

COURS OFFICIEL “101” D’INTRODUCTION A L’AT :

Dominique GERARD, TSTA-G

Jeannine GILLESSEN, TSTA-E

Philippe DUCATTEEUW, TSTA-O



■ Formation
■ Consultance
■ Accompagnement

Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques asbl
Avenue Louis Gribaumont 153 • 1200 Bruxelles (Belgique)
Téléphone : +32 (0)2 770 50 48 • Fax : +32 (0)2 772 67 84 • secretariat@cfip.be

www.cfip.be

A. OBJECTIFS

Le cours « 101 » est le cours officiel d'introduction à l'analyse transactionnelle. Son objectif est de fournir une information cohérente quant aux concepts de l'A.T, fournie par des formateurs certifiés sur un plan international.

La participation à la totalité du cours donne accès à l'attestation pour le cours « 101 » d'introduction à l'analyse transactionnelle » (Document officiel 12.4.1. en français et en anglais) Cette attestation est reconnue par l'E.A.T.A et donnée et enregistrée par le formateur ou l'association nationale reconnue par l'EATA. Elle donne accès à toute formation de base en Analyse transactionnelle organisée dans le monde. Ceux qui l'ont reçue peuvent également devenir membres de l'E.A.T.A. dans la catégorie correspondante, en étant membre de leur association nationale ou locale d'A.T. si celle-ci est affiliée à l'E.A.T.A.

La connaissance de base contenue dans le cours « 101 » peut aussi être acquise par une étude indépendante. Dans ce cas, le certificat du cours « 101 » en analyse transactionnelle est obtenu si le candidat réussit l'examen écrit pour ce cours.



B. DEFINITION ET VALEURS DE L'AT

1. Définition

L'Analyse Transactionnelle est une théorie de la personnalité humaine et une théorie du comportement relationnel et social. Elle offre un modèle structuré et intégratif visant à faciliter et à produire le changement personnel et la croissance vers l'autonomie.

Elle s'intègre au courant humaniste en postulant la nature fondamentalement positive de l'homme. Chacun est considéré comme intrinsèquement OK et capable de devenir ou redevenir responsable de son existence. Dans cette perspective, elle constitue une philosophie qui prend en compte l'ensemble de l'être humain et met en lumière la compréhension de son fonctionnement interne et de son mode de communication avec les autres.

2. Valeurs de base

L'Analyse Transactionnelle se base sur les principes philosophiques suivants :

- l'individu est OK : il a de la valeur et est digne de respect ;
- l'individu dispose de ressources : il a la capacité de penser même si ses ressources ne sont pas accessibles immédiatement ;
- les pensées, sentiments et comportements d'aujourd'hui sont à mettre en relation avec des décisions que nous avons prises dans notre enfance. Toute personne a la capacité d'analyser cette situation et de la faire évoluer afin d'agir avec plus d'autonomie.

Deux principes de base en découlent :

- une méthode contractuelle : responsabilité conjointe
- une communication directe : disposer tous les deux des informations relatives au travail commun.

3. Visée de l'Analyse transactionnelle et définition de l'autonomie

La dimension préventive est une notion importante en Analyse Transactionnelle. Le changement vers l'autonomie est un des bénéfices de base d'un accompagnement en AT. En Analyse transactionnelle, l'autonomie se définit au travers de :

- la conscience claire (savoir qui l'on est, ce que l'on fait, sortir des automatismes) ;
- la spontanéité (capacité à utiliser les divers Etats du Moi en pleine conscience) ;
- la capacité à accéder à l'intimité (proximité avec autrui qui implique authenticité et confiance réciproque).

4. Méthode contractuelle

La méthodologie d'accompagnement prônée par l'A.T. repose donc sur le concept du contrat que Berne définit comme suit : engagement bilatéral explicite en vue d'une action bien définie.



- relation d'égal à égal
- Objectifs : faciliter le processus et partager les responsabilités
- Permet de prendre conscience de ses besoins et de ses capacités à être actif dans la recherche de solution.

Claude Steiner identifie 4 éléments essentiels à la relation contractuelle :

- Engagement et consentement mutuel
- Légalité de l'objet (aspect déontologique)
- Juste rétribution
- Compétence et capacité tant dans le chef du client que dans celui du professionnel

Le contrat définit le cadre général de l'accompagnement au travers de paramètres tels que :

Qui : quelles sont les parties au contrat ?

Quoi : quel est le champ couvert par l'accompagnement. En quoi va-t-il consister ?

Pour quoi : quel est le but visé au travers de l'accompagnement ?

Comment : quelles sont les techniques mises en œuvre dans le cadre de cet accompagnement ?

Tout au long de l'accompagnement, les parties vérifieront où elles en sont par rapport à l'objectif de départ et quels réajustements pourraient être nécessaires compte-tenu de l'évolution du contexte.

Exercice : le cours 101

5. Domaines d'application

Aujourd'hui, les champs couverts par l'Analyse Transactionnelle sont ceux de la psychothérapie, de l'éducation, de la guidance et des organisations.

Le champ guidance de la spécialisation AT Guidance est une activité professionnelle à l'intérieur d'une relation contractuelle. Le processus de guidance permet aux clients ou aux systèmes clients de développer leur conscience, des options, et des compétences pour traiter des problèmes et le développement personnel dans la vie quotidienne à travers l'amélioration de leurs forces, de leurs ressources et de leur fonctionnement. **Son but est d'augmenter l'autonomie en relation avec leur environnement social, professionnel et culturel.**

Le champ de spécialisation Education est pour les praticiens qui travaillent dans le domaine de l'apprentissage et des études dans les contextes pré scolaires, scolaires, universitaires. Il est aussi concerné par le support des apprenants enfants, adolescents, et adultes apprenants dans la famille, l'institution, ou la société. Le travail peut être appliqué au développement des équipes et des institutions enseignantes. **Le but est de**



pousser plus loin la croissance personnelle et professionnelle, à la fois scolaire et sociale.

Le champ de spécialisation Organisations est pour les praticiens qui travaillent dans ou pour des organisations, prenant en compte les cadres de références organisationnels et les contextes aussi bien que le développement des organisations. **Leur travail vise au développement, à la croissance et à l'augmentation de l'efficacité des gens travaillant dans les organisations.**

Le champ de spécialisation Psychothérapie est pour les praticiens qui visent à faciliter les capacités du client pour l'auto actualisation, la guérison, et le changement. Le processus psychothérapeutique permet au client de reconnaître et de changer des comportements archaïques et auto limitant- de s'accorder avec les peines du passé dans le présent si bien qu'ils soient libres de vivre leur vie dans le futur. **Le but est pour les clients de se comprendre eux-mêmes et leurs relationnel et de créer des options pour vivre leurs vies d'une façon consciente, créative, spontanée et ouverte à l'intimité.** Il peut y avoir des restrictions légales nationales sur qui peut pratiquer en tant que psychothérapeute, et il est important que les postulants en discutent avec leur superviseur principal quand ils choisissent ce champ de spécialisation.

[Extraits du Manuel EATA 2014 Section 5.2 Page 2.]



C. APERCU DU DEVELOPPEMENT DE L'AT

1. Eric Berne

Le fondateur de l'Analyse Transactionnelle s'appelle Eric Berne (1910 – 1970). Il est médecin psychiatre, américain, formé à la psychanalyse ; il a développé des méthodes et outils visant à favoriser le changement et l'autonomie chez les personnes. La première notion développée par Berne fut l'intuition, c'est elle qui est à l'origine du modèle des Etats du Moi.

Son intention est de :

- réduire la durée du traitement tout en maximisant son efficacité.
- partager avec ses patients la connaissance psychologique ; c'est ainsi qu'il développera une théorie utilisant des schémas et des termes simples et compréhensibles accessible au plus grand nombre.
- utiliser une méthode contractuelle, garante d'un engagement réciproque à viser un objectif réalisable et mesurable. Elle sensibilise ainsi patient et praticien à la notion de co-responsabilité dans le processus d'accompagnement.

Eric Berne publie son premier texte relatif à l'Analyse Transactionnelle en 1958 intitulé « L'analyse transactionnelle, une méthode efficace de thérapie de groupe. » Ses principaux ouvrages seront publiés entre 1961 et 1970 : « Analyse transactionnelle et psychothérapie » (1961), « Des jeux et des hommes » (1964) ou encore « Que dites-vous après avoir dit bonjour ? » (1972).

2. Développements de l'Analyse Transactionnelle depuis Berne

D'abord :

Ecole classique (de San Francisco), dans la lignée directe de Berne : Cl. Steiner, F. English, Fr. Ernst, J. Dussay, St. Karpmann - porte d'entrée : Adulte

Ecole de la redécision, Goulding & Goulding, mélange d'AT et de gestalt – porte d'entrée : Enfant

Ecole du reparentage, Schiff & Schiff – porte d'entrée : Parent

Ensuite :

T. Kahler (1974) amorce un nouveau départ pour l'AT, ses idées ne rentrant dans le cadre d'aucune des trois écoles principales avec des notions telles que les drivers

Erskine & Zalzman (1979) avec le circuit du sentiment parasite

Enfin :



Les nouvelles approches qui intègrent des notions de transfert et contre-transfert, et qui incluent la communication inconsciente, celles plus axées sur la relation et l'engagement personnel de l'intervenant (**José Grégoire**, les orientations récentes de l'Analyse Transactionnelle, AT Editions)

Moïso et Novellino : AT psychanalytique

Erskine et Trautmann : approche intégrative

Hargaden & Sills : approche relationnelle

Cornell : approche corporelle-relationnelle

Summers & Tudor : approche co-créative

Allen & Allen : approche narrative

3. Les organisations d'AT

L'Analyse Transactionnelle est régie par un certain nombre de règles édictées par l'ITAA (international) et l'EATA (Europe) quant à la formation, la certification, la pratique et la déontologie qui y sont relatives. En Belgique francophone, l'Analyse Transactionnelle dispose de sa propre association : l'Assobat (Association belge d'Analyse Transactionnelle) – www.assobat.be.



D. THEORIE DE LA PERSONNALITE : LES ETATS DU MOI

1. Définition

Un Etat du Moi se définit comme un système cohérent de pensées, sentiments et comportements correspondants.

Nous disposons de trois Etats du Moi : l'E.M. Parent, l'E.M. Adulte et l'E.M. Enfant.

Les Etats du Moi peuvent être analysés sous divers angles :

- L'Analyse structurale de premier ordre définit comment nous sommes construits;
- L'Analyse structurale de second ordre définit le contenu de chaque Etat du Moi ;
- L'Analyse fonctionnelle aborde la façon dont nous fonctionnons.

Le « principe pragmatique » de Berne :

« Par « principe pragmatique » on désigne un état de fait auquel on ne connaît jusqu'à maintenant aucune exception, à savoir que :

1. Toute personne adulte a été autrefois un enfant.
2. Tout être humain dont les organes cérébraux fonctionnent correctement est doué d'une épreuve de la réalité convenable.
3. Tout individu qui parvient à l'âge adulte a eu soit de véritables parents, soit des gens en tenant lieu.

Les hypothèses qui leur correspondent sont les suivantes :

- Des vestiges de l'enfance survivent par la suite sous forme d'états intégraux du moi (vestiges archéopsychiques).
- L'épreuve de réalité est une fonction d'états du moi discontinus et non une « faculté » isolée (fonctionnement néopsychique).
- Le pouvoir exécutif peut être assumé par l'état du moi d'une personne étrangère, telle que le sujet se la représente (fonctionnement extéropsychique).

En résumé la structure de la personnalité comprend selon cette théorie trois organes : l'archéopsyché, la néopsyché et l'extéropsyché. Ceux-ci se manifestent phénoménologiquement et opérationnellement sous la forme de trois types d'états du moi qui sont respectivement l'Enfant, l'Adulte et le Parent. » ATP Chap. 2 p42



Modèle structural

Le domaine de l'inobservable car se passe à l'intérieur de la personne, c'est le domaine du phénoménologique.

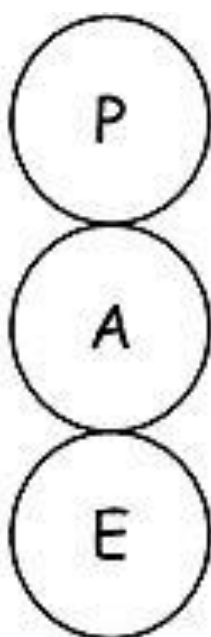
Modèle fonctionnel

Le domaine de l'observable, c'est le domaine du comportement.

2. Analyse structurale de premier ordre

Pensées, sentiments et comportements :

... tels que nous les avons appris de nos parents ou de figures parentales

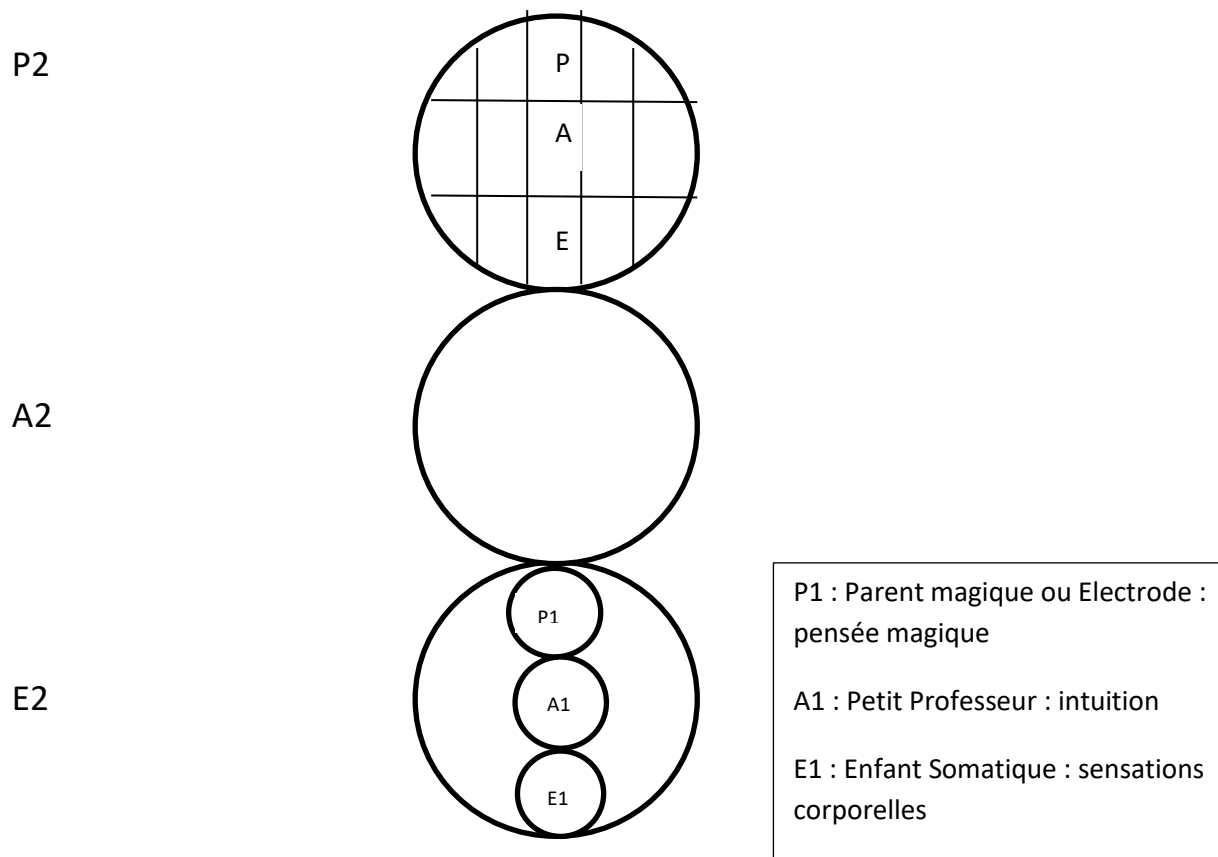


... qui nous permettent de traiter la réalité actuelle

... tels que nous les avons lorsque nous étions enfants



Analyse structurale de second ordre



Dialogue interne

« Parent. Etat du moi emprunté à un personnage parental. Fonctionne comme influence directrice (Parent influent), ou s'exprime directement comme comportement parental (Parent actif). Il peut être nourricier ou autoritaire (normatif) » QDV Glossaire p370

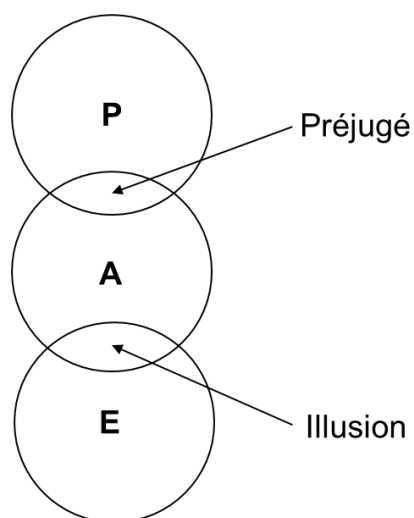
« Adulte. Etat du moi orienté de façon objective et autonome sur le traitement des données et l'estimation des probabilités. » QDV Glossaire p367

« Enfant. Etat du moi Archaique. L'Enfant Adapté suit les directives parentales. L'enfant Naturel (libre) est autonome » QDV Glossaire p367



3. Dysfonctionnements des Etats du Moi

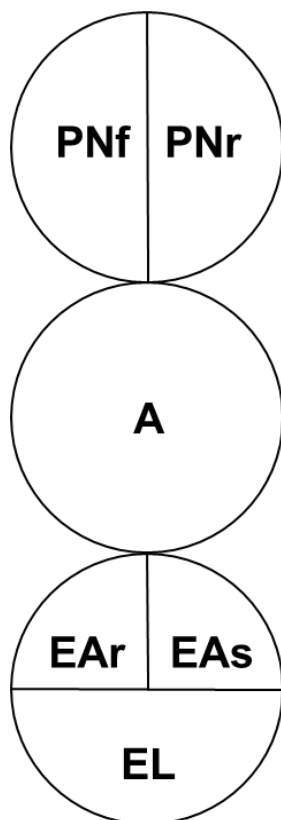
La contamination : envahissement d'une portion plus ou moins grande de l'E.M. Adulte par des éléments provenant de l'E.M. Parent (préjugé) ou Enfant (illusion).



L'exclusion : l'individu fonctionne sans utiliser un des E.M. processus qui, dans la durée, peut devenir pathologique.



4. Analyse fonctionnelle



Parent Normatif : met le cadre, les protections

Parent nourricier : prend soin, donne les permissions

Adulte : observe, se base sur les faits, réfléchit, analyse, donne de l'information, décide

Enfant Adapté : s'adapte à son environnement, aux stimuli :

- En se soumettant à une figure vécue comme parentale : soumis
- En s'opposant à une figure vécue comme parentale : rebelle

Enfant libre : expression spontanée de ses besoins, de ses émotions, de ses pensées



5. L'Égogramme (J. Dusay)

Il s'agit du schéma intuitif déterminant l'énergie mise respectivement dans chaque partie d'E.M. par soi-même ou en observant une autre personne.

L'égogramme se base sur le « principe de la constance », selon lequel la somme de l'énergie psychique présente dans les divers états du moi est une constante. De ce principe dérive l'hypothèse de la conservation de l'énergie psychique, dont la somme reste constante.

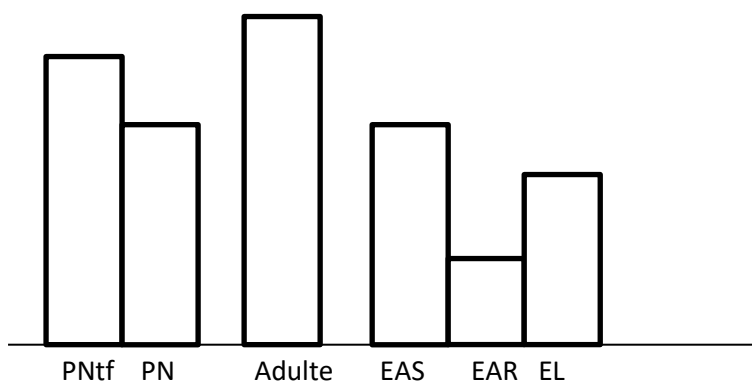
$$(P+A+E) Lm = K$$

P+A+E = Energie dans le Parent, l'Adulte et l'Enfant,

Lm = constante physiologique individuelle

K = constante

Exemple



6 Diagnostics des Etats du moi

Diagnostic comportemental : identification de l'E.M. au travers des comportements, paroles, intonation.

Diagnostic social : identification de l'E.M. en fonction de l'effet produit sur l'interlocuteur.

Diagnostic historique : identification de l'E.M. en fonction du récit des réactions de la personne quand elle était enfant.

Diagnostic phénoménologique : identification de l'E.M. au travers des ressentis « régressés » de la personne.



E. THEORIE DE LA COMMUNICATION : L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE PROPREMENT DITE

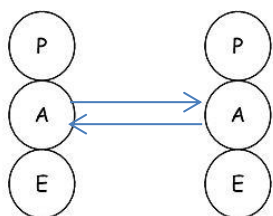
1. Les Transactions

Une transaction est une unité d'échange social (stimulus et réponse) entre deux ou plusieurs personnes. Elle peut être verbale ou non verbale.

Au travers de l'analyse du type de transactions échangées, on peut prévoir ce qui va se passer dans la suite de la relation. Ceci a permis de définir trois lois de communication.

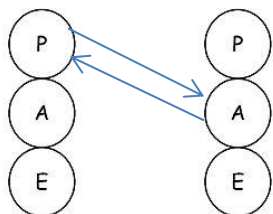
a) Les transactions complémentaires

Les transactions complémentaires n'impliquent qu'un seul Etat du Moi chez chaque protagoniste. L'Etat du Moi qui répond est celui qui était visé.



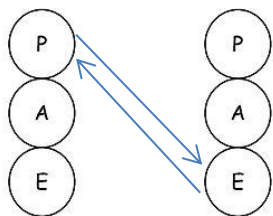
Quelle heure est-il ?

Il est 9 heures.



Vous pouvez poser des questions si vous souhaitez des informations complémentaires.

OK, merci.



Arrête de discuter !

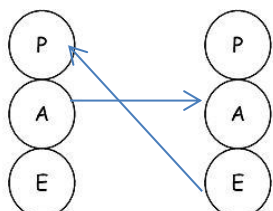
Tu peux compter dessus !

Loi 1 : Tant que les transactions sont complémentaires, la communication se poursuit.



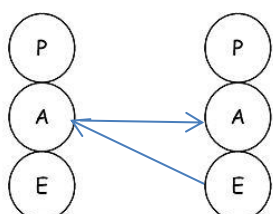
b) Les transactions croisées

On parle de transaction croisée lorsque plus de deux Etats du Moi sont concernés. L'Etat du Moi visé n'est pas celui qui répond.



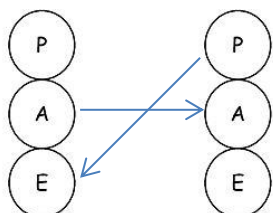
Quelle heure est-il ?

Tu m'ennuies avec tes questions !



Quelle heure est-il ?

Pourquoi toujours des questions ?



Quelle heure est-il ?

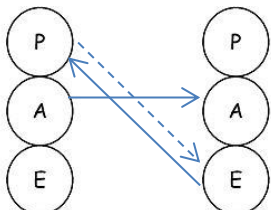
Ce n'est pas le moment de poser des questions !

Loi 2 : En cas de transaction croisée, il y a rupture de la communication sur le sujet de départ.



c) Les transactions à double niveau

La transaction à double niveau contient un message verbal (niveau social) et un message non verbal (niveau psychologique).

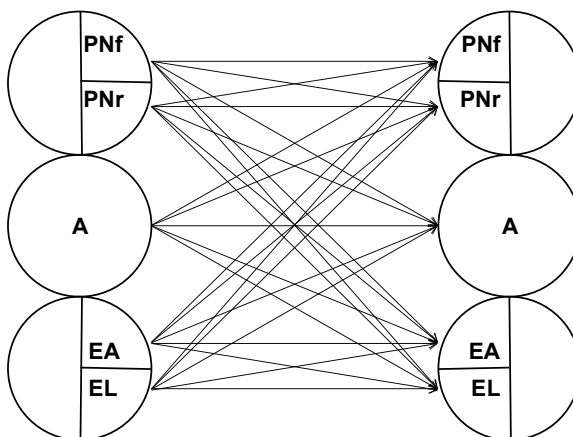


Quelle heure est-il ? (*Tu es en retard !*)

Aie, je suis en retard... (*Tu me fais peur...*)

Loi 3 : Le niveau psychologique est le plus important, il détermine la suite des transactions.

d) Les options



Document de référence « Options : la gamme des 24 réponses possibles » par S.Karpman

AAT 1,14-21 (2,194-201)



Pas mal de gens sont prisonniers de transactions « verrouillés ». L'AT offre une approche simple et directe pour découvrir ce qui se passe et s'en sortir.

L'objectif visé est de croiser délibérément et efficacement les transactions. Pour obtenir le résultat voulu, quatre critères doivent être réalisés :

1. Un ou deux EM doivent être effectivement changés.
2. La transaction doit être croisée
3. Le sujet doit être changé
4. Le sujet précédent doit être oublié.



2. La théorie de la motivation

En tant qu'approche des besoins, *Eric Berne* parle des 3 soifs fondamentales qu'il juge aussi nécessaires que l'air que nous respirons ou l'eau que nous buvons, ces 3 soifs sont :

Soif de stimulation : elle est liée au besoin de nourrir nos 5 sens, sons, couleurs, goût, c'est prendre contact avec la vie et le monde qui nous entoure.

Soif de reconnaissance : le besoin d'être reconnu par l'Autre. Cela va d'un clin d'oeil, d'un bonjour ou de l'amour que nous pouvons lire dans le regard de nos proches. Cette soif peut être éteinte par les signes de reconnaissance, qui sont les signes d'attention que nous émettons envers les autres ou que nous recevons.

Soif de structure : elle est liée au besoin de connaître les limites, et aussi celui de structurer son temps, d'organiser ses journées.

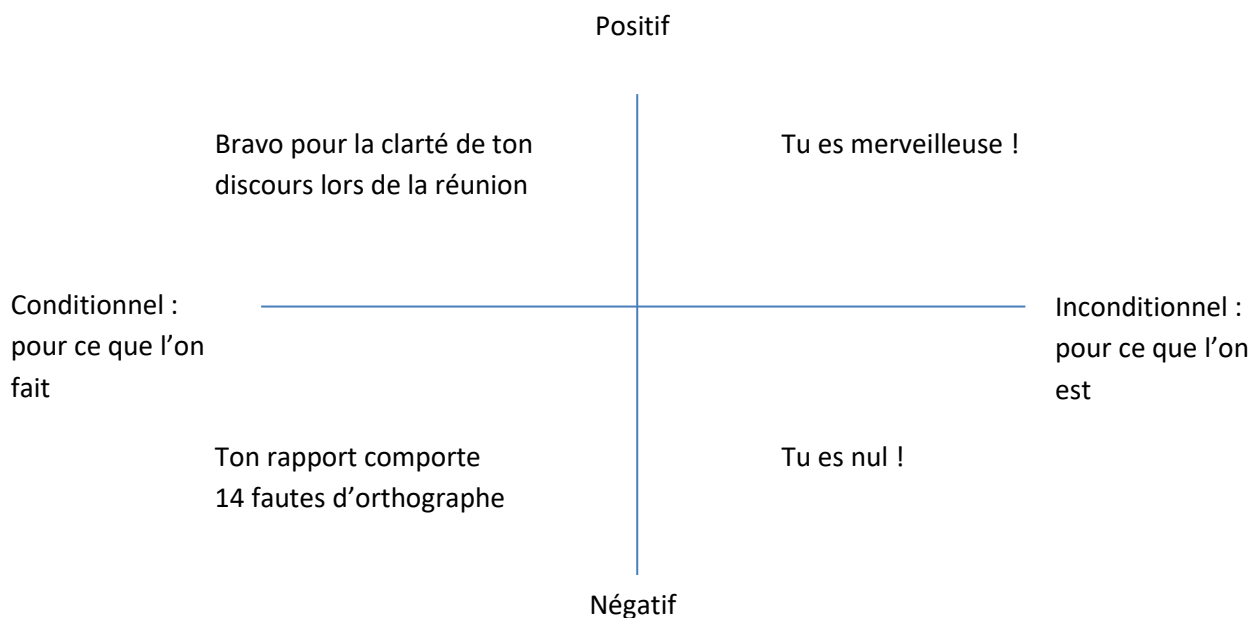


3. Les signes de reconnaissance

Le signe de reconnaissance (ou stroke qui a un double sens de caresse et de coup) correspond à une unité d'attention (verbale ou non verbale) qu'un individu porte à un autre ou à lui-même. Nous avons tous besoin de signes de reconnaissance, dans une mesure variable d'un individu à l'autre.

Ils peuvent être catégorisés selon le :

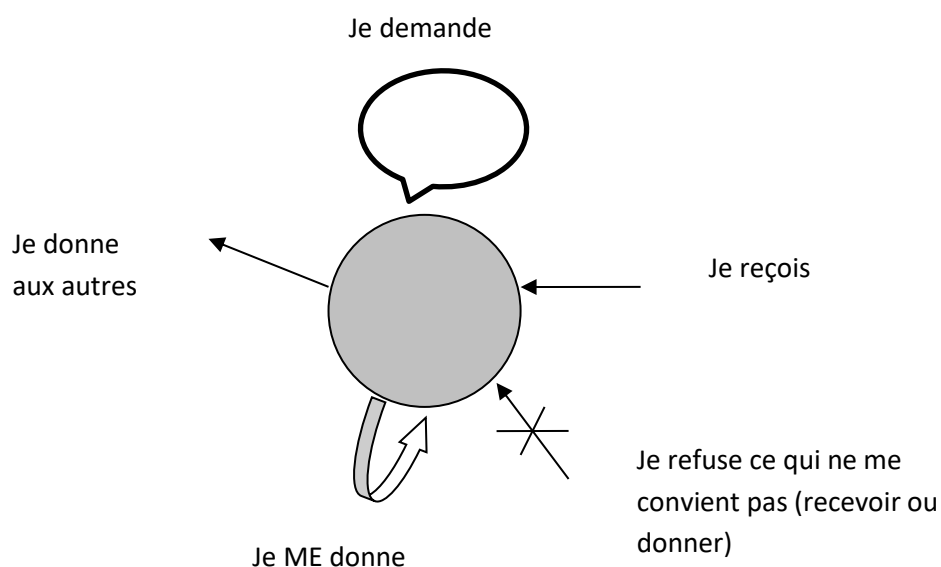
- Message véhiculé : positif s'il est vécu comme agréable par celui qui le reçoit et négatif dans le cas contraire.
- Canal utilisé : verbal ou non-verbal
- Partie ciblée : conditionnel s'il s'applique à ce que l'on fait, inconditionnel s'il s'applique à ce que l'on est.



Principe d'économie des signes de reconnaissance (Claude Steiner)

Claude Steiner a comparé le mécanisme d'échanges de signes de reconnaissance avec le système économique, qui va déterminer ce qui est encouragé ou découragé dans la famille à l'origine, ensuite sur le lieu de travail ou dans tout autre environnement.

Pour retrouver notre conscience claire, notre spontanéité et notre aptitude à être proche, il est nécessaire de sortir de notre conditionnement (culturel, familial) et prendre conscience que les signes de reconnaissance sont en nombre illimité.



4. La structuration du temps

Il s'agit de la façon dont nous organisons notre temps afin de recevoir les signes de reconnaissance qui vont satisfaire nos besoins. L'intensité des signes de reconnaissance varie en fonction de la structuration choisie.

Minimum d'intensité

Le retrait : absence d'échange de signes de reconnaissance, permet de se recentrer sur soi.

Le rituel : échange prévisible et codé. Rassurant.

Le Passe-temps : échange sur des sujets « grand public », permet de passer du temps ensemble sans risque important.

L'activité : échange visant un objectif partagé. Souvent source de signes de reconnaissance conditionnels.

Les jeux psychologiques :

Échange à double niveau, défini,
débouchant généralement sur un sentiment
négatif bien connu des protagonistes

L'intimité :

Echange authentique
signes de reconnaissance
inconditionnels non prévisibles

Maximum d'intensité



7 THEORIE DES SCENARIOS EXISTENTIELS

1. L'analyse des jeux psychologiques

a) Définition des jeux psychologiques

Eric Berne les définit comme le déroulement d'une série de transactions à double niveau, progressant vers un résultat bien défini, prévisible, appelé « prime » et qui s'accompagne de signes de reconnaissance négatifs.

- Ils se situent en dehors de la conscience de l'E.M. Adulte.
- Ils sont donc inconscients.
- Ils se terminent toujours par un sentiment parasite.
- Ils sont répétitifs et renforcent un jugement sur soi et sur autrui.
- Ils comportent toujours un coup de théâtre (changement de rôles) et un moment de confusion. (« Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », Berne)

b) « Avantages » liés aux jeux psychologiques

Selon Steward & Joines :

- Confirmer et faire avancer son scénario
- Renforcer les croyances scénariques sur soi, les autres et le monde
- Confirmer notre position de vie
- Maintenir une symbiose malsaine afin de reproduire une symbiose de l'enfance et protéger son cadre de référence (Schiff)
- Obtenir des signes de reconnaissance intenses
- De réels avantages : bénéfice positif (ex. un peu de temps pour soi), vient après le bénéfice négatif (John James)

c) Exemples de jeux psychologiques

Les noms des jeux concernent la position de sortie du jeu

PERSECUTEUR Je t'ai eu Défauts Tribunal Regarde ce que tu m'as fait faire Oui mais...	SAUVETEUR Je cherche seulement à vous aider Que ferais tu sans moi	VICTIME Donnez-moi des coups de pied Stupide Jambe de bois Pauvre de moi Débordé
--	--	---



« Oui, mais... » : se plaindre de ne pas pouvoir réaliser quelque chose et rejeter toutes les solutions proposées par l'interlocuteur.

« Sans toi » : se plaindre de ce que l'interlocuteur empêche de réaliser.

« Battez-vous » : mettre deux autres personnes en rivalité en révélant ce que l'une nous a dit de l'autre à cette dernière personne.

« Maintenant, je te tiens, salaud ! » : Susciter l'aide de quelqu'un et lui reprocher ensuite le défaut inacceptable dans le service qu'il lui a rendu.

« J'essaie seulement de vous aider » : Apporter son aide sans demande claire, ne pas atteindre le résultat voulu et terminer le jeu avec un sentiment d'impuissance.

« Que feriez-vous sans moi ! » : Montrer à quel point on est indispensable pour que les choses se passent correctement.

d) Degrés des jeux psychologiques

1^{er} degré :

- Joué en public
- la prime réside en un inconfort passager

2^{ème} degré :

- Joué en privé
- Prime plus importante qui a des conséquences dommageables (perte d'emploi, de lieu de vie, ...)

3^{ème} degré :

- Joué en privé
- Prime très importante entraînant des conséquences judiciaires ou touchant à l'intégrité de la personne (hôpital, prison, morgue, ...)

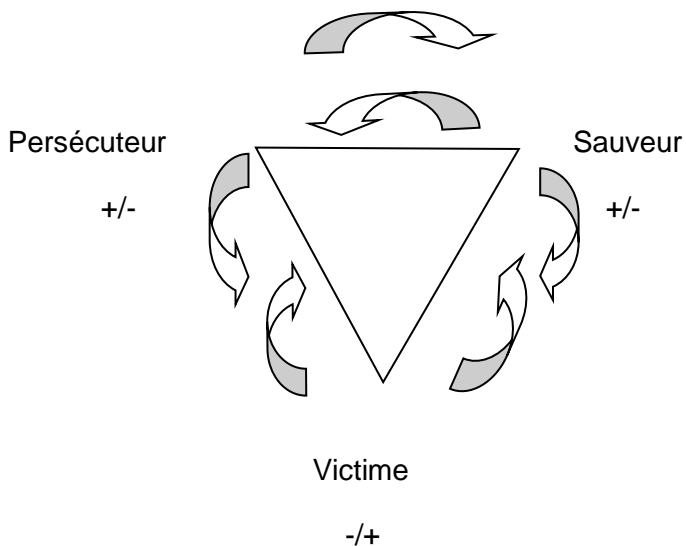
Les jeux psychologiques se jouent au degré le plus élevé pratiqué par les deux protagonistes.



2. Manières de décrire les jeux psychologiques

a) Le triangle dramatique (Karpman)

On analyse ici les rôles occupés par les protagonistes et les changements de position opérés durant le jeu psychologique



Persécuter :

- pense que la victime n'est pas importante
- est prêt à la punir
- provoque la souffrance

Sauveur :

- considère la victime comme incapable de trouver des solutions
- pense et agit à la place des autres
- en fait plus qu'il ne le souhaite

Victime :

- croit ne disposer d'aucune ressource pour trouver des solutions
- n'utilise pas sa capacité à réfléchir

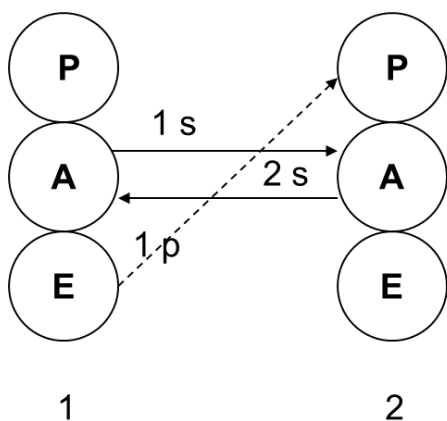


b) Formule J de Berne

AG + PF = R -> D-> MS -> B

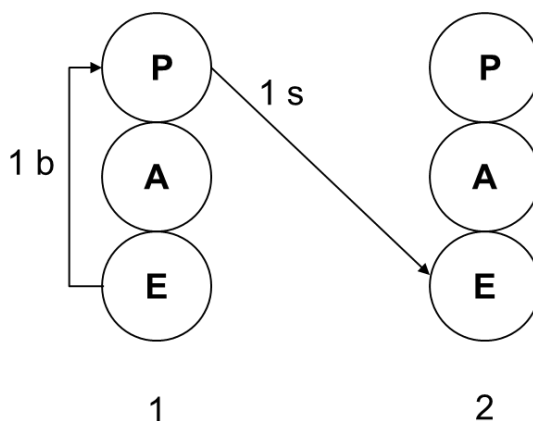
- Amorce de l'un (**attrape nigaud**) + soif spécifique de l'autre (**point faible**)
- Echanges (**réactions**)
- Coup de théâtre (**déclic**) + moment de confusion (**moment de stupeur**)
- **B**énéfice final négatif pour les deux protagonistes + émergence du sentiment parasite

c) Diagramme transactionnel des jeux



1s (social): « je ne sais pas quoi faire »
 1p (psycho.): « occupez vous de moi si vous en êtes capable »
 2s (social): « essayez de »

Phase 1 Amorçage



1s (social): « Tes conseils sont absolument inutiles »
 1b basculement de l'énergie, changement d'EM et de Rôle dans le triangle dramatique

Phase 2 Basculement



3. Analyse des rackets

En AT, on distingue d'une part des sentiments authentiques qui visent l'intimité et l'autonomie et d'autre part les sentiments parasites.

A. Sentiments authentiques

Les sentiments authentiques sont des signaux qui nous indiquent qu'il y a des besoins à satisfaire. On distingue habituellement **4 sentiments de base** : la joie, la colère, la tristesse, la peur.

La bonne gestion est d'abord de RECONNAÎTRE le registre de sentiment et de le prendre au SERIEUX, quel qu'il soit, sans jugement de bon ou mauvais.

SENTIMENTS	SIGNIFICATION	BESOIN	STYLE D'EMPAHIE
Colère	Invasion Non-respect - du territoire, - des valeurs	Mettre des limites Demander réparation	Respecter Changer Réparer
Peur	Danger Inconnu	Etre en sécurité - fuir - combattre - se figer	Rassurer Protéger Informer
Tristesse	Perte	Pleurer Etre soutenu	Etre présent, compatissant
Joie	Satisfaction	Partager	Rire, se réjouir



B. Sentiments parasites

a) Définition des rackets et de leurs bénéfiques

Le sentiment parasite (ou racket) est un sentiment appris et encouragé au sein de la famille ou culturellement, ressenti à la place du sentiment authentique qui aurait du sens par rapport à la situation rencontrée, et qui permet d'obtenir des signes de reconnaissance. Il est souvent activé en situation de stress et a un caractère répétitif et habituel. Il sert à manipuler sa propre perception des faits et des personnes ainsi que les réactions des autres.

« Selon Eric Berne, il s'agit d'une modalité d'exploitation des autres, caractérisée par une monnaie de paiement appelée « timbres ») sous la forme de sentiments, principalement culpabilité, peur, douleur, rage et souvent inadéquation, stupidité. Berne attribue l'origine de ces sentiments à l'enseignement parental qui apprend à l'enfant ces sentiments comme moyens de gérer les situations difficiles et il déclare : « ces sentiments deviennent un racket quand le patient apprend à les exploiter et à les collectionner dans ses jeux et son scénario.

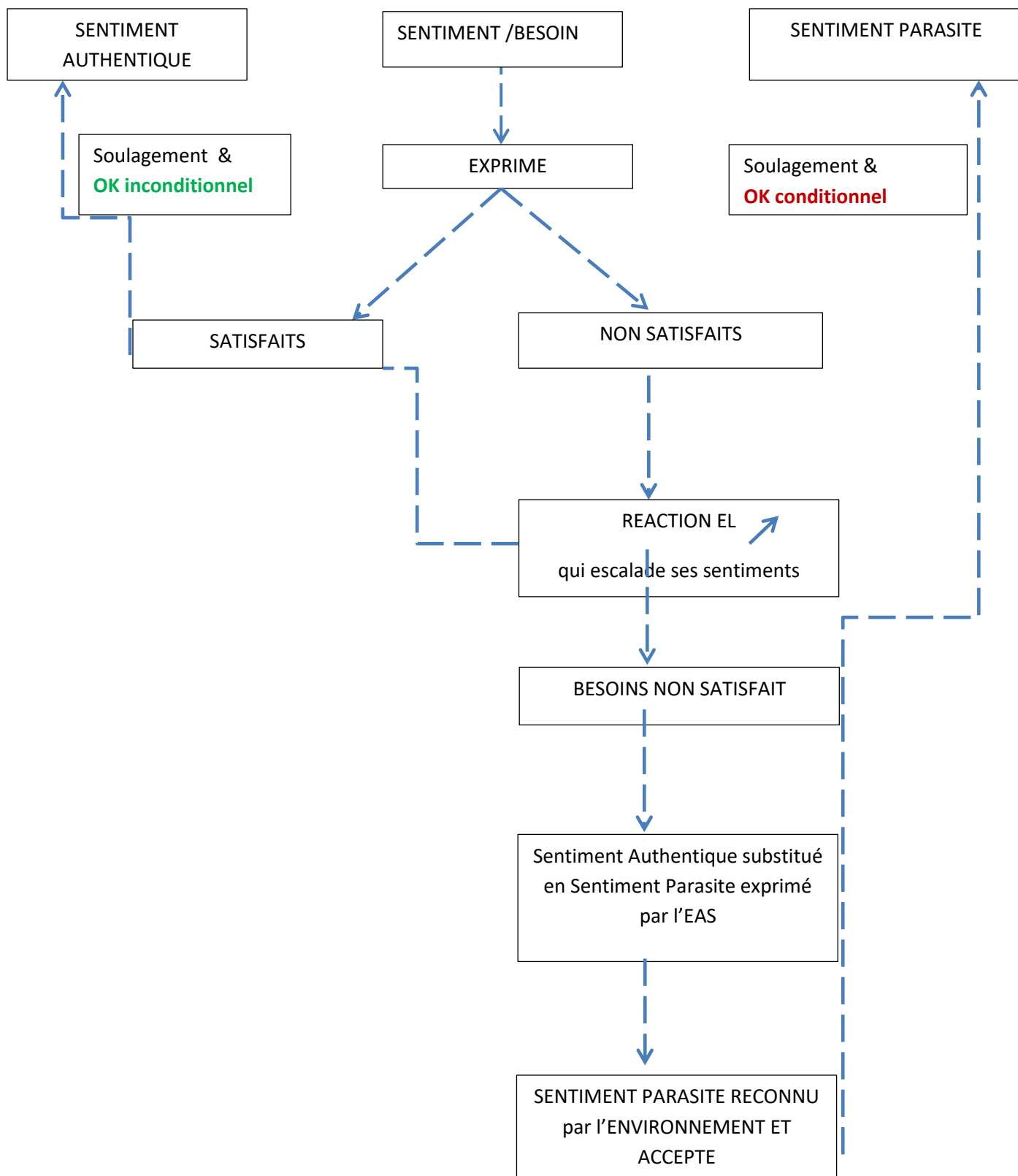
Fanita English décrit le racket comme des sentiments caractérisés par le fait qu'ils se substituent à d'autres émotions dont l'expression a été prohibée ou réprimée. » (Retour aux sources, Carlo Moïso, chapitre 8).

b) Signification/importance des processus interne et intra psychique

Il s'agit de contaminations de l'E.M. Adulte par les E.M. Parent et Enfant. L'enfant est mis face à une pression parentale ou à un événement traumatique. Les sentiments qu'il exprime alors n'amènent pas la satisfaction de ses besoins. L'enfant essaie de donner un sens à cette expérience émotionnelle incomplète par un processus cognitif : ses conclusions de survie ou décisions scénariques. Il replace le sentiment authentique et défendu par un sentiment autorisé dans son milieu d'origine. Il l'exprime généralement avec emphase et laisse ainsi une issue à l'émotion ressentie, même si c'est au travers d'un sentiment différent. Il peut ainsi recevoir les signes de reconnaissance souhaités. Le sentiment parasite est généralement reconnaissable par son caractère artificiel, répétitif et stéréotypé : en effet, comme il ne s'agit pas du sentiment authentique, l'insatisfaction reste présente et le besoin d'expression intense, nécessitant ainsi la répétition.



CONSTRUCTION DU SENTIMENT AUTHENTIQUE OU PARASITE



c) Relation des rackets aux transactions, jeux et scénario

Lorsqu'un individu ressent le sentiment parasite et le garde pour lui, il constitue sa « collection de timbres » qu'il utilisera plus tard pour confirmer son scénario au-travers, notamment, du jeu psychologique.

Le circuit du sentiment parasite est un ensemble auto-renforçant et déformé des sentiments, pensées et comportements mis en œuvre lorsque nous sommes aux prises avec notre scénario existentiel. Les croyances, les sentiments parasites et les souvenirs renforçants constituent cet ensemble. (Zalcman et Erskine).

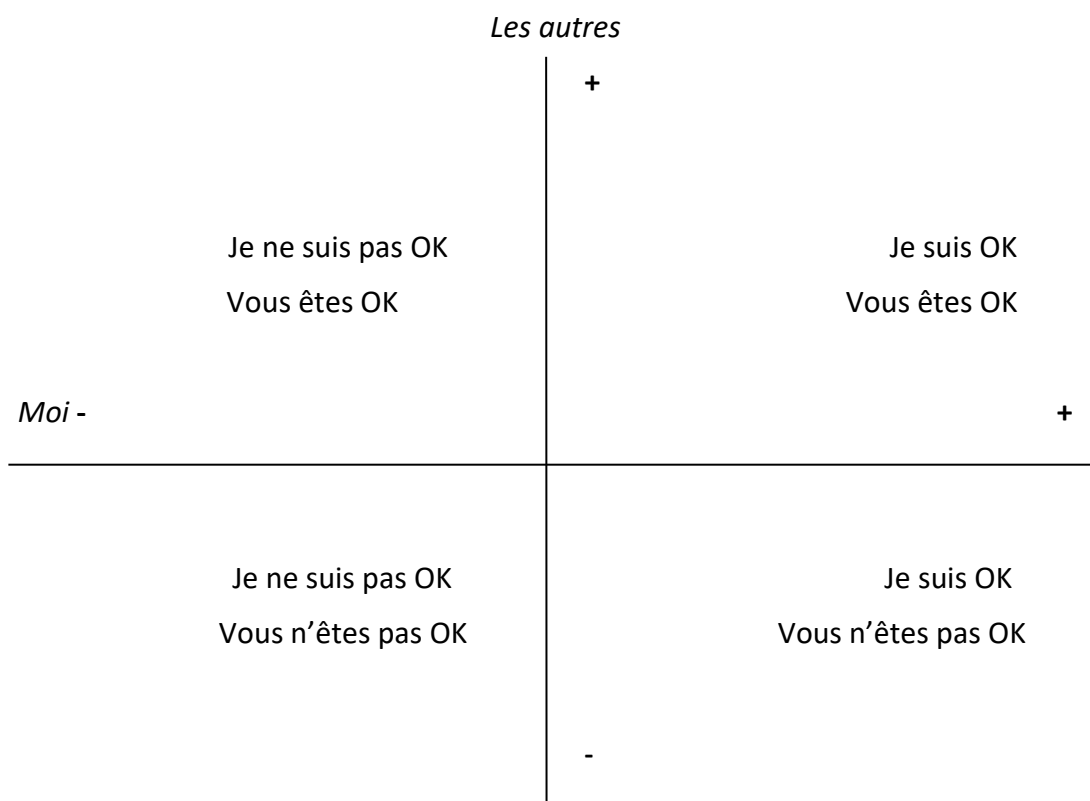


C. Analyse du scénario

a) Les Positions de vie

Éric Berne décrit la position de vie comme une direction de toute une vie ou comme la destinée d'une personne, en lien avec la valeur intrinsèque que quelqu'un accorde à lui-même et aux autres. Il s'agit de la position existentielle décidée inconsciemment par l'enfant entre 3 et 6 ans. Claude Steiner quant à lui pense que cette position existentielle apparaît durant les premiers mois de la vie.

Au niveau psychologique, la position de vie est la façon dont nous considérons la relation avec les autres personnes. Au niveau social, la position de vie apparaît au travers du comportement observable que nous adoptons lorsque nous communiquons avec autrui.



Lorsqu'une personne se situe dans la position OK/OK, elle évite les jeux psychologiques en étant au clair avec ses propres besoins et attentive aux besoins d'autrui. Elle peut ainsi accéder à l'autonomie.



b) Le scénario

1° Définition

Selon Berne, le scénario est un plan de vie élaboré dans l'enfance, renforcé par les parents, justifié par les événements ultérieurs et culminant dans un choix privilégié.

Selon Trudy Newton (2006), le scénario est un récit explicatif qui donne sens au passé, fournit une trame pour résoudre les problèmes présents et un fil rouge pour le futur.

Le scénario est à concevoir comme une dynamique de croissance globale de la personne car les Etats du Moi continuent à se développer et à s'enrichir toute la vie. L'Etat du Moi Enfant se modifie avec toute nouvelle expérience, le Parent s'enrichit de nouveaux modèles, L'Adulte s'adapte à chaque moment présent (B. Cornell).

2° Origine du scénario dans les expériences de l'enfant et décisions précoces

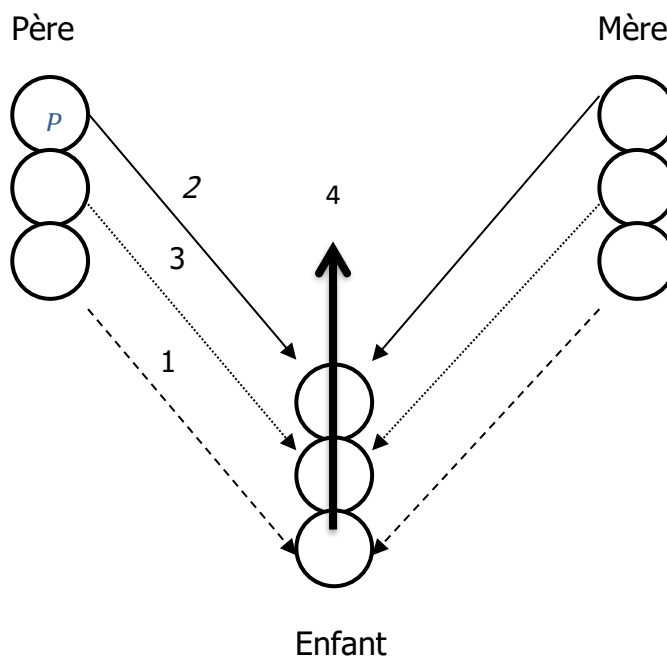
« C'est le petit professeur (l'Adulte dans l'Enfant) qui fait ce type de choix, et il n'en est pas conscient. Voici la séquence de de formation de la décision de scénario :

1. message externe (souvent provenant d'une figure parentale réelle) qui nie la satisfaction d'un des besoins de l'enfant, ou dialogue interne qui agit sur le même mode ;
2. l'Enfant dans l'Enfant E1 réagit à ce message avec un certain état d'âme
3. Le petit professeur A1, à partir des messages provenant de l'extérieur ou de l'intérieur, et des réactions émotives à ce message décide d'agir suivant ce qu'il estime être le meilleur système pour obtenir des caresses (positives ou négatives) en sorte de ne pas souffrir
4. Si la décision opérationnelle se révèle efficace, c'est-à-dire si elle se trouve renforcée par l'environnement extérieur, alors elle va donner lieu à une séquence type (pattern) répétitive de comportement et d'accroche émotionnelle qui va être intégrée dans le Parent de l'Enfant et deviendra la « décision de scénario » ATRS p65



3° Processus de développement du scénario

La notion de scénario, initiée par Eric Berne, a été ensuite développée par Claude Steiner au travers de la matrice de scénario.



1. E -> E : Permissions et injonctions : messages non-verbaux

Attribution : lorsque l'on parle de l'enfant à quelqu'un d'autre alors qu'il est présent : « c'est un vrai petit diable, vous savez... »

2. P -> P : contre-injonction : message verbal
3. A -> A : programme : comportement adopté par les parents qui montre aux enfants comment faire pour mener son scénario
4. Aspiration interne, physis : Je veux vivre et être heureux



Les **Goulding** ont identifié **douze injonctions** :

1. N'existe pas
2. Ne sois pas toi-même
3. Ne sois pas un enfant
4. Ne grandis pas
5. Ne fais pas
6. N'appartiens pas
7. Ne sois pas sain de corps et d'esprit
8. Ne sois pas important
9. Ne sois pas proche
10. Ne réussis pas
11. Ne pense pas
12. Ne ressens pas

Gysa Jaoui en a rajouté une treizième :

13. Ne sache pas (secrets de famille)

Les contre-injonctions sont les messages parentaux qui permettent à l'enfant de se structurer et d'intégrer les règles nécessaires à la socialisation.

T. Kahler a identifié **cinq contre-injonctions spécifiques** qu'il a appelées :

<u>Messages contraignants</u>	<u>et leur antidote</u>
Sois parfait <i>sinon tu seras attaqué</i>	sois réaliste
Sois fort <i>sinon tu seras détruit</i>	sois ouvert
Dépêche-toi <i>sinon les autres arriveront avant toi</i>	gère ton temps
Fais plaisir <i>sinon tu ne seras pas aimé</i>	pense aussi à toi
Fais des efforts <i>sinon tu seras humilié</i>	réussis à ta mesure

Ces messages, présents chez tous les individus dans une certaine mesure, constituent le contre-scénario et protègent la personne de l'influence importante des injonctions. Ex. Si je suis parfait, alors je me donne le droit d'exister.

Bill Cornell et Summers et Tudor ont fait, par la suite, significativement évoluer la notion de matrice de scénario en élargissant le champ des influences.



4° Composantes somatiques

Les injonctions qui entraînent des inhibitions de comportement se marquent dans le corps de la personne, par exemple, sous forme de contractures musculaires.

5° Changement de scénario

Les Gouling ont développé la notion de redécision. Il s'agit d'un acte positif qui amène une personne à créer de nouvelles options de comportement. Elle permet de sentir, penser et agir autrement. La personne se positionne de plus en plus en +/+.

Elle se produit souvent au-travers d'une thérapie mais peut également apparaître en lien avec un événement de la vie (rencontre amoureuse, maladie grave dont on guérit, ...) ou une rencontre spirituelle (méditation, pleine conscience, ...)

La redécision requiert trois conditions :

- La motivation
- Les 3P dans la thérapie (permission de laisser ses injonctions, protection d'un cadre sécurisant et puissance du thérapeute)
- La permission de changer



8 METHODOLOGIE D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L'Analyse transactionnelle s'utilise soit en entretiens individuels, soit en groupes.

Dans les deux cas, la méthodologie se base sur :

- L'utilisation des contrats
- La visée :
 - Respecter le contrat
 - Résoudre les problèmes
 - Développer l'autonomie des individus
 - Changer le scénario et réduire l'occurrence ou l'intensité des jeux psychologiques
- La mise en œuvre d'une relation OK/OK
- Le respect du code éthique de l'EATA
- Le rythme du client
- Une communication ouverte

Eric Berne a développé une théorie spécifique au traitement du groupe : la TOB (théorie organisationnelle de Berne). Dans le cadre des groupes, il s'agira en plus de stimuler l'utilisation de l'énergie dans l'atteinte d'un objectif commun plutôt que dans les tensions relatives aux diverses frontières du groupe. On sera attentif aux étapes de développement du groupe (de la dépendance à l'interdépendance, en passant par la contre-dépendance et l'indépendance). Certaines règles seront ajoutées en lien avec la dynamique du groupe. Enfin, ce qui se passe entre les membres du groupe sera utilisé comme matériau pédagogique et le lien avec la fratrie pourra être mis en lumière dans un groupe thérapeutique.



Quelques ouvrages...

Berne Eric,

- Des jeux et des hommes, Stock
- Que dites-vous après avoir dit bonjour?, Tchou, Laffont
- Analyse Transactionnelle et psychothérapie

Brecard F. et Hawkes L., Le grand livre de l'Analyse Transactionnelle, Broché

Chalvin D., Les outils d' A.T. et Les nouveaux outils de l'A.T., ESF

Le Guernic A., L'Analyse Transactionnelle, Ecolibris, Ixelles Editions

Moïso C. et Novellino M., Analyse transactionnelle, retour aux sources

Steiner Cl., Le conte chaud et doux des Chaudoudoux, Interéditions

Stewart & Joines, Le manuel d'A.T., InterEditions

De nombreux articles...

Actualités en Analyse Transactionnelle, www.cairn.info

Les classiques de l'Analyse Transactionnelle, compilation d'articles fondamentaux, Editions d'Analyse Transactionnelle, www.editionsat.fr



LES PRIX ERIC BERNE

- 1971** : Claude Steiner, Matrice de scénario, in Scénario et Contre-scénario, CAT 2, p. 10-12
- 1972** : Stephen Karpman, Triangle dramatique, in Contes de fée et analyse dramatique du scénario, CAT 2, p. 68-72
- 1973** : Jack Dusay, Egogramme, in Les égogrammes et l'hypothèse de la conservation de l'énergie psychique, CAT 1, p. 35-39
- 1974** : Aaron et Jacqui Schiff, Passivité et les quatre types de méconnaissances, in Passivité, CAT 2, p. 139-146
- 1975** : Robert et Mary Goulding, Redécision et les douze injonctions, in Messages inhibiteurs, décisions et redécisions, CAT 2, p. 20-27
- 1976** : Patricia Crossman, Protection, in Permission et protection, CAT 2, p. 81-83
- 1977** : Taibi Kahler, le Mini-scénario et les cinq messages contraignants, in Le miniscénario, CAT 2, p. 41-58
- 1978** : Fanita English, Sentiments parasites et sentiments authentiques, in Les mécanismes de substitution des sentiments-parasites aux sentiments réels, CAT 1, p. 166-171
- 1979** : Stephen Karpman, les Options, in Les options : la gamme des 24 réponses possibles, CAT 2, p. 194-201
- 1980** (deux Prix) : Claude Steiner, l' Economie des signes de reconnaissance, in L'économie des caresses, CAT 1, p. 94-99 / Ken Mellor et Eric Sigmund, Méconnaissances et redéfinitions, in Méconnaissances, CAT 2, p. 151-157
- 1981** : Franklin Ernst, l' Enclos OK, in L'enclos OK, une grille pour aller de l'avant avec l'autre, CAT 1, p. 133-142
- 1982** : Richard Erskine et Marilyn Zalzman, le Circuit parasitaire (système racket) et analyse du racket, in Le circuit des sentiments parasites, CAT 1, p. 185-193
- 1983** : Muriel James, l'Auto-parentage, in L'autoparentage – théorie et processus, CAT 4, p. 122-128
- 1984** : Pamela Levin, le cycle de développement, in Le cycle de la croissance, AAT2 n°49, p. 27-38
- 1987** : Carlo Moiso, Etats du moi et transfert, in Etats du moi et Transfert, AAT n°41, p. 23-30
- Entre **1988** et **1993**, il n'y a pas eu de remise de prix.
- 1994** (trois Prix) : Sharon Dashiell, applications pratiques Psychothérapie avec l'état du moi Parent (1978), in La résolution dans le Parent : reprogrammer les incorporations parentales, CAT 4, p. 83-88 / John McNeel, applications pratiques Psychothérapie avec l'état du moi Parent, in L'interview du Parent, CAT 1, p. 56-63 / Vann Joines, intégration de l'AT avec d'autres théorie et approches, in Thérapie redécisionnelle et adaptation liée à la personnalité & Thérapie redécisionnelle ; diagnostic et plan de traitement, AAT n°47 et 54
- 1995** (deux Prix) : Peggy Blackstone, intégration de l'AT avec d'autres théorie et approches, in L'Enfant dynamique : intégration de la structure du second ordre, des relations d'objet et de la



- psychologie du Soi, AAT n°92, p. 125-142 / Jean Illsley Clarke, applications pratiques l'A.T. appliquée à la relation Parent-Enfant, in L'estime de soi: une question de famille, Leader guide, New York, Harper & Collins, 1981
- 1996** : Alan Jacobs, théorie A.T. et applications sociales, in Les structures autocratiques : groupes, organisations, acteurs & Théorie, idéologie et reparentage : le pouvoir autocratique, AAT n° 66 et 77
- 1997** : Fanita English, l'épiscénario, in L'épiscénario et le jeu de la "pomme de terre brûlante" , CAT 2, p. 36-40
- 1998** (deux prix) : Rebecca Trautmann et Richard Erskine, comparaison et intégration avec d'autres approches, in Les méthodes d'une psychothérapie intégrative, AAT n°90 / James et Barbara Allen, in Un nouveau type d'AT : une version du travail sur le scénario à partir d'une sensibilité constructiviste, AAT n°93
- Entre **1998** et **2001**, il n'y a pas eu de remise de prix.
- 2002** : Leonhard Schlegel, pour toute son oeuvre, in Qu'est-ce que l'Analyse transactionnelle ?, AAT n°85
- 2003** : Michèle Novellino, in Communication inconsciente et interprétation en AT, AAT n°74
- 2004** : Pearl Drego, in Changing systems through correlations of injunction inventories, P. Lapworth, The Maastricht Papers: Selections from the 20th EATA Conference p. 5-19
- 2005** : Graham Barnes, the circularity of theory and psychopathology with specific identification in the construction of schizophrenia, alcoholism, and homosexuality, in Psychopathology of psychotherapy : a cybernetic study of theory, Royal Melbourne Institute of Technology, Australia et Homosexuality in the first three decades of TA: a study of theory in the practice of TA Psychotherapy, TAJ3 vol. 34, p. 126-155
- 2006** : Theodore Novey, in Measuring the effectiveness of TA : an international study, TAJ vol. 32, p. 8-24
- 2007** (deux Prix) : Helena Hargaden et Charlotte Sills, l'AT relationnel, in Analyse transactionnelle : une perspective relationnelle, Editions AT, 2006 / Bernd Schmid, TA and social roles, in Growth and change for organizations: Transactional analysis new developments 1995-2006, G. Mohr & T. Steinert, p. 32-61
- 2008** : Gloria Noriega Gayol pour son travail intitulé : « Mechanisms for transmitting transgenerational scripts »
- 2009** : Dolores Munari Poda, « New Techniques in the Treatment of Children and Ensuing Theory »
- 2010** : William Cornell, « The Relational and Somatic Organization of the Child Ego State: Expanding Our Understanding of Script and Script Protocol »
- 2012** : (deux prix) Marco Mazzetti, « Supervision in Transactional Analysis: An Operational Model » (TAJournal, April 2007) / Rosa Krausz, « Pouvoir et leadership dans les organisations », A.A.T., 42, 1987, pp. 51-61. C.A.T., 7, pp. 276-286. Pouvoir & autorité, Eds A.T., 2010, pp. 33-49.
- 2014** : Susannah Temple, « Mise à jour du modèle de fluidité fonctionnelle en éducation », AAT 148, 2014, p. 16-27
- 2015** : Servaas van Beekum, « Le thérapeute en tant que nouvel objet », AAT 155, 2016, p. 59-68.
- 2018** : Richard Erskine, « Psychothérapie de l'expérience inconsciente », « Scénarios de vie et schémas d'attachement : intégration théorique et implication thérapeutique », AAT 165

