

# PRÉSENTATION TRÈS SIMPLIFIÉE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

**ACCOLITYS**  
stimulateur de compétences



**DÉFINITION, QUELQUES CONCEPTS ET OUTILS**



Copyright – Accolitys – S BERARD

# DÉFINITION DE L'AT ( ANALYSE TRANSACTIONNELLE )

**DÉFINITION : L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE -AT - EST UNE THÉORIE DE LA PERSONNALITÉ HUMAINE, UNE THÉORIE DU COMPORTEMENT RELATIONNEL ET SOCIAL, UNE APPROCHE COMPLÈTE DE PSYCHOTHÉRAPIE (DÉFINITION DE L'EATA - EUROPÉAN ASSOCIATION FOR TRANSACTIONAL ANALYSIS).**

- IL S'AGIT D'UNE THÉORIE COMPLÈTE DE LA PERSONNALITÉ MISE AU POINT DANS **LES ANNÉES CINQUANTE AUX USA PAR LE DOCTEUR ERIC BERNE ET UN PETIT GROUPE DE PSYCHOLOGUES ET THÉRAPEUTES.**
- EN PARTANT PRINCIPALEMENT DES COMPORTEMENTS OBSERVABLES DES HOMMES (ACTES, PAROLES, LANGAGE CORPOREL....), LE DR ERIC BERNE A CRÉÉ UNE THÉORIE COMPLÉMENTAIRE AUX APPROCHES PSYCHOLOGIQUES PLUS TRADITIONNELLES.
- **L'UNE DES DÉMARCHES PRINCIPALES DE L'AT CONSISTE À ANALYSER NOS COMPORTEMENTS, NOS ATTITUDES, NOS PAROLES, NOS RÉACTIONS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES PAR LE BIAIS D'UNE DIZAINE DE GRILLES ANALYTIQUES** (PAR EXEMPLE : LES ÉTATS DU MOI, LES POSITIONS DE VIE, LES JEUX PSYCHOLOGIQUES, ...).
- CES CONCEPTS NOUS PERMETTENT DE TIRER DES PROJECTIONS, DES HYPOTHÈSES SUR NOS CHOIX DE COMPORTEMENTS DANS DIFFÉRENTES SITUATIONS ET D'ANALYSER LES RÉSULTATS.
- C'EST EN PREMIER LIEU UN OUTIL D'ANALYSE.
- **LA THÉORIE AT** PROPOSE D'ADOPTER DES STYLES DE COMMUNICATION, SUGGÈRE DES ÉLÉMENTS DE RÉPONSES.
- ELLE NE JUGE PAS, N'INTERPRÈTE PAS LE COMPORTEMENT D'UN INDIVIDU, MAIS ELLE LUI LAISSE LE SOIN DE LE FAIRE LUI-MÊME.
- **L'AT**, C'EST UN OUTIL RÉSOLUTOIRE DANS LA MESURE OÙ L'INTERVENANT EST CONSCIENT DE SES PROPRES MOTIVATIONS.



# DÉFINITION DE L'AT



## L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE, C'EST :

- UNE THÉORIE DE LA PERSONNALITÉ BASÉE SUR LES THÉORIES DE LA CROISSANCE PSYCHOLOGIQUE (INCONSCIENT ET HISTOIRE).
- UNE THÉORIE DE LA COMMUNICATION BASÉE SUR LA PSYCHO DYNAMIQUE (JEUX ET SCÉNARIOS).
- UNE APPROCHE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE VISANT L'AUTONOMIE, LA GUÉRISON OU LE CONTRÔLE SOCIAL BASÉ SUR LA RELATION CONTRACTUELLE DE LA RELATION.

# DÉFINITION DE L'AT

LES VALEURS DE BASE DE L'AT : CES VALEURS SONT CONGRUENTES AVEC CELLES DE LA DÉCLARATION UNIVERSELLE DES DROITS DE L'HOMME :

EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE, IL Y A DES PRINCIPES FONDAMENTAUX :

- LES GENS SONT NATURELLEMENT « OK ».
- TOUT LE MONDE DISPOSE DE LA CAPACITÉ DE PENSER.
- CE SONT LES GENS QUI DÉCIDENT DE LEUR DESTINÉE ET CES DÉCISIONS PEUVENT ÊTRE CHANGÉES.
- L'AT EST UNE MÉTHODE CONTRACTUELLE ( LA NOTION DE CONTRAT EST FORTE).
- LA COMMUNICATION EST DIRECTE DANS L'APPROCHE.

# DÉFINITION



**FINALITÉS** : L'AT VISE À PERMETTRE UNE PRISE DE CONSCIENCE, AINSI QU'UNE MEILLEURE APPROCHE DE « **CE QUI SE JOUE ICI ET MAINTENANT** », DANS LES RELATIONS ENTRE DEUX PERSONNES ET DANS LES GROUPES.

L'AT PROPOSE DES **GRILLES DE LECTURE** (OU DES GRILLES **D'ANALYSE**) POUR LA COMPRÉHENSION DES PROBLÈMES RELATIONNELS, AINSI QUE DES MODALITÉS D'INTERVENTION POUR RÉSOUDRE CES PROBLÈMES.

**L' ANALYSE TRANSACTIONNELLE (A.T.) EST À LA FOIS :**

- UNE THÉORIE DE LA PERSONNALITÉ,
- UN MODÈLE DE COMMUNICATION,
- UNE ÉTUDE DES COMPORTEMENTS.



# DÉFINITION



L' ANALYSE TRANSACTIONNELLE S'EST DÉVELOPPÉE BIEN AU-DELÀ DES PREMIÈRES THÉORIES DE SON FONDATEUR ERIC BERNE ET DE SA MORT EN 1970. EN EFFET, DE NOMBREUX EXPERTS SE SONT ATTACHÉS DEPUIS À EN EXPLORER ET AFFINER LES CONCEPTS.

**L' ANALYSE TRANSACTIONNELLE** S'APPLIQUE À PLUSIEURS NIVEAUX :

- DANS LE CHAMP CLINIQUE DE LA THÉRAPIE,
- DANS L'ANALYSE DE LA PERSONNALITÉ,
- DANS LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE,
- DANS LA DYNAMIQUE DE GROUPE,
- DANS L'ANALYSE DE GROUPE ET D'ORGANISATION (CF. LA THÉORIE ORGANISATIONNELLE DE BERNE OU "T.O.B.").

L' ANALYSE TRANSACTIONNELLE EST UTILISÉE DANS LES DOMAINES DE L'ÉDUCATION, DU CONSULTING, DE LA FORMATION, DU COACHING, DU RECRUTEMENT, DES BILANS DE COMPÉTENCES....

# DÉFINITION

La pratique de l' **Analyse Transactionnelle** est basée sur **un contrat mutuel de changement**.

L'**AT** a pour postulat de considérer les personnes comme capables de décider ce que doit être leur vie.

Aussi le travail entre le client, et le formateur ou le coach se fait sur une base contractuelle.

**L'AT prône** : le respect, responsabilisation, protection, responsabilité, engagement dans la relation et la mise en place d'un contrat.

Le contrat de changement est une caractéristique fondamentale de l' Analyse Transactionnelle.

Ce contrat précise à l'intérieur d'un cadre de temps donné, les objectifs à atteindre, les étapes, des indicateurs de progression, les résultats concrets qui témoigneront de la réussite.

Il suppose le consentement mutuel des parties, l'obligation réciproque, la compétence et un objet.

# QUELQUES OUTILS ET MÉTHODES DE L'AT

IL EXISTE **EN AT** UN GRAND NOMBRE DE CONCEPTS, DE TECHNIQUES ET D'OUTILS.

CES DERNIERS SONT APPRIS EN FORMATIONS SPÉCIFIQUES DISPENSÉES PAR DES PERSONNES HABILITÉES ET CERTIFIÉES.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT (COACHING PAR EXEMPLE), DE NOMBREUX OUTILS ET MÉTHODES PEUVENT ÊTRE UTILISÉS POUR AIDER LE BÉNÉFICIAIRE À CHEMINER VERS LA FINALITÉ DE SON PROJET.

## **EN VOICI, QUELQUES EXEMPLES POUR ILLUSTRATION :**

- 1) **LES MODÈLES DES ÉTATS DU MOI**
- 2) **L'OUTIL EGOGRAMME – J DUSAY**
- 3) **LES TRANSACTIONS**
- 4) **LES POSITIONS DE VIE**
- 5) **LES SIGNES DE RECONNAISSANCE**
- 6) **LA STRUCTURATION DU TEMPS**
- 7) **LES SCÉNARIOS DE VIE - SCRIPTS**
- 8) **LES PROCESSUS SCÉNARIQUES, LES INJONCTIONS**
- 9) **LES DRIVERS**
- 10) **LES MÉCONNAISSANCES ET LA PASSIVITÉ**
- 11) **LES PARASITES ET LES TIMBRES**
- 12) **LES JEUX PSYCHOLOGIQUES**

