant).

### 1. Transactions simples complémentaires

Les transactions sont complémentaires lorsque les deux partenaires s'adressent à l'Etat du Moi dans lequel l'autre se trouve. Les échanges sur ce mode sont considérés comme stables et peuvent durer indéfiniment.

#### Exemple 1 d'échange Adulte - Adulte

A : «Avez-vous pu appeler le client ?»

B : «Oui, il est d'accord sur notre proposition»

#### Exemple 2 d'échange Enfant - Enfant

A : «Je suis crevé, et si on allait boire un verre ?»

B : «Avec plaisir, J'en ai marre aussi ?»

#### Exemple 3 d'échange Parent - Enfant

A : «Vous auriez dû terminer le travail hier» (Parent - Enfant)

B : «C'est pas de ma faute, je n'y suis pour rien !» (Enfant - Parent)

## LES CERTITUDES

Durant l'enfance, l'individu acquiert des certitudes sur lui, son mode de vie, ses capacités physiques ou intellectuelles, façonnant ainsi son rapport à lui-même mais aussi et surtout aux autres. Ces certitudes façonnent des scénarios d'échange et des types de rapports sociaux prenant appui, selon les contextes, sur 4 positions de base :

. Je suis OK, vous êtes OK (++) : C'est la relation idéale entre adultes

. Je suis OK, vous n'êtes pas OK (+-) : Ce type de relation induit le sentiment de supériorité, le mépris, la domination

. Je ne suis pas OK, vous êtes OK (-+) : Cette relation induit la frustration, la jalousie, le sentiment d'infériorité

. Je ne suis pas OK, vous n'êtes pas OK (--): Elle induit le renoncement, le suivisme, la passivité

### 2. Les transactions simples croisées

La communication s'arrête ou change de mode lorsque les transactions sont croisées. C'est le cas lorsqu'une personne s'adresse à un autre état du Moi que celui dans lequel se trouve son partenaire. Cette transaction croisée change l'équilibre relationnel entre les protagonistes.

#### Exemple 1 bis

A : «Avez-vous pu appeler le client ?» (Adulte - Adulte)

B : «Non, j'ai été accaparé par la préparation de la réunion qui a pris tout mon temps» (Enfant - Parent)

Cette transaction croisée est susceptible de causer une détérioration de la relation car alors «A» peut répondre avec une transaction de type Parent à Enfant, comme :

A : «Si vous ne le faites pas rapidement, je vous retire le dossier»

#### Exemple 3 bis

A : «Vous auriez dû terminer le travail hier» (Parent - Enfant)

B : «Il est disponible depuis ce matin» (Adulte - Adulte)

### 3. Transactions doubles

Dans ce type de transactions, la conversation se déroule à un niveau social explicite (dit) alors que, dans le même temps, d'autres transactions sont échangées au niveau psychologique du non-dit. Par exemple :

**A :** «Pouvez-vous venir prendre dans mon bureau un courrier en note» (Mots Adulte) alors que le langage corporel indique la complicité et l'intention sexuelle (Enfant flirtant)

**B :** «Bien sûr, je finis et j'arrive tout de suite» (Réponse à la déclaration Adulte) alors qu'il existe un sourire ou un clin d'œil complice (l'Enfant accepte le motif caché).

## LES SIGNES DE RECONNAISSANCE

Selon Berne, chaque individu recherche en permanence des signes de reconnaissance (stroke) considérant que ceux-ci sont vitaux pour lui (écoute, acceptation, oui, regard amical, utilisation du nom ou prénom, poignée de main, contact visuel...). L'observation enseigne qu'à défaut de signes de recon-

naissance positifs une personne tend plus également à accepter des signes de reconnaissance négatifs (violence verbale ou physique, irrespect, dénigrement...), prouvant ainsi qu'il existe tout de même dans la vie des autres, que zéro signe de reconnaissance ou une indifférence totale. Ainsi, le poids du conditionnement éducatif se vérifie souvent dans le comportement des individus. Par exemple, une personne habituée dès le plus jeune âge à recevoir des signes de reconnaissance négatifs sera plus encline à en recevoir toute sa vie, voire à refuser les signes de reconnaissance positifs. A l'inverse, pour une personne habituée aux marques positives du savoir-vivre et de la bonne éducation, tout comportement rustre ou indifférent est pris comme une offense impardonnable.

### **Dans l'AT, la gestion des signes de reconnaissance se fait sur cinq critères :**

1. Donner
2. Recevoir
3. Demander
4. Refuser
5. Se donner

## **LA STRUCTURATION DU TEMPS**

Il existe 6 manières de structurer les rapports entre les individus en matière d'émission de signes de reconnaissance lorsqu'il s'agit soit de favoriser le rapprochement, la proximité ou, au contraire, entraîner la distance et la séparation entre eux. Ces 6 rapports vont de l'apport quali-quantitatif le plus intense (qu'il soit positif ou négatif) au plus faible (pas d'échange du tout) :

**1. L'intimité :** Elle correspond aux moments où la communication est ouverte, basée sur la confiance, le respect et l'acceptation de l'autre. Ce rapport permet des échanges de signes de reconnaissance positifs de grande qualité et de grande intensité.

**2. Les jeux psychologiques :** Ils permettent des échanges de signes de reconnaissance intenses, mais souvent négatifs.

**3. L'activité :** Il s'agit ici d'un moment d'échange ou de présence dans le but de faire quelque chose au sein du groupe.

**4. Le passe-temps :** Il caractérise les conversations sur des sujets stéréotypés telles que les conversations de salon, la langue de bois, la pluie et le beau temps.

**5. Le rituel :** Il s'agit d'échanges normalisés, standardisés, codifiés (ex. se saluer) permettant d'échanger des signes de reconnaissance destinés à conserver un semblant de bon climat social. En ce domaine, chaque type de groupe a ses propres rituels.

**6. Le retrait :** L'individu se met volontairement à l'écart physiquement ou psychologiquement.

## **LA GESTION DES SENTIMENTS**

Selon l'Analyse Transactionnelle, en plus du sentiment pur et authentique, il existe 3 formes de sentiments dont la manifestation consiste à brouiller les transactions :

**. Les sentiments accumulés ou «Timbres» :** Un timbre est un sentiment non exprimé sur le coup et conservé qui 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 utilise plus volontiers le sentiment «autorisé» plutôt que celui qui est «interdit» mais néanmoins plus pertinent.

**. Les sentiments réactivés ou «Élastiques» :** C'est le cas dans une situation peu affective mais qui rappelle une situation ancienne fortement chargée affectivement.

Dans l'AT, il est possible de regrouper les sentiments en 4 grandes catégories comprenant chacune des sentiments d'intensité variable : Joie ; Tristesse ; Colère ; Peur

## LA MÉCONNAISSANCE

Sur le fond, toute l'approche de l'Analyse Transactionnelle repose sur la réparation des déformations comportementales et psychologiques issues de la méconnaissance profonde de soi et des autres tout au long de l'évolution personnelle. Elle a ainsi pour fonction essentielle de comprendre et d'améliorer l'échange entre les individus selon une triple grille de méconnaissances :

### **Problématiques existentielles issues de 3 domaines de méconnaissance :**

- . La méconnaissance de soi
- . La méconnaissance des autres
- . La méconnaissance de la situation

### **Problématiques d'identification à l'intérieur de chaque domaine distinguant 3 registres de méconnaissance :**

- . Des signes du problème
- . Du problème lui-même
- . Des options de solutions

### **Problématiques cognitives formant 4 niveaux de méconnaissance :**

- . De l'existence du phénomène
- . De la signification de celui-ci
- . Des possibilités de changement de celui-ci
- . Des aptitudes personnelles vis-à-vis du phénomène

La méconnaissance produit directement 3 types d'attitudes négatives formant la passivité, l'agressivité et la manipulation ou, en AT, «Comment faire pour ne pas y arriver» impliquant 4 grandes postures :

- . Ne rien faire
- . Se suradapter
- . L'agitation
- . User de violence contre les autres ou soi-même (incapacitation)

## TOUT PART DE L'ENFANCE

Une grande partie de la théorie de l'Analyse Transactionnelle repose sur ce que l'on appelle le développement du «scénario de vie». Celui-ci prend forme au moment de l'enfance, période durant laquelle les messages émis par l'entourage de l'enfant ont une résonance toute particulière sur sa construction psychique. Des messages qui sont, à la fois, verbaux, non-verbaux et/ou se présentent sous forme de préceptes moraux, maximes, attributions, commentaires, modèles proposés, comportement d'exemplarité. Pris dans ce bain relationnel, l'enfant va alors donner un sens particulier à tous ces messages et prendre une «décision de survie». Cette notion est fondamentale dans la théorie de Berne indiquant ici, que l'enfant tente de décrypter les adaptations attendues de lui dans le flot de messages dits et non-dits émanant de ses parents, de leurs attentes et de leurs projets le concernant. Dès lors, pour avoir leur attention et recevoir des signes de reconnaissance, l'enfant va s'efforcer de s'ajuster à ce programme en faisant sien tout ce système de valeurs, en intégrant également les «répressions» implicites et explicites afin de s'y conformer au mieux (injonctions ou interdits). C'est à partir de là que l'individu, tout au long de sa vie, met en œuvre ce «scénario de vie» en le justifiant constamment au moyen de raisonnements plus ou moins contaminés.

## LES 13 INJONCTIONS

Selon les analystes Mary, Robert Goulding et Gysa Jaoui, il existe 13 interdits implicites issus de l'enfance bloquant constamment l'épanouissement naturel des individus en leur imposant de ne pas... ou de s'interdire d'aller plus avant dans l'aboutissement de soi de type... :

- . N'existe pas
- . Ne sois pas toi-même
- . Ne grandis pas
- . Ne ressens pas
- . Ne fais pas
- . N'appartiens pas
- . Ne sois pas en bonne santé
- . Ne sois pas un enfant
- . Ne sois pas important
- . Ne sois pas proche
- . Ne pense pas
- . Ne réussis pas
- . Ne sache pas

## CHANGER LE SCÉNARIO

L'une des idées essentielles de Berne et de l'Analyse Transactionnelle est d'agir directement sur l'aspect décisionnel, donc de redevenir actif ou proactif, dans l'adaptation du scénario subi depuis l'enfance afin de se libérer des multiples influences conservatrices de son milieu, de son histoire et/ou de son entourage. Il en résulte que les décisions de survie, ainsi nommées ainsi parce qu'elles ont été élaborées dans un but protecteur afin d'obtenir les signes de reconnaissance indispensables à la croissance, peuvent être changées par leur prise de conscience et «redécidées», dans le cadre d'une sorte de résilience psychologique. C'est l'un des principaux buts de la formation ou de la pratique thérapeutique en AT que de remplacer les anciens comportements «scénariques» par des fonctionnements adaptés à la réalité de la vie «*ici et maintenant*». Selon Berne, le plus important est que l'individu puisse accéder à l'autonomie en quittant les influences négatives de son propre scénario de vie en s'impliquant pleinement et entièrement dans les 3 conduites suivantes :

- . **Capacité de conscience** : C'est accepter d'être en pleine interaction avec «l'ici et maintenant», comme en prenant la réalité telle qu'elle est, sans la filtrer ni la déformer, ni invoquer aucune croyance rassurante.
- . **Capacité de spontanéité** : C'est développer la faculté de ne pas réagir à l'environnement par des comportements automatiques, standardisés, stéréotypés (politiquement correct) mais comme nous le souhaitons intimement (par la volonté et le discernement) d'une manière adéquate et en fonction de chaque situation. Cela implique notamment d'être capable d'utiliser les 3 états du Moi et non se figer dans la dominance de l'un deux (exemple parent normatif) afin d'enrichir le panel de ses propres vécus et ressentis.
- . **Capacité d'intimité** : Il s'agit d'être dans une relation authentique avec soi-même et avec l'autre, c'est-à-dire vraie et appropriée. Cela exclut toute forme de faux semblant, masque, manipulation ou jeux de rôle plus ou moins pervers. Cette attitude doit concerner aussi bien les moments de sincérité, que les moments de partage amical, que les mises au point franches et fermes. Il s'agit ici de développer une capacité à assumer, proposer et/ou recevoir des moments relationnels forts.

## LES MOTS D'ORDRE

C'est Taibi Kahler, docteur en psychologie, qui le premier a identifié que les situations de stress (pression managériale, autorité, peur, pression sécuritaire...) peuvent rendre actifs des systèmes «moraux» de croyances personnelles. Il a ainsi identifié 5 groupes de comportement nommés «drivers» qui peuvent conduire à des situations d'échec lorsqu'on les applique à la lettre sans capacité d'autonomie, d'esprit de responsabilité et de discernement. Illustration des 5 drivers avec un exemple de croyance sous-jacente :

- . **Faire Plaisir**: J'ai besoin de faire plaisir aux autres pour être aimé et recevoir des signes d'intérêt ou d'appartenance.
- . **Etre Fort** : Je peux tout gérer seul, je n'ai besoin de personne pour décider ou agir car sinon je vais paraître incompétent.
- . **Etre Parfait** : J'ai besoin de me sentir irréprochable, que tout soit exécuté de manière parfaite pour être apprécié (groupe, couple, famille, collègues...).
- . **Faire des Efforts** : Plus je m'acharne, plus je transpire, plus ce que je fais est important, plus je mérite la reconnaissance des autres, peu importe le résultat final et/ou les conséquences induites.
- . **Se Dépêcher** : Je vais pouvoir tout faire même si je suis débordé afin d'échapper aux critiques.