
Les scénarii – comment les comprendre et les utiliser en fonction du champ d’application

(Voir également le syllabus de 1^{ère} année.)

Le projet de vie inconscient

Le scénario se construit progressivement à travers un schéma répétitif de transactions qui peut durer toute la vie.

Le scénario vous pousse à rechercher des personnages qui correspondent aux rôles de votre propre scénario, et vous faites des compromis, ce qui rend la conception de votre scénario plus sophistiquée. Il en résulte un projet de vie basé sur des décisions prises pendant l'enfance, renforcé par les parents et confirmé par les événements ultérieurs.

Cette théorie, développée par Eric Berne, est utilisée pour analyser les interactions sociales (transactions) et les projets de vie inconscients. Elle reste largement appliquée dans quatre domaines professionnels principaux : la psychothérapie, le conseil, l'éducation et le développement organisationnel.

1. Psychothérapie

En milieu clinique, l'AT est utilisée pour traiter les troubles psychologiques et résoudre les problèmes émotionnels profondément enracinés.

- **Guérison du scénario** : l'objectif ultime est la « *guérison du scénario* », où les clients s'éloignent des projets de vie inconscients et auto-limitants pour atteindre une autonomie totale.
- **Thérapie de redécision** : les thérapeutes aident les clients à « redécider » les conclusions de leur petite enfance (par exemple, « je ne suis pas assez bon ») à partir de leur état du moi enfant, puis à ancrer ces nouvelles décisions dans leur état du moi adulte.
- **Analyse des jeux** : l'identification des « jeux psychologiques » répétitifs (par exemple, « Oui, mais... ») aide les clients à cesser de renforcer leurs scénarios par des interactions sociales dysfonctionnelles.

2. Développement organisationnel

Les organisations utilisent l'AT pour améliorer la culture d'entreprise, le leadership et la dynamique d'équipe.

- **Coaching en leadership** : les dirigeants utilisent le modèle Parent-Adulte-Enfant (PAE) pour éviter les comportements contrôlants du « Parent critique » et favoriser à la place une communication « d'adulte à adulte », ce qui augmente l'engagement des employés et leur satisfaction au travail.
- **Résolution des conflits** : les professionnels des ressources humaines appliquent l'AT pour reconnaître les « transactions croisées » (par exemple, un employé qui réagit à un manager par une réponse défensive « enfant »), ce qui leur permet de désamorcer les conflits. On travaille avec les collaborateurs qui ont leur scénario. Dans ce champ, vous pouvez explorer comment vos employés peuvent collaborer en s'appuyant sur leurs différents scénarios. L'accent est mis sur le travail avec le scénario, et non sur le scénario lui-même, comme en psychothérapie.
- **Contrats** : les organisations utilisent des contrats clairs, rédigés dans le style de l'AT, pour définir les attentes en matière de performance et réduire les malentendus entre les membres de l'équipe.

3. Éducation

Les éducateurs utilisent l'AT pour créer des environnements d'apprentissage favorables et gérer le comportement en classe.

- **Communication efficace** : les enseignants apprennent à identifier les états du moi de leurs élèves afin de répondre plutôt que de réagir à un comportement perturbateur.
- **Engagement des élèves** : en comprenant les besoins individuels en matière de « caresses » (reconnaissance), les éducateurs peuvent fournir les affirmations positives nécessaires au développement scolaire et social sain d'un élève.
- **Développement professionnel** : les programmes de formation des enseignants utilisent l'AT pour aider les éducateurs à comprendre leurs propres « scénarios éducatifs » et la manière dont leurs expériences passées influencent leur style d'enseignement. Dans ce champs, comme le champs organisation, on peut observer comment le scénario favorise ou entrave l'apprentissage. et comment gérer cela dans un contexte éducatif

4. Conseil et développement personnel

Bien que similaire à la thérapie, le conseil se concentre souvent sur la résolution de problèmes à court terme et sur des objectifs de coaching de vie.

- **Parentalité** : l'AT aide les parents à comprendre les « injonctions » (par exemple, « Ne sois pas trop proche ») qu'ils pourraient transmettre involontairement à leurs enfants.

- **Amélioration des relations** : les couples utilisent l'AT pour sortir du cycle « victime-sauveur-persécuteur » (le triangle dramatique) et améliorer leur satisfaction conjugale.
- **Planification de vie** : les individus utilisent l'analyse de scénarios pour identifier les schémas récurrents de scénarios « non gagnants » ou « perdants » dans leur carrière ou leur vie personnelle et les réécrivent pour réussir.

Contrat : Le contrat est important dans les différents domaines d'activité de l'AT. En psychothérapie, vous travaillez sur le scénario, dans les autres domaines d'activité, vous travaillez avec le scénario.

Le corps est à la base du scénario.

La formation du scénario commence dès la naissance ou dans l'utérus. Au cours des premières années de la vie, le cerveau connaît une croissance considérable et ces expériences sont enregistrées de manière neurobiologique dans l'hémisphère droit du cerveau. Sans paroles, l'enfant intègre les schémas relationnels intenses de cette période. Ces expériences sont stockées par le jeune enfant et contribuent au développement de fonctions telles que la régulation des émotions et la mentalisation (comprendre que l'autre a un cadre de référence différent du vôtre).

On peut en déduire qu'au début, la formation du scénario se fait sans mots et surtout de manière physique. Eric Berne a appelé cette base du scénario le protocole. Ce sont les premières expériences qui forment le modèle de base. L'enfant observe le comportement de ses parents dans toutes sortes de circonstances et enregistre ces expériences avec la coloration affective qui les accompagne.

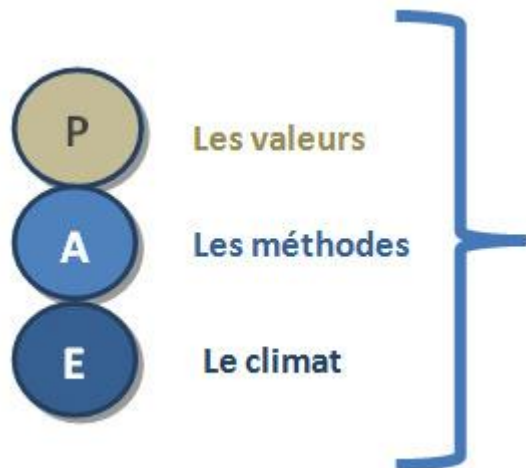
Bill Cornell (2008, 2010) a approfondi et décrit le concept de « protocole ».

Le scénario comme structure organisationnelle.

- L'une des critiques adressées à cette théorie est qu'elle est trop rigide et pathologisant. Fanita English (1988) trouvait Berne trop fataliste dans ses opinions selon lesquelles les Jeux Psychologiques sont en quelque sorte de petites répétitions avant les grands spectacles du scénario. Selon elle, les jeux, en particulier lorsque le changement se produit, sont des tentatives infructueuses d'obtenir des gains et, après le changement, beaucoup de gens reviennent rapidement à leurs schémas habituels. Elle préfère parler du scénario comme d'un schéma existentiel qui sert à donner un sens à la réalité qui vous entoure. Chacun tisse sa propre tapisserie.
- Le scénario n'est pas nécessairement pathologique, mais plutôt un modèle qui est constamment adapté en fonction du besoin humain de structure dans le temps, les relations et l'espace. English a développé un « exercice des quatre histoires » dans lequel les gens décrivent des contes de fées ou des romans qui les ont marqués à différentes étapes de leur vie, à savoir avant l'âge de 5 ans, une histoire de leur scolarité primaire, une histoire de leur adolescence et une histoire récente. Certains éléments et schémas se dégagent de ces histoires. Les thèmes sont visibles. Pour finir, il en résulte une histoire créative et dynamique autour des thèmes les plus importants de la vie de chacun.

Le scénario du groupe.

De la même manière qu'un individu est soumis à l'influence de ses figures parentales, l'entreprise a, elle aussi des « parents » en la personne de ses fondateurs. On peut donc dire que le scénario d'une entreprise se dessine à l'époque de sa fondation. Ce scénario va forger les trois Etats du Moi, à savoir le Parent sous forme de ses valeurs, l'Adulte à travers ses process et l'Enfant avec son Climat social.



Comme toute individu peut envisager une « redécision » de son scénario, l'organisation peut aussi réaménager les décisions initiales à certains moments de sa vie, notamment lors des « moments de crise ».

Comme chez la personne, cette modification du scénario de l'entreprise se fera par la prise de conscience des décisions prises autrefois, sous l'influence de certaines circonstances précises. Si celles-ci ne sont plus adaptées, un repositionnement peut être nécessaire. Par exemple, une organisation qui verrait arriver un nombre important de jeunes avec des valeurs différentes de celles des salariés plus anciens devra peut-être remettre en question les processus d'origine, puis les politiques sociales, jusqu'à aboutir à une reprogrammation des valeurs. De même, une fusion entre deux sociétés, ayant chacune son propre scénario, ne pourra être efficace qu'à la condition de déterminer un nouveau « plan de vie » propre à la nouvelle entité.

De la même manière que le scénario personnel peut se révéler et se transformer avec l'aide d'un thérapeute, il peut être nécessaire, dans le monde de l'entreprise, d'avoir recours à une aide extérieure pour analyser et prendre du recul par rapport à un scénario qui se révélerait néfaste, ou a minima peu adapté.

La résilience du scénario.

- Bill Cornell (1988, 2008) critique fondamentalement la conception du scénario de Berne à partir de recherches en psychologie du développement. Il cite Thomas et Chess (1980) qui ont mené des recherches auprès d'enfants « normaux » et d'enfants issus de « familles à haut risque ». Ils ont conclu que grâce à la plasticité du cerveau, les enfants peuvent, malgré un handicap ou des conditions de vie stressantes, devenir des adultes fonctionnels.

Il est dangereux de conclure, sur la base de la psychopathologie chez les adultes, qu'une enfance difficile conduit nécessairement à des troubles à l'âge adulte. Il est intéressant d'examiner quels enfants s'en sortent bien malgré les revers de la vie.

Cornell conclut, sur la base d'études :

- une reconstruction de l'enfance basée sur le scénario de l'adulte est par définition incomplète et inexacte
- les traumatismes isolés de l'enfance exercent rarement une grande influence sur l'âge adulte
- les mécanismes de défense changent, tant pendant l'enfance qu'à l'âge adulte
- la maturation psychologique n'est pas linéaire et fluide, mais discontinue
- les relations intimes à l'âge adulte (avec le partenaire, les enfants, au travail, en psychothérapie) ont une grande influence sur l'amélioration de la qualité de vie.

Le scénario comme modèle relationnel inconscient – Richard Erskine

Richard Erskine enrichit la notion de scénario de vie d'Éric Berne en y intégrant les dimensions comportementales, intrapsychiques (relations objet) et physiologiques, se concentrant sur *la guérison du scénario* par des approches psychothérapeutiques relationnelles, particulièrement axées sur les schémas d'attachement, pour aider les patients à s'actualiser au-delà de ces impasses inconscientes.

Il affirme que le scénario se développe à des moments où il y a des lacunes dans les relations significatives, entre l'enfant et ses parents, mais aussi dans le présent entre partenaires, collègues ou amis. Il définit le scénario comme :

« un plan de survie basé sur des réactions de survie, des conclusions implicites et des décisions explicites qui peuvent être prises à tout moment au cours du développement, ce qui inhibe la spontanéité et limite la flexibilité nécessaire pour résoudre les problèmes et établir des relations avec d'autres personnes ».

Les croyances scénariques sont souvent difficiles à changer. Il s'agit en fait de fixations cognitives. Celles-ci ne changent pas sous l'influence d'interventions cognitives (telles que la lecture, le débat, etc.). Elles nécessitent des interventions sociales, de nouvelles expériences avec les autres. Les gens ont besoin de nouvelles expériences pour pouvoir croire qu'il existe une autre façon de faire. Des expériences qui les convainquent que cette autre façon est peut-être plus attrayante et plus efficace.

L'Episcénario – Fanita English

Parfois, les gens transmettent leurs messages pathologiques à d'autres. Ils détournent ainsi leur propre destin tragique et le transmettent comme une sorte de « patate chaude » à d'autres, qui finissent par se faire du mal ou faire du mal à d'autres. Fanita English (1969) a découvert ce mécanisme lorsqu'un de ses supervisés a décrit qu'un de ses clients « s'était

détruit ». Surprise par la cruauté de cette déclaration, elle a insisté pour en savoir plus. Elle a découvert que ce superviseur avait lui-même un scénario destructeur dont l'aboutissement était le suicide. Sans en être conscient, ce supervisé avait transféré sa tendance suicidaire à son client qui, en se suicidant, l'avait provisoirement dispensé de la nécessité de mettre fin à ses jours.

L'épiscénario se joue entre parents et enfants, mais aussi entre enseignants, managers, thérapeutes, chefs religieux et autres « donneurs » qui trouvent un « receveur » vulnérable pour leur scénario pathologique.

Scénario aux conséquences tragiques

Berne a décrit trois issues possibles aux scénarios tragiques :

- le suicide, à partir de la position existentielle « Moi - / Toi + »
- le meurtre, à partir de la position existentielle « Moi + / Toi - »
- la folie, à partir de la position existentielle « Moi - / Toi - ».

Holloway (1973) a approfondi cette idée. Les injonctions de l'enfance sont complétées par cette clause d'échappatoire négative : si la vie devient insupportable, je peux toujours me tuer, tuer quelqu'un d'autre ou devenir fou. Pour permettre un changement de scénario, il est essentiel, dans ce type de scénario, de revoir d'abord cette issue, par le biais d'une décision adulte, par exemple en déclarant : « Quoi qu'il arrive, je resterai en vie, je ne me tuerai jamais, ni moi-même ni quelqu'un d'autre, ni accidentellement ni intentionnellement, je ne deviendrai pas fou.

Il est important que le client fasse cette promesse à lui-même, et non au thérapeute ou au coach.

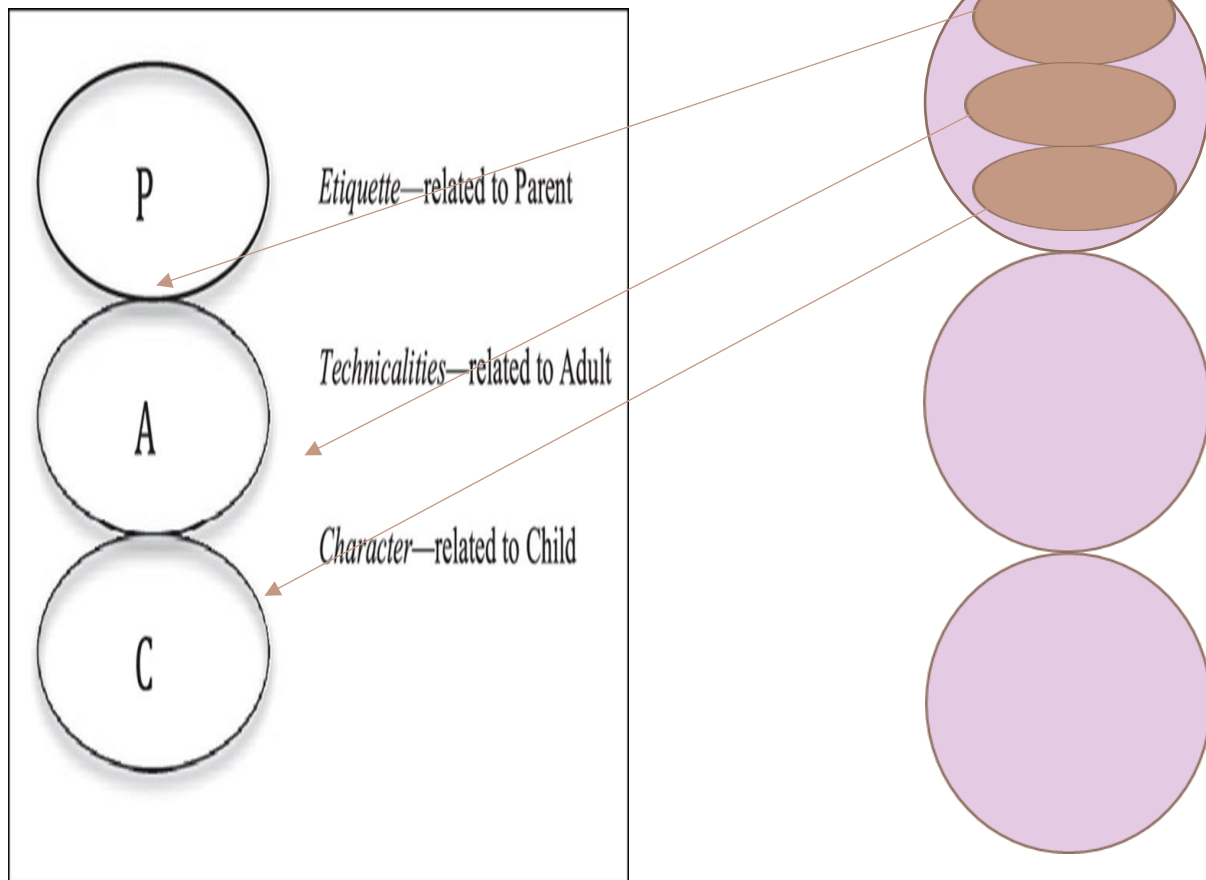
Scénario culturel et le parent culturel – Pearl Drego – Muriel James

Le « parent culturel », un concept développé par le Dr Pearl Drego, théoricienne de l'analyse transactionnelle (AT), fait référence aux aspects profondément intériorisés et socialement construits de la culture (croyances, étiquette, modèles) qui influencent les états du moi d'un individu, agissant comme une figure d'autorité interne, façonnant l'identité, le comportement et le fonctionnement social, particulièrement important pour comprendre l'identité ethnique et le changement social. Drego, figure clé de l'analyse transactionnelle indienne, a utilisé ce concept pour analyser les dynamiques culturelles, aidant les individus et les groupes à remettre en question les normes culturelles oppressives et à favoriser une transformation positive.

Culture intériorisée : Il s'agit de la personnalité d'une culture apprise par imitation et intériorisation, qui fait partie de l'état du moi Parent.

Composantes : Comprend les règles de conduite en groupe (croyances, superstitions), la culture technique (pensée héritée) et les expressions émotionnelles acceptées.

Fonction : fournit un cadre pour naviguer dans la société, mais peut également imposer des « injonctions » rigides (par exemple, « Ne dirige pas », « Connais ta place ») qui créent de l'oppression ou des conflits.



Les scénarios culturels ont été définis comme les modèles dramatiques acceptés et attendus qui se produisent au sein d'une société donnée. Ils sont déterminés par les hypothèses explicites et implicites partagées par la majorité des personnes au sein du groupe (James et Jongeward, 1971). Ils comprennent les rôles et autres attentes en matière de mode de vie, comment vivre, comment aimer et comment mourir.

Les scénarios sub-culturels sont souvent définis par la géographie, la langue, la religion, l'âge, le sexe, la race, le groupe ethnique ou d'une autre manière générale.

La famille peut être considérée comme une petite sous-culture. Les partis politiques, les groupes religieux, socio-économiques et raciaux, voire les associations professionnelles, peuvent influencer les autres comme le font les parents.

Les scénarios sont également influencés par les « proches », tels que les frères et sœurs, les amis, les enseignants. Par exemple, la pression exercée par les pairs sur les adolescents détermine souvent les sous-cultures.

Il en va de même pour les personnes qui travaillent dans le même secteur ou la même entreprise.

Les scénarios culturels peuvent également changer en raison de crises nationales ou internationales (James, M. 1964). Les ouragans, les tremblements de terre, les inondations, la sécheresse, les épidémies, les famines, les guerres et autres catastrophes peuvent modifier de façon permanente le destin d'un pays et de ses habitants (Steward, 1979).

Le scénario transgénérationnel – Gloria Noriega

Les recherches de Noriega ont élargi la théorie de l'analyse transactionnelle en se concentrant sur la transmission inconsciente des « scénarios de vie » à travers les générations. En 2008, elle a reçu le prix Eric Berne Memorial Award pour ses recherches sur les mécanismes de transmission des scénarios et la codépendance.

Scénarios transgénérationnels : elle a exploré la manière dont les individus héritent et répètent inconsciemment les émotions, les histoires de vie et les « scénarios » de leurs ancêtres (tels que leurs grands-parents), même ceux qu'ils n'ont jamais rencontrés.

Mécanismes de transmission : ses recherches identifient quatre principaux modes de transmission de ces scénarios à travers les arbres généalogiques :

Transactions cachées : messages cachés derrière une communication apparente.

Jeux psychologiques : interactions sociales répétitives et dysfonctionnelles qui conduisent à un « résultat » négatif prévisible.

Dynamique de transfert : déplacer ses sentiments envers une personne vers une autre.

Identification projective : inciter inconsciemment les autres à se comporter d'une manière qui confirme son scénario interne.

Les transactions à double niveau.

Les transactions impliquent une communication par le biais d'un échange de stimuli et de réponses entre les états du moi de deux personnes ou plus. Les transactions cachées impliquent deux messages simultanés : l'un au niveau social (avec des mots) et l'autre au niveau psychologique (non verbal). Dans les transactions cachées, le message psychologique est le plus important car il contient un message caché qui influence la réponse de l'autre personne. Grâce aux transactions cachées, les messages scénarios peuvent être transmis inconsciemment des parents aux enfants, ces derniers finissant par mettre en pratique le message psychologique caché.

Les secrets de famille sont généralement transmis de manière non verbale par le biais de transactions cachées (ton de la voix, gestes, attitudes et expressions faciales), bien qu'ils soient parfois transmis par des mots ou des silences destinés à indiquer l'approbation ou la désapprobation de comportements spécifiques. Les secrets de famille font référence à des « connaissances inconnues », quelque chose que les gens savent sans en avoir conscience parce qu'ils sont sensibles aux émotions non résolues codées dans leur ego et transmises par des transactions cachées. Cette « connaissance » s'exprime par la mise en scène du scénario familial dans l'expression émotionnelle et le comportement manifeste.

Nos scénarios de vie ou nos expériences passées ont une incidence sur différents aspects de l'éducation ou de l'apprentissage, tant pour l'enseignant que pour l'élève.

Dans leur ouvrage intitulé TACTICS, Napper et Newton invitent les lecteurs à explorer leurs propres convictions en matière d'apprentissage et les décisions qu'ils ont prises concernant leurs capacités. Newton fait référence au cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb comme un processus de scénarisation, suggérant non seulement que nous écrivons ou mettons à jour continuellement le scénario de notre vie, mais aussi que nous le faisons dans le cadre d'un processus d'apprentissage.

Barrow et Pandya (2024) ont examiné l'impact de la scolarité sur les scénarios de vie. Ce faisant, ils ont suggéré que l'impact des expériences scolaires d'un individu ne se limite pas à sa façon d'apprendre ou d'enseigner, mais influence également sa perception du pouvoir et de l'autorité dans la sphère publique.

Cornell W, de Graaf A, Newton T, Thunnissen M, (2016) Into TA – A comprehensive Textbook on Transactional Analysis – Karnak – London

Erskine R, (2010) Life Scénarios, A Transactional Analysis of unconscious Relational Patterns – Karnak - London

Erskine R, Traduction Agnès Blondel - Scénarios de vie et schémas d'attachement : intégration théorique et implication thérapeutique - Actualités en analyse transactionnelle 2019/1 n° 165, p 27 à 50 -Éditions Institut français d'analyse transactionnelle

Napper, R & Newton, T (2000) Tactics : TA concepts for all trainers, teachers and tutors and insight into collaborative learning strategies. TA Resources

Lam, E.K. (2025) – Learning Scripts as information for how we learn and teach – TAJ – 55:4, 367-381

<https://www.jj-titon-consulting.fr/le-scenario-en-entreprise/>