

UNIVERSITE DE TOULOUSE LE MIRAIL
UFR de PSYCHOLOGIE
DESS de PSYCHOPATHOLOGIE CLINIQUE

LA FORMATION, UNE PERSPECTIVE
DU METIER DE PSYCHOLOGUE CLINICIEN
PAR
L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Membre du jury
Claude COLLADO
Alain SAVET



MEMOIRE
Hélíos SUBIRATS
Juillet 1995

RESUME DU MEMOIRE

Formateur Consultant à la Poste, en techniques relationnelles, j'ai observé l'existence d'une convergence entre la demande institutionnelle et les attentes du personnel pour ces formations spécifiques; les objectifs, plus ou moins explicites étant:

- de développer les potentialités humaines
- d'améliorer l'efficacité personnelle, et mieux communiquer.

Cela permet d'avancer trois remarques:

- ❶ - un créneau se dégage où la formation peut-être une perspective du métier de psychologue
- ❷ - le psychologue s'inscrivant dans cette dynamique doit se doter d'outils ou de grilles d'analyses lui permettant :
 - de former les stagiaires au relationnel
 - et promouvoir leur efficacité personnelle.
- ❸ - formé à l'Analyse Transactionnelle (l'AT a été créée aux Etats Unis vers 1950 par Éric BERNE psychiatre, psychanalyste), le clinicien, peut à partir de cet outil, exercer en tant qu'animateur en techniques relationnelles, mais aussi développer sa fonction de soutien et mener des actions thérapeutiques.

DANS CETTE DEMARCHE FAISANT L'OBJET DE LA PRESENTE ETUDE, JE CONSIDERE L'AT, COMME UN OUTIL CLINIQUE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL.

Pour cela, je m'appuie sur mon expérience d'animateur de stages en résidentiel, d'une durée de 5 jours intitulés "Mieux vivre ses relations par l'AT".

Alternant théorie et pratique, au travers d'une dynamique de groupe visant à positiver les potentialités de chacun, l'exploration de grilles de lecture à partir du diagnostic des ETATS du MOI, me permet d'observer et de travailler les impacts sur les participants des concepts de base de l'AT, par exemple :

- la prise en compte de leur manière de fonctionner dans les situations de la vie quotidienne (professionnelle, personnelle, familiale etc...)
- comment s'originent les dysfonctionnements et notamment les conflits interpersonnels par les jeux psychologiques manipulateurs,
- quelles sont les positions de vie existentielles et préférentielles de chacun,
- à quel niveau se manifestent les sentiments et les signes de reconnaissance pouvant être échangés.

Présentée dans un déroulement pédagogique, cette expérience fait l'objet de **la première partie de l'étude : une approche fonctionnelle ou comportementale**, comprenant les modalités du stage, et une méthodologie dans la découverte de concepts de base de l'AT.

La deuxième partie, dans une approche structurale, permet également au psychologue de s'inscrire dans un projet d'animateur en proposant un deuxième niveau de formation pour "Améliorer l'efficacité relationnelle".

Cependant, l'objectif n'est pas de rendre compte d'une dynamique de stage, mais à travers les concepts de l'AT, il est démontré que les attitudes éprouvées et les comportements manifestés dans - " l'ici et maintenant " - sont la conséquence d'un scénario de vie qui trouve ses racines, outre l'hérédité, dans les structures de la construction de notre personnalité.

Ainsi, nous voyons comment l'AT prend ses sources dans la psychanalyse, et comment les outils qui en découlent s'inscrivent pleinement dans le champ de la psychologie clinique.

Enfin, à partir de bilans de stages, il apparaît que **le CLINICIEN FORMÉ aux CONCEPTS de BASE de L'AT**, peut avec ces mêmes outils **DIVERSIFIER sa PRATIQUE** dans sa **FONCTION de FORMATION**, mais également dans sa **FONCTION de SOUTIEN THÉRAPEUTIQUE**, auprès des entreprises, institutions ou associations, en considérant l'AT comme un **OUTIL CLINIQUE de DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**.

PLAN

TABLE des MATIERES

INTRODUCTION

Pages

● LA FORMATION : UNE PERSPECTIVE DU METIER DE PSYCHOLOGUE CLINICIEN

1. UN CONSTAT	1
2. ORIGINES DE L'AT	2
2.1. AT et psychanalyse	3
2.2 Le concept d'Etats du MOI	
3. LES GRILLES D'ANALYSE DE LA PERSONNALITE PROPOSEES PAR ERIC BERNE	4
4. UNE DEMARCHE	5

PREMIERE PARTIE - UNE APPROCHE FONCTIONNELLE	6
---	----------

INTRODUCTION	7
--------------	---

I - LES MODALITES D'UN STAGE	8
------------------------------	---

1. OBJECTIFS	
2. LE CONTRAT TRIANGULAIRE	9

II - UNE METHODOLOGIE	12
-----------------------	----

I - LA GRILLE DE LECTURE DE L'INDIVIDU	13
--	----

1. Les deux Etats « PARENT »	15
------------------------------	----

- L'Etat du MOI « Parent Normatif »	16
- L'Etat du MOI « Parent Nourricier »	

2. Les quatre Etats « ENFANT »	17
- L'Etat du MOI « Enfant libre »	
- « « Enfant créatif »	
- « « Enfant adapté (soumis)	18
- « « Enfant adapté (rebelle)	
3. Le MOI ADULTE	19
4. LA PERSONNALITE	21
- Une définition	
- Equilibre de la personnalité	22
- Profils psychologiques	
- Exclusions	23
- Contaminations	24
II - LA GRILLE DE LECTURE DES RELATIONS INTERPERSONNELLES	26
1. LES TRANSACTIONS PARALLELES	27
2. LES TRANSACTIONS CROISEES	28
3. LES TRANSACTIONS CACHEES (DOUBLES)	30
III - LA GRILLE DE LECTURE DES ATTITUDES DE L'INDIVIDU FACE A LUI-MEME ET AUX AUTRES	33
1. LES POSITIONS DE VIE	33
2. LES JEUX OU COMMENT SORTIR DES CONFLITS	36
- Les caractéristiques d'un jeu	
- Les séquences habituelles	38
- Comment éviter un jeu	
- Les sentiments inefficaces	39
IV - LA GRILLE DE LECTURE POUR UN « MIEUX VIVRE RELATIONNEL »	40
1. LES SENTIMENTS	
2. LES SIGNES DE RECONNAISSANCE	43
CONCLUSION	47

DEUXIEME PARTIE - UNE APPROCHE STRUCTURALE	48
INTRODUCTION	49
I - LES FONDEMENTS DE LA PERSONNALITE	52
♦ <u>Préambule</u> : <i>Modèle fonctionnel - Modèle structural.</i>	
① Les composantes structurales de l'ENFANT (E2)	54
- L'Enfant Biologique	
- Le Petit Professeur	55
- Le Parent Flic	
- Etude de cas	56
② Structure de second ordre : LE PARENT (P2)	58
- Le Parent dans le Parent	
- L'Adulte dans le Parent	
- L'Enfant dans le Parent	
③ Structure de second ordre : L'ADULTE (A2)	59
<u>Synthèses</u> :	
- Schéma du modèle structural	60
- Tableau comparatif du développement psychogénétique selon la psychanalyse et l'AT.	61
II - LA GRILLE DE LECTURE : MESSAGES	63
1. CONSTRUCTION DU SCENARIO	
- Prescriptions	
- Injonctions interdits	
- Programme	
- Décisions de vie	64
2. LES MESSAGES CONTRAIGNANTS	65
- Un exemple : SOIS PARFAIT	
- Driver et mini scénario	66
- Autodiagnostic	
3. LES MESSAGES INHIBITEURS (LES INJONCTIONS)	69
- Interdits	
- Permissions	
4. CONCLUSION	71

III - UN CAS CLINIQUE : LA STRUCTURE PHOBIQUE	72
--	-----------

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. PRESENTATION DU CAS | |
| 2. DIAGNOSTIC CLASSIQUE | |
| 3. STRUCTURE ET DIAGNOSTIC AT | 73 |
| 4. PLAN DE TRAITEMENT | 75 |

IV - INTERACTIVITE ET UNICITE DES GRILLES	76
--	-----------

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. UN CONSTAT | |
| 2. LA DYNAMIQUE DES GRILLES | 77 |

EN GUISE DE SYNTHESE	79
-----------------------------	-----------

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. RAPPORTS DE STAGES | 80 |
| 2. CONCLUSION | 90 |

ANNEXES

INDEX THEMATIQUE

INTRODUCTION

LA FORMATION : UNE PERSPECTIVE DU METIER DE PSYCHOLOGUE CLINICIEN

* * * * *

Formateur consultant à La Poste, mon expérience d'animateur depuis huit ans me permet :

- d'identifier les comportements en situation de communication ;
- de comprendre les dysfonctionnements et les relations dans l'entreprise ;
- de mettre en place les moyens pour atténuer les difficultés rencontrées dans différentes situations de travail ;
- de faciliter l'expression.

Au sein des groupes, je peux déceler des anomalies de participation pouvant se présenter dans une équipe de travail et être un agent régulateur conduisant à la réussite d'un objectif.

1 - UN CONSTAT

Dans les différents stages de formation aux techniques relationnelles proposés dans l'entreprise, tels que :

- ♦ La conduite de réunion
- ♦ Animation d'une équipe de travail
- ♦ Expression orale
- ♦ Conduite d'entretiens
- ♦ Entretien d'appréciation
- ♦ Management de la performance, etc.

La demande institutionnelle, déclinée dans les objectifs de formation, s'inscrit dans la stratégie des Ressources Humaines pour :

- ♦ encourager le management
- ♦ développer les compétences
- ♦ accroître l'efficacité personnelle
- ♦ mieux gérer ses propres fonctionnements pour mieux communiquer ...

Lors des diverses animations, les attentes des participants, collectées en début de séminaire, en réponse aux objectifs de l'entreprise, se situent à 3 niveaux :

Niveau explicite : “ Apprendre des techniques ”, acquérir un savoir-faire.

Niveau implicite : “ Des techniques pour mieux connaître les autres, mieux communiquer ” ... en fait acquérir un savoir-faire, pour développer un savoir-être.

Niveau mixte : “ Développer des techniques pour mieux connaître les autres, mieux les diriger et aussi mieux se connaître soi-même ” pouvant se résumer ainsi : développer un savoir-être pour améliorer un savoir-faire ou inversement.

Compte tenu de la demande institutionnelle et des attentes du personnel, il y a là, un créneau où la formation peut être une perspective du métier de psychologue.

QUESTIONNEMENT

A partir de mon expérience d'animateur en Analyse Transactionnelle (AT) deux questions se posent :

- ❶ Comment le psychologue clinicien peut-il s'inscrire dans sa fonction de formation en proposant à une entreprise des animations avec les grilles d'AT pour :
 - développer les potentialités humaines,
 - améliorer l'efficacité personnelle et mieux communiquer ?
- ❷ Comment le psychologue clinicien, à partir de ces mêmes grilles, peut-il les inscrire dans sa fonction de soutien et mener des actions thérapeutiques ?

Dans cette perspective faisant l'objet de la présente étude :
l'Analyse Transactionnelle est un outil clinique de développement personnel

Pour orienter notre recherche, voyons tout d'abord :

- les origines de cet outil ;
- les grilles d'analyse de la personnalité qui sont proposées.

2 - ORIGINES DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L'AT a été créée aux Etats-Unis vers 1950 par Éric Berne psychiatre et psychanalyste.

Ses observations cliniques l'ont amené à construire une théorie de la personnalité, mais de la personnalité en relation, en communication, ce qui a valu à l'AT le qualificatif de psychiatrie sociale.

21 - AT et psychanalyse

L'AT est issue de la psychanalyse. BERNE souligne souvent le rapport de connexion logique entre psychanalyse et analyse transactionnelle.

“ L'AT s'occupe du développement et de la description psychosociale de l'individu, tandis que la psychanalyse s'intéresse au développement psychosexuel et à la description des dynamiques inconscientes, c'est dans ce sens que je trouve ces deux théories et techniques complémentaires dans le traitement des patients ”.⁽¹⁾

2.2 - Le concept d'Etats du MOI :

A partir de ses observations cliniques, BERNE arriva à la conclusion que le MOI est constitué de trois parties assez distinctes qu'il appela ETATS DU MOI.

“ un Etat du Moi est un ensemble cohérent de pensées et de sentiments associé à un ensemble correspondant de comportement ”.⁽²⁾

Si une personne pense, ressent et manifeste un comportement en relation directe avec l'ici et maintenant en utilisant les ressources dont elle dispose en tant que grande personne, nous pouvons dire qu'elle est dans son Etat du Moi “ **Adulte** ”.

Si elle se comporte d'une manière copiée d'un de ses parents ou d'une figure parentale nous dirons qu'elle est dans son Etat du Moi “ **Parent** ”.

Si elle se comporte de la même façon qu'elle le faisait lorsqu'elle était enfant, alors nous dirons qu'elle est dans son Etat du Moi “ **Enfant** ”.

Le modèle fonctionnel des Etats du Moi appelé aussi PAE se représente sous cette forme.

P	Parent
A	Adulte
E	Enfant

L'AT déplace l'attention de ce qui se passe à l'intérieur des personnes pour mettre l'accent sur ce qui se passe entre elles.

Ainsi les trois Etats du Moi, Parent, Adulte, Enfant, se rapprochent des concepts Freudiens de Surmoi, Moi, Ça.

Psychanalyse	Surmoi	Moi	Ça
AT	Parent	Adulte	Enfant

⁽¹⁾  G.ESCRIBANO : AT et psychologie clinique 1992 - PS : com Editions p 44

⁽²⁾  - E. BERNE : AT et psychothérapie-Payot p. 15

Mais la grande différence, c'est que ces Etats du Moi ne se réfèrent pas à la notion d'inconscient Freudien mais se rapportent uniquement au Moi conscient et visible, et représentent des comportements observables.

Ceci est logique dans une approche fonctionnelle de l'AT.

Cependant, si à partir de ce modèle, il est envisagé une analyse plus fine pour comprendre les fondements de la personnalité, il apparaît clairement que les composantes structurales des Etats du Moi prennent leurs sources dans la psychanalyse, malgré les résistances à ce sujet d'analystes transactionnels.

3 - LES GRILLES D'ANALYSE DE LA PERSONNALITE PROPOSEES PAR E. BERNE

Elles constituent les concepts de base de l'AT.

- Les Etats du Moi
- Les transactions
- Les signes de reconnaissances (stroke)
- La structuration du temps
- Les jeux psychologiques
- Les sentiments
- Le scénario

D'autres analystes ont élargi l'étude de ces concepts et ont créé :

- symbiose et passivité
- méconnaissances
- drivers

Ces grilles répondent à quatre aspects de la personnalité :

- l'analyse des processus intrapsychiques
(analyse structurale)
- l'analyse des processus interpersonnels
(les transactions)
- l'analyse des processus conflictuels dans la communication
- l'analyse du système des convictions sur soi, les autres
et le monde qu'a intégré la personne au cours de son enfance
(analyse du scénario).

4 - UNE DEMARCHE

Considérant l'AT comme un outil clinique de développement personnel, la démarche s'inscrit dans UN PROJET PROFESSIONNEL permettant au psychologue d'offrir ses services auprès des entreprises, associations ou autres ..., pour des actions de formation et d'animation aux techniques relationnelles.

Puis à partir de ces mêmes concepts de base de l'AT, il sera envisagé comment le psychologue peut élargir son champ d'investigation, en proposant une psychologie de soutien individuelle ou en groupe, en institution ou dans les entreprises.

Alternant théorie et pratique, le psychologue clinicien peut proposer des stages à deux niveaux permettant d'explorer certaines grilles d'analyse proposées par l'AT à partir du diagnostic des Etats du Moi.

Ces formations et les grilles d'analyse seront abordées dans la démarche suivante en deux grandes parties :

UNE PREMIERE PARTIE

intitulée une APPROCHE FONCTIONNELLE DE L'AT définira les concepts de base dans un modèle comportemental.

- Les opérations manifestes de la personne (ex :le maintien, les gestes, la voix, le vocabulaire, etc.).
- La façon dont les autres réagissent à son comportement ou le suscitent.

Ces concepts théoriques seront exposés en vue d'une utilisation pratique, d'une action de formation en entreprise (un 1er niveau de formation). C'est le modèle fonctionnel à partir duquel les Etats du Moi sont divisés pour montrer comment ils apparaissent dans le comportement, comment ils sont utilisés dans les différentes grilles d'analyse.

UNE DEUXIEME PARTIE

intitulée une APPROCHE STRUCTURALE, nous aborderons comment pour l'AT se construit la structure de notre personnalité et ce, à partir de grilles d'analyse spécifiques.

Elle étudiera le modèle structural de second ordre pour voir ce que les ETATS DU MOI contiennent ; leur diagnostic s'étayant :

- sur les souvenirs de la personne concernant son comportement dans son enfance ou le comportement de ses parents à cette époque, tel qu'elle l'a perçu ;
- la perception ou le vécu de la personne à propos d'elle-même.

Ces deux dernières séries de faits ne sont observables que par la personne elle-même.

Cette approche s'inscrit dans un 2ème niveau de formation.

Cependant, l'objectif ne sera pas de rendre compte d'une dynamique de stage (comme dans la 1ère partie) mais comment les outils proposés par l'AT s'inscrivent dans le champ de la clinique. Les questionnements et les bilans effectués à l'issue des stages viendront illustrer cette démarche.

Première partie

UNE APPROCHE FONCTIONNELLE

UNE APPROCHE FONCTIONNELLE

OU

..de l'approche théorique en vue d'une utilisation pratique ...

- ♦ Cette étude s'inscrit dans le déroulement pédagogique de cycles de formations pouvant être proposés aux entreprises.
- ♦ Cette approche fonctionnelle, dans la découverte des concepts de base de l'AT (1er niveau) s'appuie sur un schéma expérimental comprenant :

I - LES MODALITES DU STAGE : “ MIEUX VIVRE SES RELATIONS ”

- OBJECTIFS

- CONTRATS

II - UNE METHODOLOGIE

- LES DIFFERENTES GRILLES DE LECTURE

I - LES MODALITES D'UN STAGE : “ MIEUX VIVRE SES RELATIONS ”

- 1. Objectifs**
- 2. Le contrat triangulaire**

1 - OBJECTIFS

Cette formation vise à donner au personnel un outil complémentaire pour mieux gérer leur propre fonctionnement en matière de communication, tant sur le plan personnel que professionnel.

- Identifier les principales composantes de son système de référence.
- Etre sensibilisé à ce qui conditionne sa façon de communiquer avec les autres.
- Connaître les moyens proposés par l'Analyse Transactionnelle pour gérer positivement ses relations.

*** PROGRAMME**

- L'Analyse Transactionnelle : une théorie de la personnalité.
- L'Analyse Transactionnelle : un outil d'analyse des échanges interpersonnels.
- L'Analyse Transactionnelle : pour un mieux vivre relationnel : être responsable de soi.

*
* *

A l'issue de cette semaine de formation, les personnels auront accru leurs capacités à :

- identifier les Etats du Moi utilisés par eux-mêmes et par les autres.
- décoder les transactions entre deux personnes en relation.
- analyser les attitudes de base par rapport à eux-mêmes et par rapport à leur entourage.
- déjouer les jeux psychologiques.
- exprimer des sentiments.
- donner et recevoir des signes de reconnaissance.

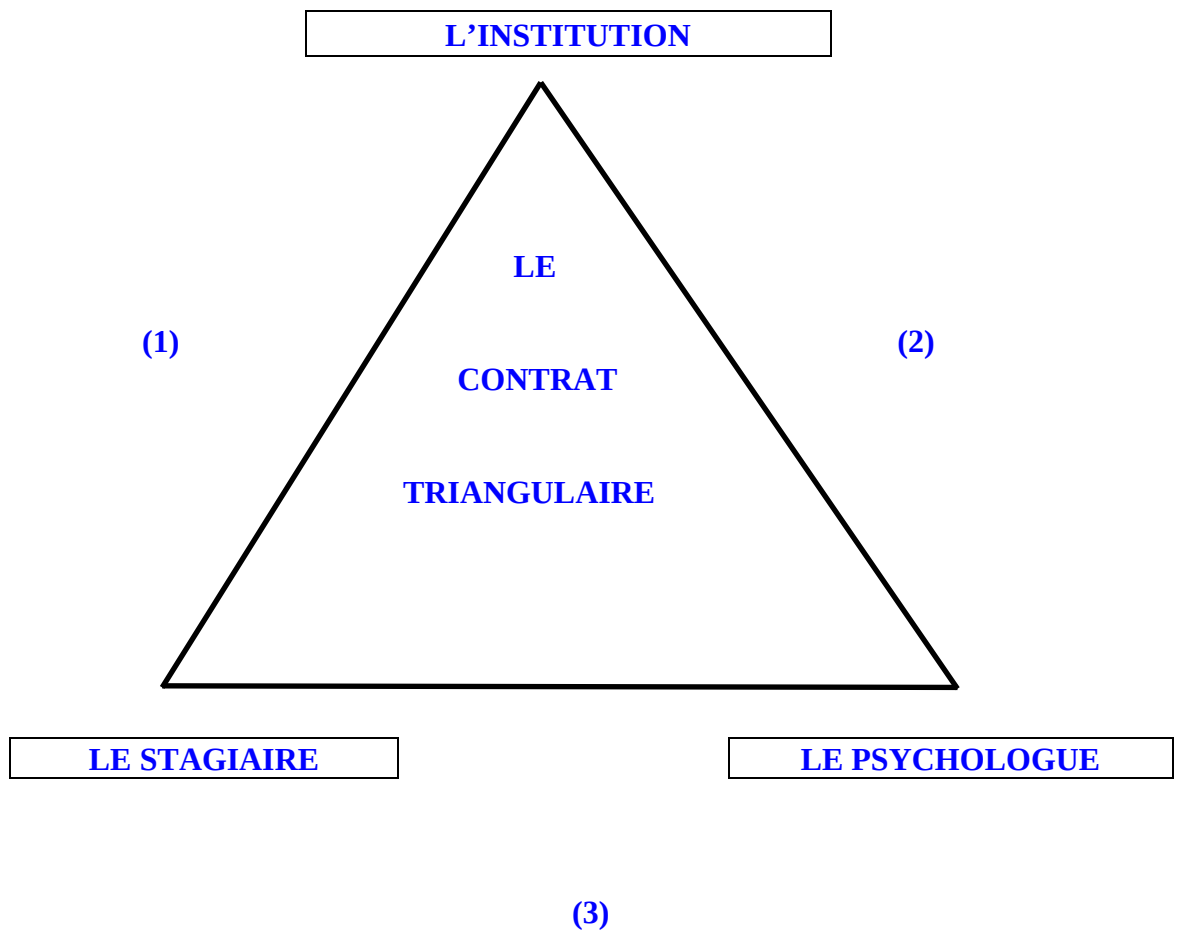
Durée : 5 jours dans un lieu résidentiel.

Méthodes utilisées : exposés discussion, réflexions individuelles, travaux de groupe, exercices, jeux de rôles, échanges débats.

2 - LE CONTRAT TRIANGULAIRE ^(*) : UNE DEMARCHE RESPONSABILISANTE

Les relations contractuelles engagent les partenaires d'une action de formation.

Elles permettent de clarifier les attentes, les compétences, les rôles et les objectifs de chacun.



(*)* “ le contrat triangulaire ” est une notion développée en A.T. par Fanita ENGLISH, notamment dans “ les actualités en A.T. Oct. 78.

CONTRAT 1

Entre le stagiaire et l'institution :

- quel est l'objectif poursuivi par l'institution en organisant le stage ?
- quel est l'objectif poursuivi par le stagiaire en venant à ce stage, vis-à-vis de l'institution ?
- quel est l'objectif contractuel commun, explicité clairement entre le stagiaire et l'institution ?
- quelle est la liberté de décision des uns et des autres ?

Autant de questions qui permettent de clarifier les intentions de chacune des parties concernées.

CONTRAT 2

Entre l'institution et le psychologue :

- Il fixe les thèmes traités et les objectifs de formation et permet à l'animateur d'être au clair dans sa relation avec l'institution.
- Il fixe les rémunérations ou les contreparties, s'il est prestataire de service.

CONTRAT 3

Entre le psychologue et le stagiaire, clarification et négociation.

Il porte sur :

- les attentes et les objectifs pédagogiques, par rapport aux représentations respectives du stagiaire et du psychologue (notamment l'élucidation des "attentes magiques").
- l'organisation "in situ" du stage.
- les règles et modalités de fonctionnement du groupe.
- le contrat de développement personnel du stagiaire et notamment sur les 3 démarches pratiques permettant de DEVELOPPER L'ENERGIE POSITIVE.

① - **LA PROTECTION** : elle assure **la sécurité psychologique**, par exemple :

le psychologue s'engage :

- à protéger les participants dans leurs implications,
- à ne pas manipuler ou exercer une pression de groupe.

Le groupe s'engage à ne pas répéter à l'extérieur les récits et cas personnels présentés ...

② **LA PERMISSION**

C'est **la liberté de participation**, de dire ce que l'on a envie de dire et quand on le souhaite,

-par exemple : l'utilisation du " joker " pour se protéger ...

③ **LA PERFORMANCE OU LA PUISSANCE** = LA CONSEQUENCE

" En me sentant protégé, je vais pouvoir me permettre d'activer mon énergie positive ... pour devenir plus performant ! ".

Le contrat triangulaire est **une démarche responsabilisante** qui évite 3 fantasmes courants :

- ♦ *Un fantasme patronal* : l'entreprise et le psychologue contre les stagiaires.
- ♦ *Un fantasme subversif* : les stagiaires et le psychologue contre l'entreprise.
- ♦ *Un fantasme de collusion* : l'entreprise et les stagiaires contre le psychologue.

II - UNE METHODOLOGIE : POUR UN MIEUX VIVRE SES RELATIONS (1er NIVEAU)

L'A.T. :

- veut comprendre ce qui se manifeste concrètement (ce qui se voit, se produit).
- analyse les comportements observables.
- permet de savoir comment améliorer les échanges.

Elle propose des OUTILS D'ANALYSE ou des GRILLES DE LECTURE :

- des problèmes concrets de la vie quotidienne.
- adaptés aux difficultés personnelles et relationnelles.
- permettant un développement personnel.
- la communication et les relations interpersonnelles.

COMMENT ?

La découverte des concepts de base va s'intéresser aux différentes grilles suivantes intitulées :

❖ **la grille de lecture :**

1 - de l'individu ou le P.A.E

2 - des relations interpersonnelles (les transactions)

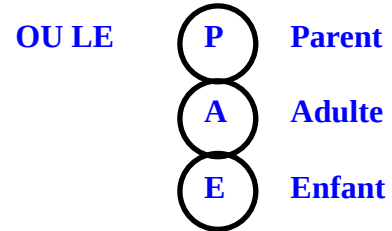
3 - des attitudes de l'individu face à lui-même et aux autres

- les positions de vie
- les jeux psychologiques

4 - pour un mieux vivre relationnel

- les sentiments
- les signes de reconnaissance

I - LA GRILLE DE LECTURE DE L'INDIVIDU



(considérée comme les fondements des concepts de base de l'A.T, son approche sera plus explicite au regard des autres grilles d'analyse)

- A la question : comment se fait-il qu'une personne observée pendant un laps de temps suffisant puisse montrer des comportements complètement contradictoires ?

- Le concept d'Etats du MOI tente de nous donner une explication à cette capacité humaine de changer avec une telle facilité.

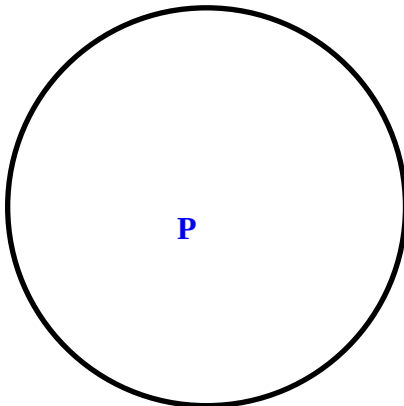
Tout être humain a en lui 3 Etats : Parent - Adulte - Enfant qu'il sollicite à tour de rôle et sans cesse ; l'étude de chacun de ces Etats permet de comprendre **comment nous fonctionnons**.

- L'A.T se veut simple, à la portée de tous " accessible à un enfant de 12 ans " (Berne) ; à un moment donné un Etat du MOI est aux commandes ce sera logique et cohérent.

- L'échelle d'évaluation de l'EGOGRAMME détermine le profil psychologique : il s'agit d'un questionnaire permettant de mesurer les différents Etats du MOI ; les résultats sont représentés sous forme d'histogramme (cf annexe n° 1).

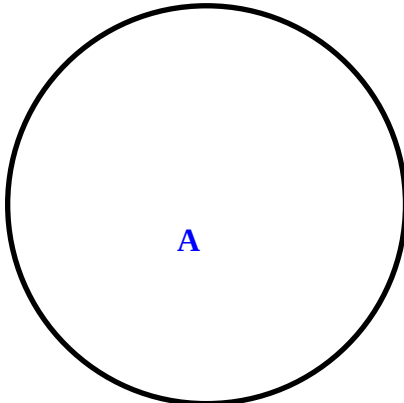
SCHEMA STRUCTUREL DE LA PERSONNALITE SELON L'A.T

LE PARENT



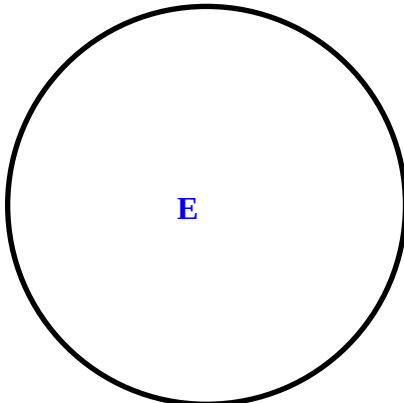
Etat du MOI où sont enregistrés les messages, les comportements, les attitudes des personnages extérieurs. L'essentiel du Parent se constitue entre deux et six ans, mais, plus tard, d'autres enregistrements viennent s'ajouter à la bande originale = (l'appris).

L'ADULTE



Etat du MOI qui recueille et traite l'information provenant du Parent, de l'Enfant et de l'environnement extérieur. L'Adulte est un état qui se développe et se consolide plus particulièrement entre trois et douze ans, mais il est en perpétuelle évolution = (le réfléchi).

L'ENFANT



Etat du MOI où sont enregistrées nos réactions spontanées ou d'adaptation aux événements et personnages extérieurs. L'Etat le plus archaïque, il se crée dès la naissance sinon dès la conception. Il évolue très peu après l'âge de six ans = (le ressenti).

P

A

Parent

PARENT

il existe de nombreuses façons d'agir en partant de son Etat du MOI",

Pour simplifier, il est pratique de distinguer deux manières typiques :

- ## PARENT NORMATIF

PARENT NOURRICIER ou DONNANT

✱ **L'ETAT DU MOI " PARENT NORMATIF "**

PNF

Il comprend l'ensemble des valeurs, des à priori (positifs et négatifs), des normes de comportements.

Il répond à la question : **" QUE FAIRE ? "** avec des **" il faut, il ne faut pas, tu dois ... "**.

IL DIT à L'Enfant ce qu'il DOIT FAIRE

Gardien des règles, de la morale, des convictions et des croyances, il **facilite** l'exécution automatique des tâches répétitives.

- Mais aussi, il se méfie, il dévalorise et développe des réactions de rébellion et de soumission.

- Le Parent Normatif est : PROTECTEUR + ou PERSECUTEUR -

✱ **L'ETAT DU MOI " PARENT NOURRICIER "**

PN

ou

PNR

Il comprend l'ensemble des " recettes ", des façons de faire, copiés dans son environnement.

Il répond à la question : **" COMMENT FAIRE ? "**

pour :

- prendre en charge
- être responsable
- travailler
- s'amuser
- exprimer sa colère

Il dit à L'Enfant COMMENT FAIRE ce qu'il DOIT FAIRE

Il prend soin des autres et se manifeste de manière très affective. Mais aussi, il se croit un sauveur professionnel, il gêne le développement des autres et nuit à leur épanouissement.

- Le Parent Nourricier est : PERMISSIF **+**

ou SAUVEUR -

2 - LES QUATRE ETATS “ ENFANT ”

Il existe de nombreuses façons d’agir à partir de son Etat du MOI “ ENFANT ”. Pour simplifier, il est pratique de distinguer deux manières typiques de communiquer ainsi :

- soit en étant soucieux d’être adapté à ses normes personnelles
ou aux normes de la vie en société ENFANT ADAPTE
- soit en laissant aller sa spontanéité naturelle ... ENFANT LIBRE CREATIF

Chaque état ENFANT manifeste des comportements + ou -.

* **L’ETAT DU MOI “ ENFANT LIBRE ” ou NATUREL**

EL

Il dit ce qu’il veut quand il le veut. Il tient peu compte des contraintes de l’environnement social.

Il satisfait ses besoins physiologiques et biologiques de base de manière naturelle.

Il est gouverné par les six émotions fondamentales :

- | | |
|---------------|----------------|
| - la peur | - la joie |
| - la surprise | - la tristesse |
| - le dégoût | - la colère |

* **L’ETAT DU MOI “ ENFANT CREATIF ”**

EC

ASTUCIEUX ou PETIT PROFESSEUR,... MANIPULATEUR

C’est une source de créativité et d’innovation d’origine essentiellement intuitive voire “ magique ”.

Sa pensée a de nets avantages sur la pensée rationnelle de l’Adulte : peu verbalisée, il est difficile au Parent Normatif de la censurer et au Parent Nourricier de lui dire comment faire ; elle s’appuie sur un ensemble de perceptions peu précises mais complètes, voire synthétiques ; de même n’ayant ni habitudes, ni traditions, ni méthodes, elle aborde chaque chose avec un “ oeil neuf ”.

Il joue de sa malice et de son intelligence au niveau des relations interpersonnelles : véritable rôle de “ poisson pilote ”, c’est le “ radar ” si utile aux commerciaux.

Mais illogique ou incohérent, il est lunatique comme un enfant absorbé dans ses rêves.

*** L'ETAT DU MOI " ENFANT ADAPTE "**

EA..... soumis

**Il est sous l'influence d'un " PARENT ", le sien ou celui de quelqu'un d'autre.
Il s'exprime chaque fois qu'il s'agit de vivre en harmonie avec les " grandes personnes " réelles ou imaginaires de notre entourage.**

Il réagit en soumission aux figures parentales et aux institutions ; il masque et régularise les pulsions de l'Enfant Libre que parfois il freine ou inhibe.

Il recherche l'approbation des autres.

*** L'ETAT DU MOI " ENFANT ADAPTE "**

EA.....rebelle

**Il agit contre les directives parentales et institutionnelles,
dans le but d'obtenir de l'attention à défaut d'affection.**

Rebelle et révolté, il recherche les situations conflictuelles et il peut aller jusqu'à la violence.

Il détourne son énergie en l'utilisant contre les autres et parfois contre lui-même.

3 - Le MOI “ ADULTE ”

Quand un individu récolte, analyse et utilise des informations, des faits, expérimente, vérifie des hypothèses, calcule des probabilités, vit le monde avec réalisme, sans idée préconçue et, sans illusion, en étant dans la réalité présente, l'Analyse Transactionnelle

dit qu'il utilise le MOI **(A)** .

* C'est le domaine du **réfléchi**.

Il est orienté sur la réalité objective et traduit la partie de notre vie qui est gouvernée par notre **intelligence** :

- analyse des faits,
- collecte de l'information,
- réflexion,
- étude des problèmes,
- prise de décisions,
- précision des objectifs,
- évalue des résultats.

L'Adulte est en effet la partie de notre MOI qui observe, s'informe, puise des renseignements là où il peut les trouver, aussi bien en lui-même qu'à l'extérieur.

Il analyse les éléments d'information recueillis pour prendre les décisions d'action qu'il juge opportunes en fonction du but qu'il s'est fixé.

Une autre des caractéristiques de l'Adulte, c'est sa faculté de se projeter dans l'avenir pour envisager les conséquences de ses actes.

Là où le **Parent** dit : “ C'est comme ça parce que c'est comme ça ! ”

ou l'**Enfant** dit : “ C'est comme ça parce que c'est comme cela que je le ressens ! ”

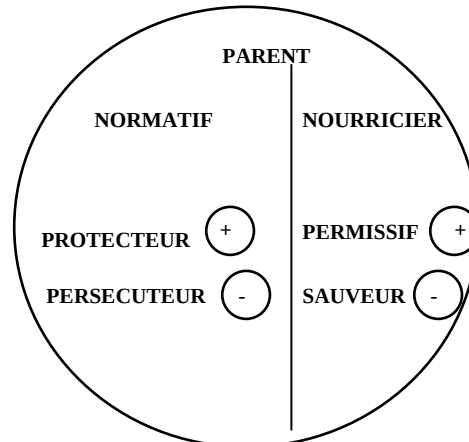
l'**Adulte** dit : “ C'est comme ça, parce que c'est comme cela que ça me semble le plus efficace ! ”.

SCHEMA FONCTIONNEL DES ETATS DU MOI

Nos Etats du Moi dans leurs relations avec les autres

PNF

- Guide', édicte les règles, juge fait respecter la norme, mais aussi critique, interdit, contraint.
- Ses mots : "moral", "immoral", "il faut...", "j'exige", "jamais", "toujours".
- Index tendu, sourcils froncés, points aux hanches, regard autoritaire...



PN

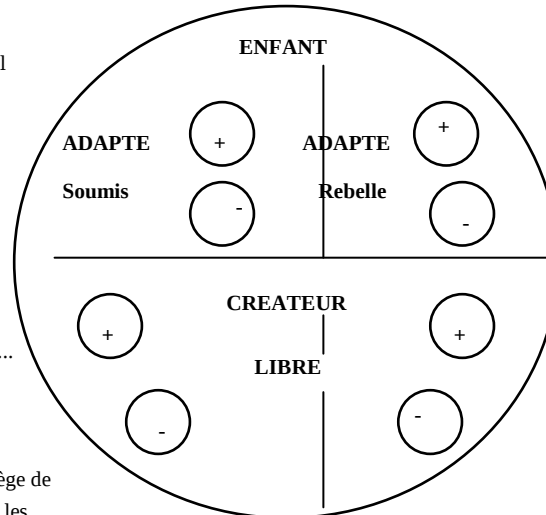
- Prend en charge, soutient, console, mais aussi surprotège, étouffe.
- Ses mots : "c'est bien", "je vais t'aider !" "je vais le faire pour toi : "mon pauvre petit..."
- Caresses, bras autour des épaules, regard compatissant ...

ADULTE

Organise, prévoit, calcule, décide.
Ses mots : "quand ?", "où ?", "combien ?", "à mon avis", "je pense"... : ouvert, regard direct, gestes mesurés, soulignant le discours

EA EAS

- S'adapte aux autres en s'y conformant. A peur de mal faire, essaie de deviner ce qu'on attend de lui !
- Ses mots : "euh !" "ce n'est pas ma faute", "j'ai fait de mon mieux", "je vais essayer"...
- regard fuyant, épaules courbées, rougeur, voix peu assurée, étouffée, marmonnée...



EA EAR

- S'adapte aux autres en les prenant à contrepied. Réagit d'abord en s'opposant.
- Ses mots : "ne comptez pas sur moi", "vous n'avez pas le droit", "vous ne pouvez pas me forcer à..."
- Haussement d'épaules mine boudeuse, air renfrogné, récriminations...

EC

- Le petit Professeur (ou Enfant Manipulateur) : le siège de l'intuition, sent les choses et les gens, est créatif.
- Ses mots : "et si...", "j'ai une idée !" "eureka"...
- Regard enjôleur, tête inclinée sur l'épaule, sourire complice

EL

- Réagit spontanément et affectivement.
- Ses mots : "oui !", "non", "j'aime", "je veux", "tout de suite !"
- Rit, pleure, saute, bat des mains, bâille, se gratte, s'étire, regard brillant qui reflète les sentiments vécus, voix haute, énergique.

4 - LA PERSONNALITE -

4.1 - Une définition -

La personnalité est formée par l'ensemble des trois Etats du MOI et de leurs subdivisions. Par exemple : (*)

Un élève, sèche le cours de maths au café près du lycée. Arrive sur ces entrefaites le conseiller principal d'éducation qui commence à le regarder d'un air terrible. Reste à l'élève à trouver une répartie. Cela commence souvent par un monologue intérieur qui peut prendre divers aspects selon l'Etat du Moi activé :



Parent Normatif PNF

Vraiment, quel triste métier de flic que le sien ! Et que fait-il au bistrot à cette heure-là ?



Parent Nourricier PN

Oh ! mon pauvre CPE... Comme il a l'air soucieux ! Je vais lui offrir un café, ça le remontera.



Adulte : A

Voyons ? Qu'est-ce que je risque ? C'est la première fois que je sèche.
Bon, je vais lui expliquer que j'ai un problème avec le prof de maths



Enfant créatif EC

Je te vais lui raconter un de ces bobards ! Il va n'y voir que du feu.



Enfant Adapté EA soumis

Bien fait pour moi ! Je vais commencer par m'excuser.



Enfant Rebelle ER rebelle

Qu'il ne vienne pas m'emmerder ! Il va voir à qui il a affaire



Enfant libre EL

La tuile, les potes ! Bof, j'ai fait un bon flipper, ça valait bien le coup, parce que les maths...

(*) BT 2 Juin 1989 - n° 218 - Publications de l'Ecole Moderne Française - Analyse Transactionnelle

4.2 - Equilibre de la personnalité -

On peut définir une personnalité équilibrée comme celle d'un individu :

- ayant à sa disposition le registre entier de tous les Etats du Moi ;
- sachant faire le bon choix au bon moment, c'est-à-dire activer son Etat du Moi le plus approprié à la situation.

Ainsi, dans une fête, c'est l'Enfant Libre qui est surtout de mise, et l'Adulte ou le Parent seraient assez ennuyeux.

Mais au travail, l'Enfant perturbe et c'est plutôt l'Adulte qui est de rigueur.

Si par contre l'on doit surveiller des bambins, c'est d'abord le Parent qu'il faut activer, et non l'Adulte ("si tu traverses cette rue, sachant qu'il y passe en moyenne un véhicule toutes les six secondes, pour traverser tu as une chance sur trois de etc...").

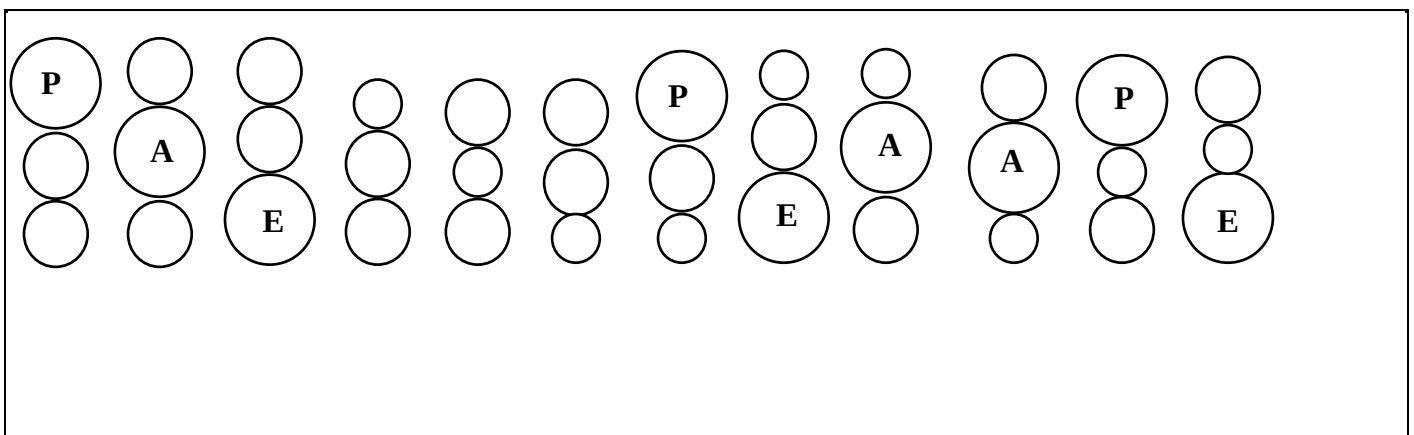
Mais s'il faut jouer avec eux, l'Enfant est plus approprié que le Parent, etc.

C'est l'Adulte qui choisit l'Etat du Moi le plus approprié, l'Adulte dont une des tâches " consiste à règlementer les activités du Parent et de l'Enfant et de jouer le rôle de médiateur objectif " (Berne).

Il ne réussit pas toujours dans cette tâche et on obtient alors des déséquilibres de la personnalité.

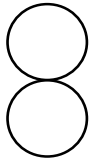
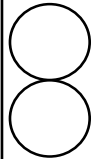
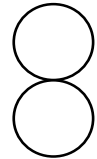
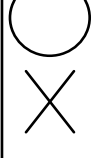
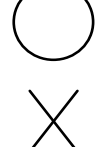
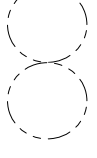
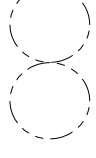
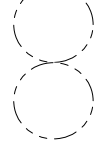
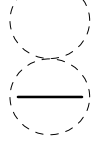
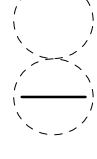
4.3 - Profils psychologiques -

Certains individus ont ainsi des profils psychologiques **qui les font réagir selon un état du moi prépondérant** :



4.4 - Exclusions - (*)

Certaines personnes excluent totalement un sous-état du moi, voire un état du moi entier, ou même deux...

 PAS DE PARENT NOURRICIER  <i>"On ne peut jamais lui demander un service"</i>	 PAS DE PARENT NORMATIF  <i>"Il n'a aucune moralité"</i>	 PAS DE PARENT  <i>"Ne lui faites jamais confiance"</i>
 PAS D'ADULTE   <i>"Il ne réfléchit jamais"</i>	 PAS D'ENFANT LIBRE   <i>"Il ne sait pas pas s'amuser"</i>	 PAS D'ENFANT ADAPTE   <i>"Il finira chômeur à vie"</i>
 PARENT NOURRICIER PERPETUEL  <i>"Un bon samaritain !"</i>	 PARENT NORMATIF PERPETUEL  <i>"Un bon adjudant !"</i>	 PARENT PERPETUEL  <i>"Un bon curé !"</i>
 ADULTE PERPETUEL   <i>"Un bon scientifique"</i>	 ENFANT ADAPTE PERPETUEL   <i>"Un bon serviteur !"</i>	 ENFANT LIBRE PERPETUEL   <i>"Un bon clown !"</i>

(*) BT 2 Juin 1989 - n° 218 - Publications de l'Ecole Moderne Française - Analyse Transactionnelle

4.5 - Contaminations -

“ ATTENTION :un Etat du MOI peut en cacher un autre ! ”

En quoi différons-nous ?

* Chaque état fonctionne chacun à son tour mais jamais plusieurs Etats en même temps.

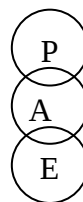
* Toute personne possède en elle une **quantité constante d'énergie** qu'elle utilise pour activer ses trois Etats du MOI.

* C'est la manière d'utiliser l'énergie qui peut indiquer à l'observateur dans quel Etat du MOI se trouve la personne qui s'exprime.

* Pour être efficace, une personne doit utiliser le bon Etat au bon moment, selon la situation vécue et l'objectif visé.

* Il arrive parfois que l'Etat du MOI “ ADULTE ” A apparemment aux commandes soit **contaminé** par le “ PARENT ” P et/ou l' “ ENFANT ” E.
On parle alors de **contamination**.

L'Adulte sous la forme habituelle objective et rationnelle qui lui est propre, exprime en fait des PREJUGES du Parent ou des ILLUSIONS et des PEURS de l'Enfant.



PREJUGES

ILLUSIONS-PEURS

ENTRAINEMENTS PRATIQUES

Identifier les Etats du MOI et leurs subdivisions demande une implication. Cela passe par une série d'exercices sur tables, jeux de rôles et animations enregistrés, vidéo cassettes, etc.

Quelques exemples :

♦ **LE JEU DE L'EGOGRAMME** (voir annexe n° 1) est considéré comme un exercice de sensibilisation et de réflexion personnelle ; il permet à chacun de mieux connaître la structure de sa personnalité en termes d'Etats du MOI fonctionnel et d'approfondir la réflexion sur ces notions.

♦ **LES ETUDES DE CAS** (supports papier) facilitent l'intégration progressive du PAE, puis des subdivisions (voir annexe n° 2).

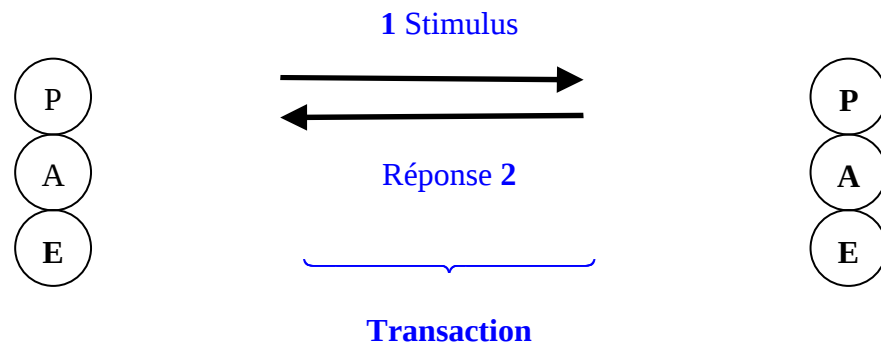
♦ **UNE ANIMATION A THEME** “ le jeu des chaises ”, entraîne les stagiaires à manifester le comportement PAE, indiqué sur la chaise ... Les débats enregistrés permettent d'introduire la grille de lecture des relations interpersonnelles (les transactions).

II - LA GRILLE DE LECTURE DES RELATIONS INTERPERSONNELLES (les transactions*) -

*** Une transaction est un échange entre deux personnes.**

Cet échange verbal ou non verbal est une unité de communication composée d'un stimulus et d'une réponse.

C'est donc une unité d'échange bilatéral entre deux Etats du MOI.



** Analyser ces échanges, ces transactions, c'est la démarche essentielle qu'utilise l'Analyse transactionnelle pour démonter le mécanisme, des relations et du comportement humain.*

* La grille de lecture des transactions est l'inventaire du code des transactions possibles entre les Etats du MOI de l'un et les Etats du MOI de l'autre.

* Les transactions se manifestent essentiellement sous trois formes :

- Les transactions parallèles

. répondent à l'attente de l'autre

- Les transactions croisées :

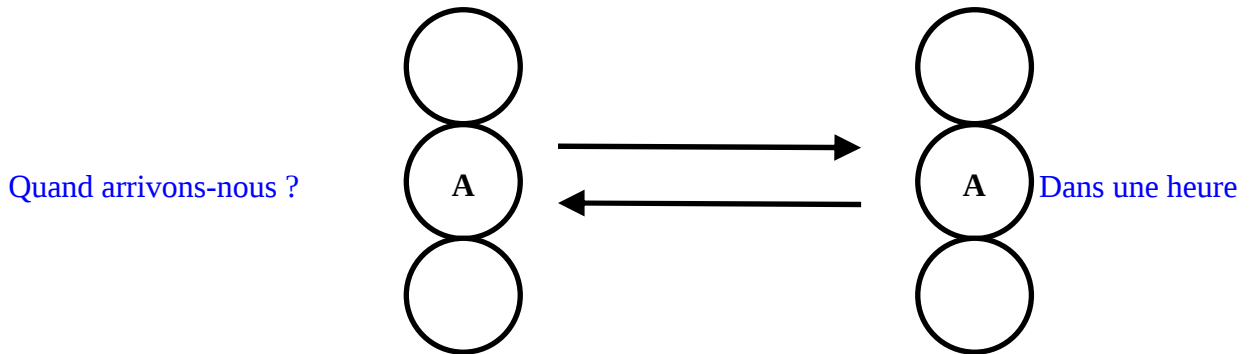
. refusent l'attente de l'autre

- Les transactions cachées :

. font semblant de répondre à l'attente de l'autre.

1 - LES TRANSACTIONS PARALLELES

Répondent à l'attente de l'autre



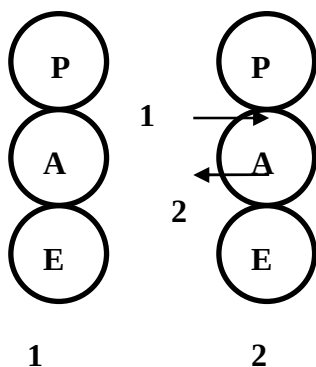
- Lorsque la réponse vient de l'Etat du Moi accroché et s'adresse à l'Etat du Moi qui a démarré.
- Ou comment bien s'entendre en étant sur la même longueur d'onde ; la communication est ouverte, on " est en phase " on " se comprend ".

AUSSI LONGTEMPS QUE LES TRANSACTIONS SONT PARALLELES, LA COMMUNICATION SE MAINTIENT DE FAÇON AISEE, SANS HEURT NI CONFLIT.

Exemples de transactions parallèles

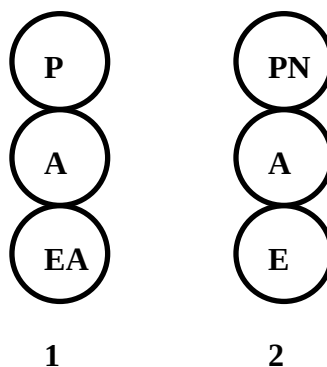
1 - L'appareil fonctionne-t-il ?

2 - Il a été réparé ce matin.



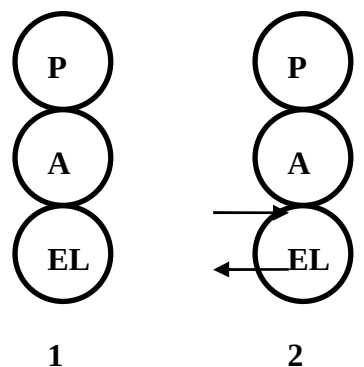
1 - C'est si difficile, je n'y arriverai jamais.

2 - Laisse, je vais le faire pour toi.



1 - J'adore ça, c'est délicieux.

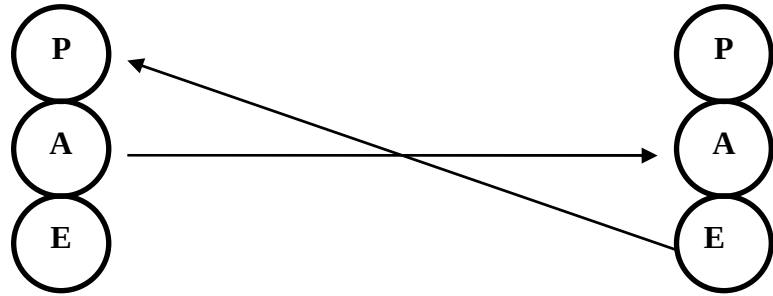
2 - Mmm !



2 - TRANSACTIONS CROISEES

Refusent l'attente de l'autre

- “ Où étais-tu hier je t'ai cherché partout ? ” “ Tu n'as pas fini de me poser des questions, je fais ce que je veux ; non ! ”



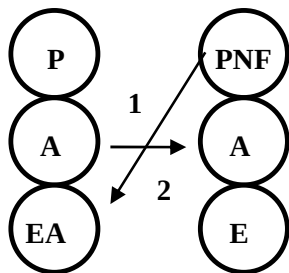
LA COMMUNICATION EST SOIT INTERROMPUE, SOIT ROMPUE, SUITE A UN MALENTENDU, UNE INCOMPREHENSION OU VOLONTAIREMENT

- Ou comment changer de longueur d'onde.
- Provoque la surprise... les personnes peuvent être déçues, choquées ou blessées.
- L'individu ne répond pas à partir de l'Etat du Moi où il a été sollicité.

Exemples de transactions croisées

1 - Quand partons-nous ?

2 - Pourquoi êtes-vous toujours si pressé ?

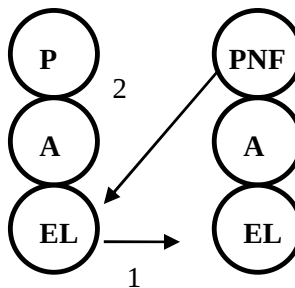


1

2

1 - Ce qu'on est bien ici ! allongé au soleil, sur la pelouse.).

2 - C'est bien joli tout ça, mais tu dois terminer ton travail.

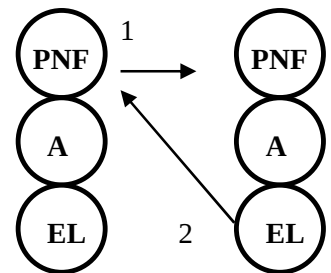


1

2

1 - Vous ne trouvez pas que ces gens sont d'un vulgaire.

2 - Pas du tout, je m'amuse comme un petit fou.

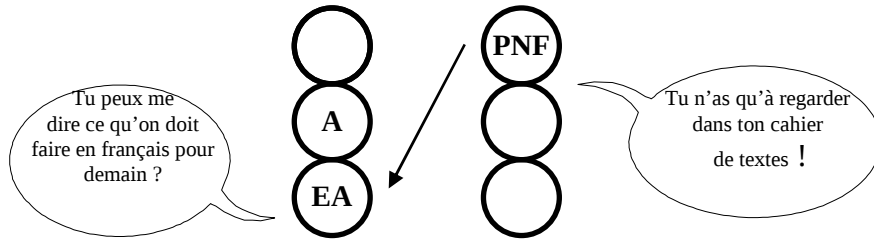


1

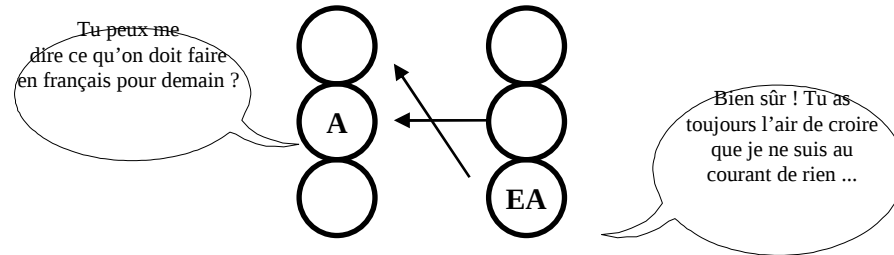
2

On observe ainsi six transactions croisées possibles :

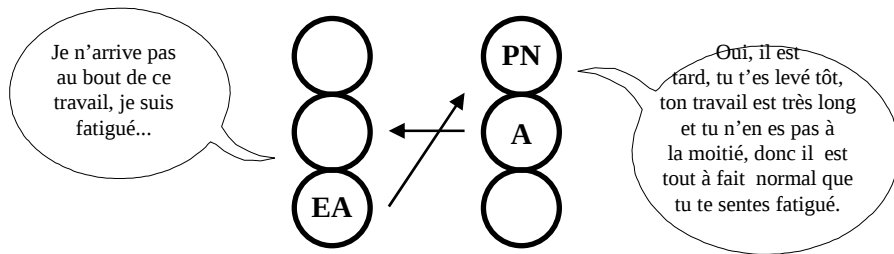
La réponse de Domination



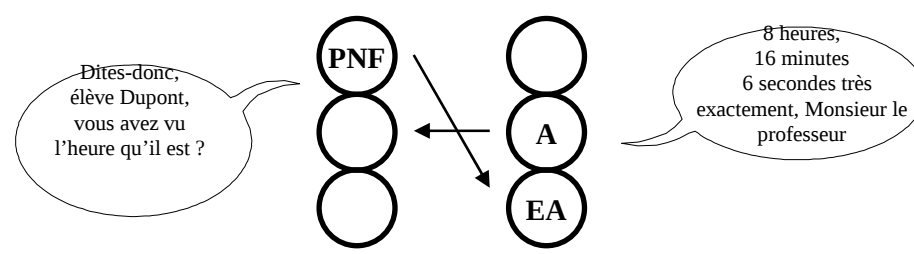
La réponse de Dépendance



La réponse Exaspérante



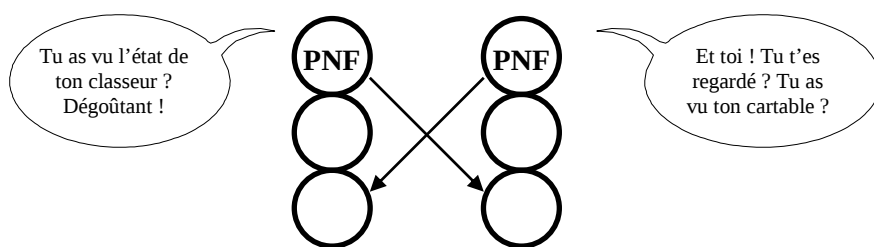
La réponse Insolente



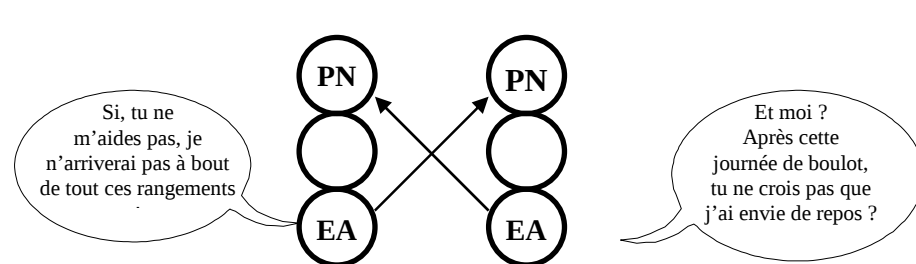
" (...) réponse " exaspérante " de quelqu'un qui fournit des faits à quelqu'un quelqu'un désirant de la sympathie ou du réconfort " (Berne)

" (...) réponse " insolente " ou quelqu'un " fait le malin " en fournissant lui aussi des faits à qui ne demandait rien d'autre qu'un acquiescement soumis " (Berne)

" Et Toi "



" Et Moi "



Ces deux dernières transactions à angle droit sont certainement les plus sévères des transactions croisées. Elles peuvent mener droit aux pires catastrophes : divorce, perte d'emploi, brouilles définitives... à moins que les partenaires y trouvent un plaisir secret. L'Enfant Rebelle donne toujours une transaction croisée avec le Parent, qu'il soit Normatif ou Nourricier.

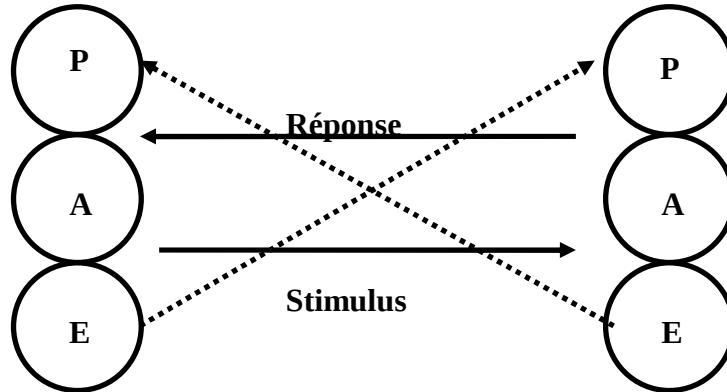
3 - LES TRANSACTIONS CACHEES/DOUBLES/ OU PIEGEES

Font semblant de répondre à l'attente de l'autre.

Bernard [ce qu'ils se disent] Jacques

- “ Je ne vais pas pouvoir finir ce rapport pour demain ”

- “ Que veux-tu dire, que tu ne viens pas à la réunion cet après-midi ? ”



[ce qu'ils ne disent pas]

- “ Si tu voulais me donner un coup de main ”

- “ J'ai peur de me trouver seul en face du patron ”

Transactions cachées ?

- Ou comment ne pas avoir l'air.
- Elles sont doubles :

Niveau social : explicite

Niveau psychologique : caché, implicite

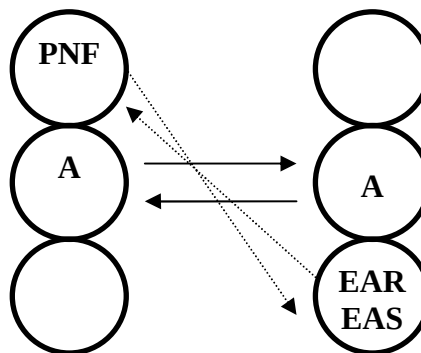
Exemple :

- Le prix de cette voiture est-il en rapport avec ce que vous pouvez mettre ?

- Je la prends mais j'aimerais que vous mettiez une chaîne stéréo.

Niveau social

A → A
←



Niveau Ψ

P → E
←

Elle est trop chère pour vous.

Non mais.

<u>Niveau social</u>	<u>Niveau psychologique</u>
- Message : - explicite - verbal - observable	- implicite - non verbal
- <u>généralement</u> A s'exprime..... pour accrocher le P ou l'Enfant Adapté.	
- C'est le niveau psychologique qui détermine l'issue de la transaction plutôt que le niveau social.	
- Ces transactions cachées ne sont décelables qu'en tenant compte du contexte où elles se situent et du langage non verbal qui les accompagne.....	

“ Ces transactions déguisées sont le pain quotidien de la communication humaine. Utilisées dans l'humour, dans une certaine forme de dialogue amoureux... elles tissent des réseaux de connivence dans les relations professionnelles, familiales, amicales...”

Ce revers de la médaille tient dans le fait qu'elles sont l'instrument privilégié de la mauvaise foi, des “ jeux ” en terme d'AT, voire de simples malentendus.

*S'entraîner donc à : - les reconnaître,
- les comprendre,
- les désamorcer.*

Les signes les plus évidents sont : l'énervement, la perte de sang-froid, le bafouillage, la colère, la fatigue ”. ()*

(*) Gysa Jaoui Le Triple Moi

AUTRES TRANSACTIONS CACHEES :

Les transactions tangentielles ou “ comment prendre la tangente ” appelées également transactions de redéfinitions

La réponse au stimulus n'en est pas une mais se situe à côté du message émis.

ex : les débats politiques.

“ Cher Monsieur saviez-vous qu’avec les mesures que vous préconisez les premiers lésés seront les ouvriers ? ”

“ Cher ami, connaissez-vous le sort des ouvriers dans les pays...

Autres exemples :

- D’où viens-tu ?

Réponse : *il est si tard que ça ?*

- Je ne te demande pas l’heure, je te demande d’où tu viens !

Réponse : *“ il fait si bon dehors ! ”* etc...

C’est essayer d’amener l’autre dans son cadre de référence, le demander est perçu, à tort ou à raison, comme un inquisiteur.

ENTRAINEMENTS PRATIQUES

Les participants sont répartis en binômes interchangeables.

Pour chaque type de transaction il leur est demandé de construire les diagrammes à partir d’exemples consignés sur des fiches, en y intégrant les subdivisions du PAE.

Puis ils doivent imaginer des dialogues suivant les diagrammes dessinés. Les dialogues sont filmés pour effectuer un travail de synthèse en groupe sur la vidéo.(cf. annexe n° 2)

III - LA GRILLE DE LECTURE DES ATTITUDES DE L'INDIVIDU FACE A LUI-MEME ET AUX AUTRES : - LES POSITIONS DE VIE - LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

1 - LES POSITIONS DE VIE -

Chaque individu a adopté, dans les premières années de son existence de petit enfant, une position de vie qui influence ensuite la manière dont il pense, agit et entre en relation avec les autres. Aussi, chacun a une représentation de ce qu'il EST par rapport aux autres et ce que les autres sont par rapport à lui ... et de ce qui lui semble possible de faire avec les autres.

Cette position existentielle détermine en particulier un certain fonctionnement de ses Etats du Moi. Les opinions, jugements, représentations, déterminent en $\oplus$ ou en $\ominus$ des comportements qui renforcent à leur tour en $\oplus$ ou en $\ominus$ les représentations.

● Il existe quatre positions de vie principales, c'est-à-dire quatre façons de voir les relations entre soi-même et les autres (ou autre chose). Mises en évidence grâce à un exercice " Diagnostic de mes positions de vie " où il faut souligner dans une liste une trentaine de mots à propos desquels chacun se reconnaît (voir annexe n° 3).

Chacun des deux pôles de la relation peut être perçu positivement $\oplus$ ou négativement $\ominus$, d'où quatre combinaisons qui constituent les quatre positions de vie.

L'A.T estime qu'il existe :

● un type de représentation lucide, réaliste et positif qui détermine des comportements heureux et efficaces $\oplus\oplus$

● trois types de représentations fausses, irréalistes, négatives déterminant des comportements malheureux et inefficaces $\ominus\oplus$ $\oplus\ominus$ $\ominus\ominus$

● chacun peut construire la photographie de ses positions de vie.

*** NOUS CHANGEONS DE POSITION DE VIE SELON LES MILIEUX**
(famille, travail..) et selon les moments.

Mais nous avons souvent une **tendance** privilégiée.

Si cette **tendance tend à se reproduire dans la plupart des circonstances**, les positions ② ③ ④ deviennent pathologiques.

- ② Criminels - sadiques - tortionnaires - autocrates - persécuteurs - sauveurs
- ③ Etre faibles recherchant sans cesse l'approbation d'autrui
- ④ Suicidaires

*** COMMENT SE CREENT LES TENDANCES ?**

- Un enfant qui reçoit essentiellement des signes de reconnaissance négatifs s'oriente vers la tendance ③. S'il subit en outre, des sévices graves, il s'oriente vers la tendance ②.
- Un enfant qui reçoit peu de signes de reconnaissance s'oriente vers la tendance ④.
- Un enfant qui peut exprimer son " état nature " et qui reçoit des signes de reconnaissance positifs et négatifs appropriés s'oriente vers la tendance ①.

ENTRAINEMENTS PRATIQUES

L'expérience montre qu'il ne faut pas sous estimer ce diagnostic -- et d'envisager avant l'exercice comment PROTEGER les personnes ayant une photographie accentuée vers un -- et notamment le ---; j'ai pu observer que ces sujets " compensaient " leur échec existentiel par un intellectualisme brillant, maniant l'humour et l'ironie fort adroitement.

1 - Autodiagnostic -

2 - En animation de groupe, les participants sont invités :

- à réfléchir sur les positions irréalistes à partir d'études de cas listées sur fiches
- à effectuer la relation avec les Etats du MOI de leur egogramme, les transactions croisées, cachées ...
- à faire état de situations concrètes de la vie professionnelle ou quotidienne.

2 - LES JEUX PSYCHOLOGIQUES - (ou comment sortir des conflits)^(*)

L'outil "**jeux**" permet de traiter une difficulté typique des relations humaines : les conflits plus ou moins conscients entre les personnes. Comment s'en protéger ? Comment s'en débarrasser ? Comment les éviter ? Comment les remplacer par des relations positives ? L'outil "**jeux**" le permet souvent ...

2.1 - Les caractéristiques d'un jeu

C'est une communication ou une relation manipulatoire négative souvent inconsciente mettant en scène 3 comportements observables : le persécuteur, le sauveur, et une victime (l'Enfant).

Un jeu c'est une relation ... ratée :

- **involontaire** (différent de la manipulation négative volontaire) ;
- **répétitive** ;
- **prévisible** (souvent dans les mêmes circonstances et avec les mêmes personnes ...) ;
- **surprenante** (et pourtant, on se laisse chaque fois prendre par surprise) ;
- **fatale** (on a vraiment l'impression qu'il est impossible de se débarrasser de cette habitude de réagir ...) ;
- **qui semble uniquement la faute de l'autre** (on a l'impression de n'y être pour rien et l'interlocuteur semble être le seul responsable ...) **et pourtant on y a bien sa part, si on réfléchit ...**
- **initiée** par trois comportements provocateurs :
 - Persécuteur (P)
 - Sauveur (S)
 - Victime (V)
- **de durée variable** (la bagarre très courte ou le conflit de plusieurs mois).
- permettant de **vivre** des **sentiments préférés** : peur, joie, colère ou tristesse.
- qui est **une déviation** dans la poursuite d'un but positif, une erreur d'aiguillage.

^(*) CHALVIN D. - Les outils de base de l'AT 1 - 2ème édition - Les Editions ESF

Un exemple : Pierre travaille dans un service commercial où il occupe les fonctions de chef de vente. Il vient de rater une vente importante et s'en confie à Rémi, son collègue responsable de la gestion des stocks.

Pierre : "Je pensais pourtant réussir cette vente et avoir tous les atouts dans mon jeu ! (V).

Rémi : Rassure-toi, tes résultats par ailleurs sont bons et puis c'est le genre de chose qui arrive à tous les vendeurs. Aujourd'hui perdant, demain gagnant ... (S).

Pierre : Oui mais cette affaire était très importante en volume, tu comprends ... (V).

Rémi : Je comprends ta déception mais tu devrais ne pas trop te culpabiliser et ruminer(S).

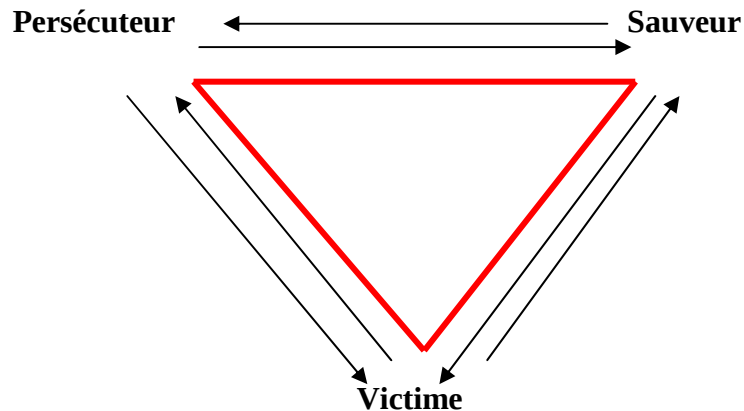
Pierre : D'une certaine manière tu t'en fiches toi, tu es un fonctionnel, vente ou pas vente, tu t'en sortiras toujours.

Tu n'es pas tout à fait blanc dans cette affaire car s'il y avait eu le stock nécessaire ou n'en serait pas là aujourd'hui ! (changement de rôle, P).

Rémi : Comment ? tu t'en prends à moi maintenant !" (V).

UNE PIECE DE THEATRE

Le triangle dramatique se joue toujours entre 2 personnes ou plus



Souvent, que se passe-t-il ?

Le **Sauveur** va au secours d'une personne qui n'en exprime pas la demande. Par la même, souvent, il fait le travail à sa place et le dégage de ses responsabilités.

Le **Persécuteur** s'attaque aux autres dans le but d'éviter de reconnaître sa part de responsabilité.

La **Victime** cherche à se faire plaindre et à recevoir un soutien affectif.

Chacun de ces rôles en cache un autre, ce qui permet de jouer des pièces de théâtre avec de nombreux rebondissements !

2.2 - Les séquences habituelles (ou comment repérer un jeu)

C'est une série de transactions cachées complémentaires dont les séquences peuvent être présentées suivant cette formule.

$SE + PF = AIR + SI$

- ❶ - SE : les sous-entendus (SE) et messages cachés derrière la transaction officielle ...
- ❷ - PF : touchant des points faibles (PF) réciproques qui sont amorcés, excités par les sous-entendus.
- ❸ - AIR : qui déclenchent des attitudes instinctives (AI) et le renversement (R) des rôles S.V.P. : Sauveur, Victime, Persécuteur.
- ❹ - Libérant des sentiments inefficaces (SI).

2.3 - Comment éviter un jeu -

**Avant : - repérer quand y-a-t-il jeu ? Où ? et avec qui ? comment ?
- connaître ses points faibles.**

Exemples de points faibles :

- Convictions religieuses, politiques, économiques ... (vous qui êtes ...) ;
- Appartenance à un groupe social professionnel (vous autres du privé ...), d'âge (vous les jeunes cadres ...), de race, de nation, de sexe, de branche économique, de fonctions, de diplômes, de spécialité.
- Apparence physique : taille, poids, beauté ...
- Performance professionnelle : échec, réussite, compétition.
- Attitudes : flatterie, courage, mauvaise foi, jalousie, bonnes relations, gentillesse, peur, impatience, surprise.
- Comportement moral : loyauté, conscience professionnelle, justice ...
- Qualités personnelles : désir d'être compétent, sympathique, intelligent ...
- Motivation : reconnaissance de sa valeur, intégration, indépendance, protection, autonomie, réussite, puissance, l'argent, la connaissance.

Et toutes susceptibilités ou sensibilités qui peuvent déclencher une réaction irrationnelle ou passionnelle. Tous ces points faibles peuvent devenir des points forts s'ils sont utilisés pour des actions positives.

Pendant : - clarifier les sous-entendus par exemple à partir de la REFORMULATION
 - ne pas répondre, laisser tomber ;
 - se donner un temps de réflexion ;
 - un acte d'autorité ;
 - une invite à la négociation etc...

2.4. Les sentiments inefficaces (SI)

Ce type de sentiment suit en général le renversement de situation. Il en a été répertorié quatre grandes catégories :

- la colère contre l'autre ou soi-même peut être l'occasion d'agressions dangereuses ;
- la tristesse ou la déception met la personne en état de faible énergie et de dépression préjudiciable à la créativité pour trouver des solutions pratiques ;
- la peur et l'angoisse paralysent en général la personne qui n'ose plus agir pour s'en sortir ;
- la joie met la personne en état d'euphorie et d'optimisme inconsidéré qui gênent sa lucidité.

Les sentiments qui suivent le jeu sont :

- inutiles car ils ne mettent pas en bonnes conditions psychologiques pour négocier et trouver un compromis réaliste.

Ces sentiments sont de vieilles habitudes qui donnent l'impression de vivre intensément, et de rester dans un contexte sentimental connu.

La prise de conscience des sentiments inefficaces, permet de réaliser qu'un jeu vient d'avoir lieu, pour éviter de recommencer.

ENTRAINEMENTS PRATIQUES

Des études de cas invitent à repérer les jeux en les nommant à partir d'une liste de jeux types répertoriés

PERSECUTEUR	VICTIME	SAUVEUR
Ball-trap - oui, mais	Ce n'est pas possible	C'est bien parce que c'est vous
Incitation au meurtre	Ce n'est pas moi, c'est lui	Tous dans le même bateau
La revanche	Marche ou crève	L'arrangeur arrosé
Au pied	Et pourtant j'ai tout fait	J'ai la solution
Dramaturgie	Fais-le à ma place	Je vous défendrai toujours
Le bras de fer	Engueulez-moi merci	Ca ira, ça ira
L'appau	Seul au monde	Les colombes
Les dévalorisateurs	C'est trop fort pour moi	Le pyromane-pompier
Le manipulateur	Débordé	Au four et au moulin
Trop poli		L'arbitre

Cependant, l'implication est plus grande lorsque des cas concrets identifiés dans la vie professionnelle ou personnelle sont fournis par les participants.

Les jeux renvoient aux transactions cachées et croisées ainsi qu'au PAE négatif.

Ils peuvent être travaillés à partir des diagrammes transactionnels, l'objectif étant de faire glisser les transactions cachées négatives, sur des transactions parallèles, avec des Etats du Moi positifs adaptés aux personnes et au contexte, afin de redéfinir des stratégies de communications efficaces.

IV - LA GRILLE DE LECTURE “ POUR UN MIEUX VIVRE RELATIONNEL ” : - LES SENTIMENTS - LES SIGNES DE RECONNAISSANCE

1 - LES SENTIMENTS -

1 - DEFINITION -

On peut définir le sentiment comme une manifestation émotive interne qui indique qu'une stimulation interne ou externe a - pour la personne qui le perçoit - une résonance qui va au-delà d'un simple constat et qui requiert une réaction comportementale spécifique.

2 - LES CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES DES SENTIMENTS -

Il est important d'apprendre à bien les reconnaître car :

*** Nos sentiments sont uniques :**

- parce que :
- chaque individu est unique
(code génétique)
 - notre histoire est unique
 - notre perception est unique

*** Nos sentiments sont réels :**

ce sont des événements, des faits de notre vie qui s'imposent à nous.

On ne peut pas décider délibérément de ne plus éprouver tel ou tel sentiment.

*** Nos sentiments ne sont ni bons ni mauvais en soi**, au sens éthique de ces termes.

*** Nos sentiments ont un rôle positif ou négatif :**

selon si OUI ou NON :

- ils nous aident à reconnaître un besoin ;
- ils déclenchent l'énergie qui va permettre d'obtenir satisfaction ;
- ils nous ouvrent une porte pour mieux comprendre la situation ;
- ils sont appropriés, proportionnés à la situation ;
- ils nous aident à résoudre nos problèmes.

3 - LES QUATRE SENTIMENTS DE BASE - (*)

- ♦ **LA PEUR** est le sentiment cohérent avec une menace réelle ou imaginaire, dans une situation que, à ce moment, nous estimons ne pas pouvoir contrôler.
En tant que signal interne, elle nous avertit que notre corps mobilise son énergie pour protéger notre survie (réflexe de paralysie ou de fuite).
- ♦ **LA COLERE** correspond à nos tentatives de contrôler notre entourage.
Lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons, ou que nous obtenons ce que nous ne voulons pas ; elle nous prévient que notre corps mobilise son énergie pour changer notre entourage (réflexe d'attaque).
- ♦ **LA TRISTESSE (LE CHAGRIN)** est le sentiment congruent avec la perte, réelle ou imaginaire, de ce que nous désirons.
C'est le signal que notre corps mobilise son énergie pour laisser aller, ou pour se détacher d'un objet ou d'une pensée auxquels nous étions attachés.
- ♦ **LA JOIE** va de pair avec la satisfaction de nos désirs et de nos besoins. Son message : nous obtenons ce que nous voulons.

ENTRAINEMENTS PRATIQUES

En relation avec les signes de reconnaissance

Ils sont une introduction 2ème niveau d'AT (cf; la 2ème partie).

*- Le but est d'apprendre à différencier un **sentiment authentique** [exprimé par le Ça Freud ou E1 Enfant biologique Berne], du **sentiment parasite**, sentiment appris dans la petite enfance, introjecté dans le Surmoi ou P1 Parent).*

*- de faire le lien avec les **sentiments inefficaces** (SI) des jeux psychologiques*

(*) Certains auteurs A. CARDON, V. LENHART, P. NICOLAS les appellent émotions. Les sentiments seraient les émotions socialement programmées comme le mépris, la pitié, la honte, l'admiration, la fierté, etc.

TABLEAU DES EQUIVALENCES POSSIBLES

PEUR	COLERE	TRISTESSE	JOIE
anxieux	fâché	apathique	affectueux
timoré	contrarié	honteux	agréable
modeste	amer	abattu	confortable
désorienté	énervé	ennuyé	enthousiaste
confus	envieux	vaincu	exubérant
craintif	furieux	déprimé	en harmonie
fourbe	renfrogné	désespéré	chanceux
défensif	hostile	détaché	libre
émotif	affamé	découragé	en communion
faible	hystérique	dégoûté	amical
effrayé	jaloux	embarrassé	en forme
coupable	mesquin	vide	bon
harcelé	insatisfait	humilié	reconnaissant
démuni	sous pression	blessé	heureux
humble	qui proteste	inadéquat	amoureux
inhibé	provoqué	isolé	gai
agité	rancunier	léthargique	plein d'espoir
perdu	révolté	malheureux	ravi
nerveux	choqué	négligé	intense
paniqué	suffisant	nostalgique	allègre
pessimiste	excité	rejeté	joyeux
chancelant	sauvage	triste	aimé merveilleux
plein d'appréhension	mécontent	sot	tendre
tendu	trompé	affligé	en sympathie
angoissé	trahi	désolé	optimiste
timide	détesté	fatigué	passionné
incertain	frustré	laid	décontracté
coincé	dur	blessé	satisfait
troublé	critique	inintéressant	chaleureux
dévalorisé	agacé	mal à l'aise	

2 - LES SIGNES DE RECONNAISSANCE

“ **STROKE** ” : mot américain difficile à traduire en français.

“ Contact - caresse - coup - toucher - reconnaître l'autre - l'atteindre - le gratifier - l'attaquer ... ”

Éric BERNE, à partir des observations de SPITZ en est arrivé à la conclusion que l'être humain manifeste trois besoins fondamentaux :

- 1) de stimulus,
- 2) de reconnaissance,
- 3) de structure.

A la suite de BERNE, il apparaît que le besoin de structure soit le plus essentiel pour le maintien et l'évolution de la vie ; ce n'est que lorsqu'il est au minimum satisfait, que la personne passe à la recherche de satisfaction du besoin de reconnaissance ; et ce n'est qu'après, que le besoin de stimulation devient possible.

Les signes de reconnaissance (SR) tels qu'ils sont définis répondent au besoin d'être :

- “ touché ”, “ reconnu ” par les autres,
- de se sentir considéré comme une personne.

Ce besoin peut être apaisé par des **stimuli** ou des **caresses**.

Ces stimulations peuvent avoir soit :

- la forme d'un toucher physique affectif (stimulation physique)
- une forme symbolique de reconnaissance : (stimulations sociales) paroles, argent, pouvoirs, honneur ...

Mais, plus que les mots, c'est l'intention qui compte, et celle-ci est souvent exprimée par le ton de la voix, les mimiques, gestes, attitude physique, etc.

Toute action exprimant : “ JE SAIS QUE TU EXISTES ”

Les signes de reconnaissance se divisent en 4 catégories fondamentales.

SIGNE DE RECONNAISSANCE	INCONDITIONNEL	CONDITIONNEL
	DONNE A LA PERSONNE pour ce qu'elle EST (sans condition)	pour ce qu'elle FAIT (à condition que)
POSITIF Source de plaisir Epanouissement . Confiance en soi et dans les autres	“ je vous trouve vraiment très sympathique ” . Favorise le développement de la personne . Autonomie . Initiative . Confiance	“ Vous avez fait du bon travail ” . Nécessaire dans tout processus d'éducation, de formation ou d'animation
NEGATIF . Source de “ déplaisir ” . Souffrance méfiance	“ je ne vous aime pas ” . Jugements . Condamnation	“ Votre rapport est assez peu compréhensible ” indispensables pour orienter une activité, un travail, une relation.

ECONOMIE DES SIGNES DE RECONNAISSANCE :

- DONNER
- RECEVOIR
- DEMANDER
- REFUSER

PS : lorsqu'un comportement particulier s'avère efficace, nous allons vraisemblablement nous mettre à le reproduire ; et à chaque fois que nous obtenons un stroke par ce moyen, nous sommes encore plus enclins à répéter ce comportement par la suite.

Ainsi, les SIGNES DE RECONNAISSANCE, **renforcent le comportement qui en est l'objet.**

**CAPACITE A DONNER DES SIGNES DE RECONNAISSANCE
ET POSITIONS DE VIE**

POSITIONS DE VIE	DONNENT DES SIGNES		RECOIVENT DES SIGNES	
	Positifs	Négatifs	Positifs	Négatifs
(+) (+)	Facilement Souvent	Normalement (jamais de signes inconditionnels)	Naturellement (sans se méfier)	Naturellement (sans être abattu)
(+) (-)	Difficilement Rarement	Facilement Souvent (y compris inconditionnels)	Facilement Comme un dû, ils les exagèrent	Très difficilement Ils les refusent, les critiquent
(-) (+)	Facilement Souvent avec exagération	Difficilement Rarement	Ils ont du mal à les recevoir, les minimisent	Facilement Ils les acceptent et les amplifient
(-) (-)	Jamais	Souvent	Ils y sont indifférents	Ils les recherchent

ENTRAINEMENTS PRATIQUES

- ♦ **1^{er} TEMPS** : exercices supports papiers avec études de cas.
- ♦ **2^{ème} TEMPS** : En animation de groupe. Consigne : “ Quels sont les S.R. que vous aimeriez recevoir dans votre milieu professionnel, familial ou autre ”.
Tour de table : affichage tableau.
- ♦ **3^{ème} TEMPS** : exercice d'échange de S.R. Consigne : “ Pour chaque personne ici présente, chacun va lui écrire au moins un S.R. POSITIF (conditionnel ou inconditionnel) qui le caractérise, chaque S.R. se devant d'être sincère et authentique.
Quand tout le monde a terminé, il est procédé à un échange de S.R. sur un mode “ confidentiel ”.

Cet exercice permet de prendre toute la mesure de l'énergie positive potentielle que chacun de nous possède ... Il offre la possibilité d'éprouver un sentiment voire une émotion authentique de JOIE INTERNE, et de toucher la relation authentique (ou partage d'intimité).

❖ L'INTIMITE (ou la relation authentique)

Pour l'A.T. chaque personne structure le temps de 6 façons différentes : le retrait, le rituel, le passe temps, l'activité, les jeux psychologiques, l'intimité qui est définie ainsi :

C'est la manière la plus "strokante", mais aussi la plus risquée en apparence, d'être en relation avec soi et avec autrui.

C'est d'abord être soi-même, sans se fuir, se déguiser, se justifier, ni se dévaloriser.

Avec autrui, c'est aussi rester soi-même et partager sans crainte ses idées, ses sentiments.

Elle est fondée sur la confiance réciproque et l'acceptation de se montrer tel qu'on est, sans déguisements, ni artifices.

Pour cela, il faut avoir une structure psychologique avec un (A) décontaminé, capable de faire la part des choses.

Un (PN) Parent Nourricier interactif, prêt à panser les blessures.

Un (EC) Enfant Créatif assez astucieux pour évaluer les risques et choisir ses partenaires.

" Le retrait, le rituel, le passe-temps, l'activité, les jeux se caractérisent par la peur des autres, la soumission à un code, le besoin de jouer un rôle, la réalisation d'un objectif, la manipulation de l'autre ...

Dans l'intimité, les partenaires ont ouvert toutes grandes les vannes de la communication ... et sont prêts à s'exprimer depuis n'importe lequel de leurs Etats du Moi.

Elle est une des formes de structuration du temps les plus gratifiantes. ()*

(*) JAOUI G. - Le Triple Moi

CONCLUSION

A travers une méthodologie fonctionnelle s'appuyant sur les concepts de base de l'A.T. proposée dans un déroulement pédagogique au titre d'une action de formation animée par le psychologue clinicien, nous avons pu constater :

- **que cet outil :**
 - veut comprendre ce qui se manifeste concrètement ;
 - analyse les comportements observables ;
 - permet de savoir comment améliorer les échanges.

Ainsi les grilles de lecture donnent des repères pour choisir le comportement ou l'Etat du Moi le plus adapté à la situation.

- Elles font prendre conscience que chacun peut utiliser ses ressources pour résoudre ou améliorer les problèmes relationnels.
- Elles proposent une meilleure gestion de notre énergie dans un engagement vers un développement personnel.

Dans la 2ème partie, l'approche structurale apportera un éclairage beaucoup plus vaste dans les possibilités offertes par l'A.T. dans une investigation plus profonde de la clinique.

Deuxième partie

UNE APPROCHE STRUCTURALE

INTRODUCTION

A partir de cette approche structurale, le psychologue peut proposer un deuxième niveau de formation aux entreprises à l'intention des formateurs, managers, cadres et agents de maîtrise, pour améliorer leur efficacité relationnelle (voir annexe n° 4)

La finalité de ce module consiste à faire prendre conscience que les comportements manifestés - dans l'ici et maintenant - sont la conséquence d'**un scénario de vie**, qui trouve ses racines, outre l'hérédité, dans les structures de la construction de notre personnalité.

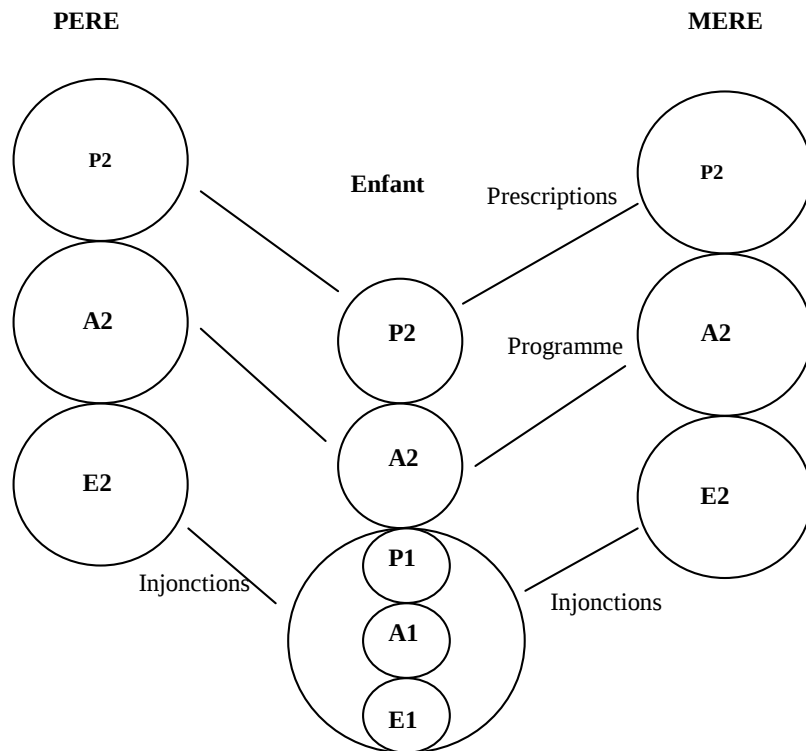
Scénario de vie : “ *Le scénario est un plan de vie inconscient, basé sur des décisions prises pendant l'enfance, renforcé par les parents, justifié par les événements successifs, et qui se termine par une alternative choisie par la personne* ” (Berne).

Si le **P. A. E.** est le concept de base de l'A.T., la clé de voûte de la théorie est le concept de scénario de vie.

La **décision** veut dire le choix qui est à l'origine d'un modèle de comportement, et s'appuie sur les croyances que l'individu s'est formé suite à un conflit entre ses besoins et le milieu.

Dans la formation du scénario, nous avons à considérer principalement les éléments suivants : cf. ci-après

La matrice de scénario simplifiée de Claude Steiner



Les injonctions : ce sont les messages non verbaux, envoyé par l’Etat du Moi Enfant des parents à l’Etat du Moi Enfant de l’enfant, qui ont pour but de bloquer pensée, sentiment, ou comportements naturels “ ne pense pas, ne sois pas proche, etc...” ”

Les prescriptions : elles proviennent de l’Etat du Moi Parent des parents, à l’Etat du Moi Parent de l’enfant, et sont en relation avec la culture. Apparemment, elles aident l’individu à sortir de son scénario, mais en réalité le renforcent. Ce sont en fait toutes les règles de conduite, et les valeurs parentales “ sois honnête, fais bien les choses, sois sage ” etc...

Le programme : ce sont les messages “ informatifs ” qui viennent de l’Adulte des parents à l’Adulte de l’enfant, et qui montrent à ce dernier comment “ obéir ” aux injonctions et prescriptions.

Le scénario de vie a intégré des MESSAGES CONTRAIGNANTS.

T. Kahler (psychologue américain participant au recrutement des astronautes de la NASA) et H. Capers ont écrit 5 messages intégrés par l’individu dans son Etat du Moi Parent, que les personnes mettent en action dans la tentative de paraître “ OK ” à leurs parents projetés sur les autres. Ces messages, aussi appelés “ drivers ” sont: - “ SOIS FORT ”, “ FAIS EFFORT ”, “ FAIS PLAISIR ”, “ SOIS PARFAIT ”, “ DEPECHE TOI ”. Chacun de ces messages se manifeste dans le comportement des gens de façon très marquée quand ils sont dans des situations de stress (manifestations Drivers).

L'identification de ces drivers au moyen d'un auto diagnostic, et leur lien avec les autres grilles de lecture qu'elles soient fonctionnelles ou structurales (PAE, transactions, positions de vie, jeux psychologiques, symbioses, etc...) entraîne une prise de conscience sur l'ensemble de nos attitudes et comportements, et invite à reconsidérer les modes de fonctionnement, voire la " philosophie de vie ".

La pertinence d'un deuxième niveau d'AT au titre d'une formation, s'en trouve renforcée pour mieux " manager " les hommes dans les organisations.

Cependant l'objectif ici, n'est pas de rendre compte d'une dynamique de stage, mais à travers les propres concepts de l'AT, démontrer :

- comment ils sont étroitement liés à la psychanalyse,

- et comment les outils qui en découlent s'inscrivent pleinement dans le champ de la psychologie clinique.

Nous aborderons successivement :

1 - les fondements de la personnalité.

2 - la grille de lecture : MESSAGES.

3 - un cas clinique : la structure phobique.

4 - une synthèse de l'approche structurale et fonctionnelle.

I - LES FONDEMENTS DE LA PERSONNALITE

PREAMBULE : MODELE FONCTIONNEL - MODELE STRUCTURAL

Dans les diagrammes fonctionnels du chapitre précédent, nous avons divisé les Etats du Moi pour montrer comment ils apparaissaient dans les comportements - leur processus. En étudiant maintenant le modèle structural du second ordre, voyons ce que les Etats du Moi contiennent - leur contenu

Cela entraîne à faire une analyse plus fine des Etats du Moi, où sont repérables les éléments de base de la constitution du Moi.

Le modèle fonctionnel classe les comportements observables alors que le modèle structural classe les souvenirs et les stratégies stockées.

Par exemple :

Un collègue de travail se précipite vers moi pour me dire que mon Chef de Service me demande d'aller le voir tout de suite.

❶ - Je lui rétorque nerveusement :

"Qu'est-ce qu'il me veut celui là, encore ?

Qu'est-ce que tu lui as dit ?"

❷ - Mon collègue me répond :

"Hé ! T'excite pas, j'y suis pour rien moi !".

C'est le modèle fonctionnel

Mon chef de service voulait me remercier d'avoir bien voulu accepter de faire un travail supplémentaire urgent.

❸ - *"J'ai le souvenir qu'à la maison et aussi en maternelle, c'est toujours moi qui me faisait gronder pour les bêtises que faisaient mon frère et les autres."*

❹ - *"D'ailleurs, ça a toujours été comme ça ! C'est toujours sur moi que ça retombe ! Et s'il m'a dit merci c'est pour pouvoir me redemander autre chose demain. J'en ai marre !"*

C'est le modèle structural

SCHEMA REPRESENTATIF DE NOTRE PERSONNALITE

(Analyse Transactionnelle)

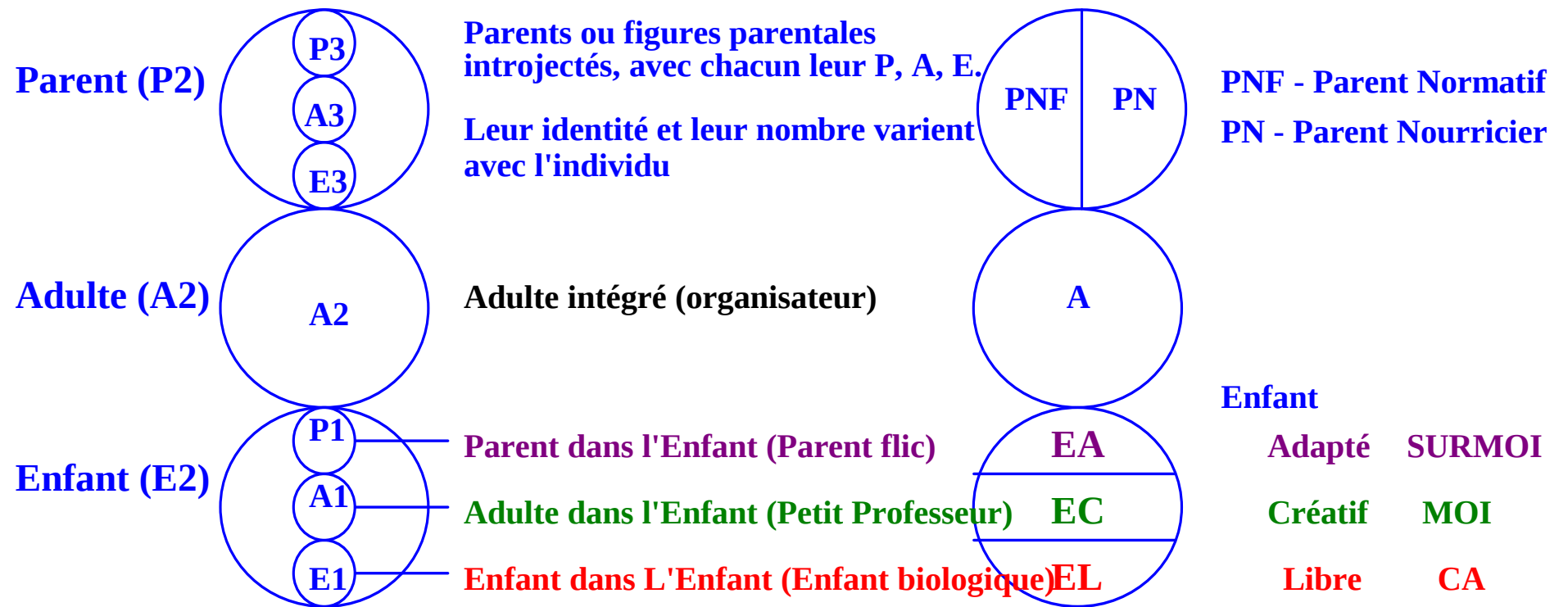
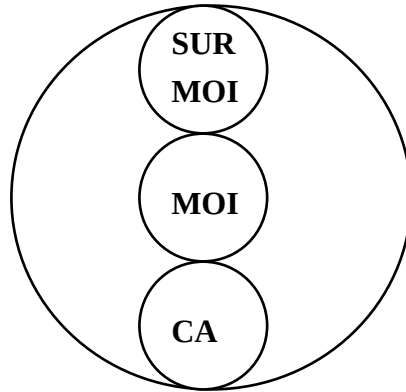


Schéma structural de second ordre

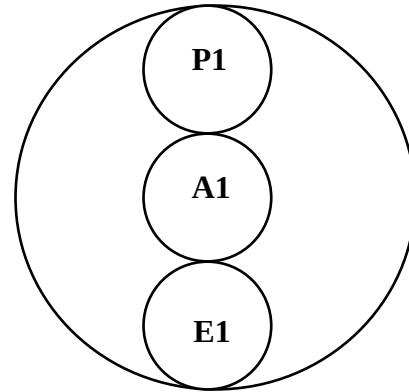
Schéma fonctionnel (observable)

1 - LES COMPOSANTES STRUCTURALES DE L'ENFANT (E2) -

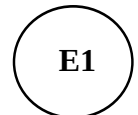
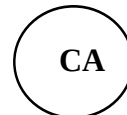
PSYCHANALYSE



ANALYSE TRANSACTIONNELLE



❶ - L'ENFANT BIOLOGIQUE



- Dominant entre 0 et 2 ans.
- Il exprime les besoins de nourriture, d'activité, de repos, de contacts corporels (être tenu dans les bras, bercé, caressé). Il ressent satisfaction ou dégoût.
- Ces sensations corporelles formeront le gros des souvenirs stockés.

L'expérience de la frustration et de l'attente lui développe des émotions plus différenciées : joie, colère, peur, chagrin.

➡ Il est **le berceau d'émotions authentiques**.

② - LE PETIT PROFESSEUR OU LA PENSEE MAGIQUE

MOI

A1

- ➔ Le Moi s'épanouit entre 2 et 5 ans.
- ➔ Il est l'instance psychique qui résout le problème de façon intuitive et s'épanouit dans le stade symbolique de l'intelligence.
- ➔ Il s'agit d'un adulte immature, égocentrique, magique, animiste qui croit aux sorcières, aux magiciens, à la toute puissance des grandes personnes et, parfois, à sa propre toute-puissance.
- ➔ A l'âge adulte, il se manifeste plus ou moins vivant en nous, dans les croyances magiques et superstitieuses, dans les attentes irréalistes vis-à-vis d'une figure charismatique, dans l'habileté à manipuler les autres, dans la créativité, l'imagination la confiance en l'intuition.

③ - LE PARENT FLIC

SUR
MOI

P1

- ➔ Il se construit surtout entre 2 et 6 ans.
- ➔ Il contient des réflexes conditionnés, qui font réagir quasi instantanément l'enfant.
- ➔ C'est le résultat du dressage socio-familial (interdictions et limites inscrites dans le corps et la mémoire émotionnelle, fonctionnant de façon automatique et sans mots).
- ➔ La moquerie est très efficace dans ce conditionnement, qui engendre honte, battements de cœur, rougissement, fuite.
- ➔ L'essentiel de ce conditionnement émotionnel est individuel et relié à l'histoire du sujet dans sa famille, à la crèche ou l'école maternelle, etc...

Exemple :

*"Le petit enfant grandit dans un environnement et exprime un ressenti : il pleure ; mais il remarque que l'on ne s'occupe pas de lui.
Il se dit : "A quoi bon exprimer des sentiments ?"
Puis il apprend qu'en étant souriant, les gens étaient contents de lui.
Alors, il décide un message de conduite de sa vie :
Sois fort, garde pour toi ta peine".*

➔ COMMENT SE STRUCTURE-T-IL ?

- ❶ Le petit enfant grandit dans un environnement où il va exprimer des sentiments : il pleure ; c'est une émotion authentique exprimée dans le 

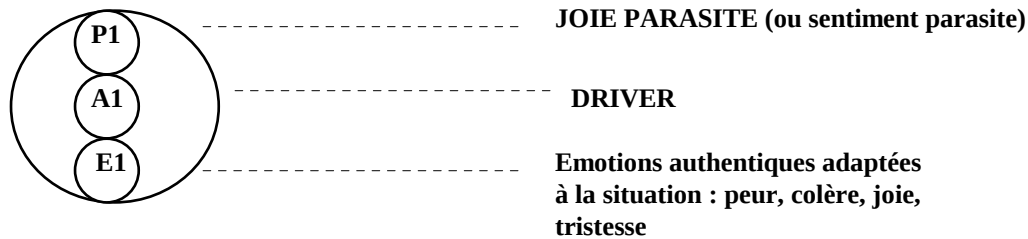
Cependant, il remarque qu'on ne s'occupe pas de lui. Il se dit : "*Ce n'est pas la peine d'exprimer des sentiments*".

- ❷ Plus tard, il a appris qu'en étant souriant, les gens étaient contents de lui ! Ainsi chacun se fait sa cuisine interne par tâtonnements, en se donnant des leçons.

SOURIANT = la joie..... qu'il engrange dans son 

- ❸ Alors il décide un message de conduite de sa vie SOIS FORT, garde pour toi ta peine, ton sentiment.

Ce message est contraignant = Le DRIVER ou le CHOIX DE VIE



La structure P1 semble bien correspondre à l'aspect inconscient du Surmoi, le A1 au pôle défensif du Moi et le E1 au Ca.

La dynamique inconsciente du conflit entre les pulsions du Ca et du Surmoi (typique de la structure névrotique), semble se rapprocher de la formation de compromis (mécanisme de défense) et pourrait correspondre à la décision opérationnelle en tant que manifestation de ce compromis.

Etude de cas pour illustrer cette dynamique.^(*)

Pierre est un jeune homme silencieux, timide, il se dit lent, "mou, répond souvent aux questions par "je ne sais pas".

De par ses gestes et son attitude nous avons l'impression qu'il porte le monde sur ses épaules. Il a du mal à travailler dans le service comptable. Selon ses propres dires, "le boulot l'ennuie terriblement", il a du mal à se mettre à la tâche, remet au lendemain ce qu'il a à faire, ce qui entraîne des retards et le pousse à l'agitation quand il n'a pas de temps pour finir son travail.

Par ailleurs, il est souvent fatigué sans raison : il est souvent malade, rien de bien grave, mais il a de fréquents arrêts de travail, pour des gripes, angines, crises de foie... Parlant de la vie en général, il dit : "la vie est dure, on n'est pas là pour rigoler, il faut trimer beaucoup pour y arriver".

^(*) G. Escribano - Le plaisir moteur d'efficacité et de réussite. (Art. Journal Congrès de l'IFAT - 1992)

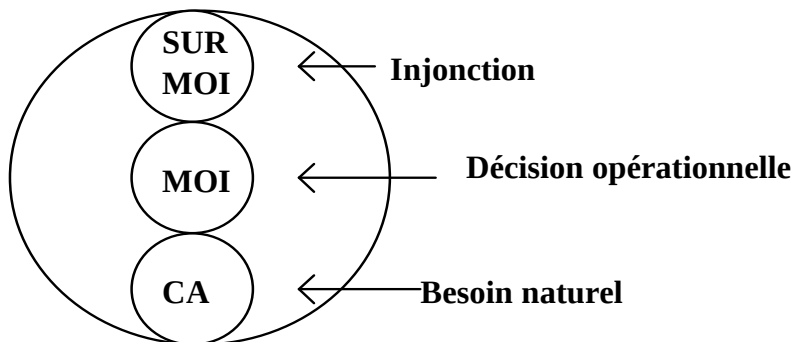
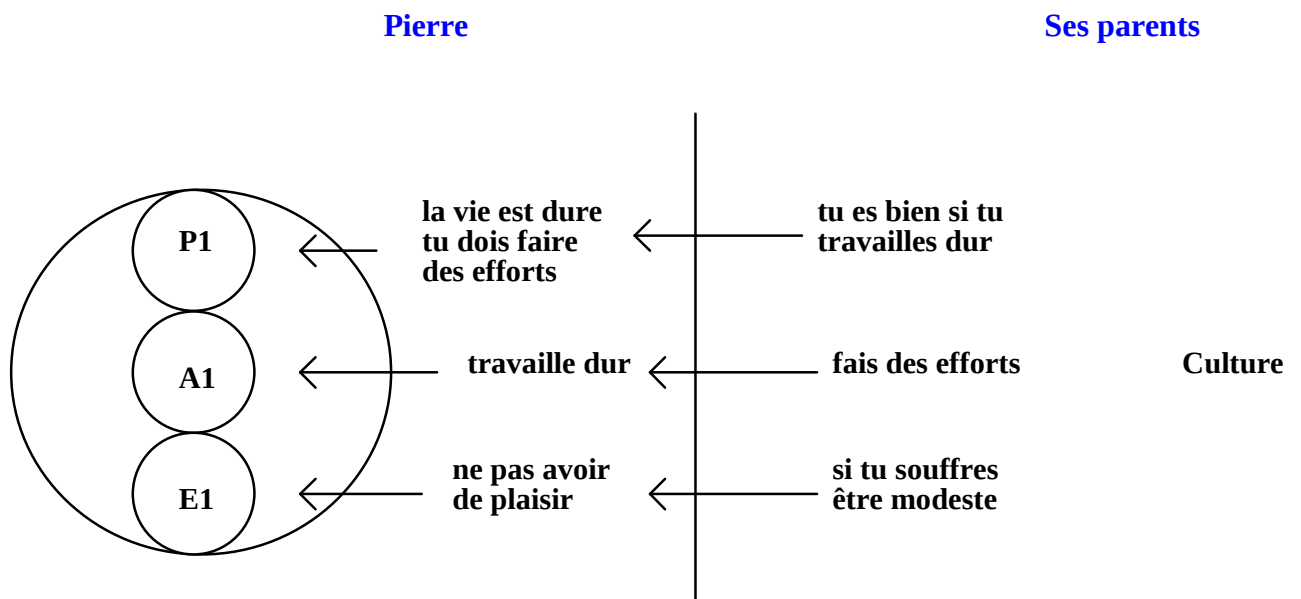
Nous pouvons faire l'hypothèse suivante :

Le besoin naturel de Pierre est d'être actif, de penser, prendre du plaisir et de réussir, mais il a intégré les injonctions de ses parents, représentant la réalité culturelle : "tu es bien, si tu travailles dur, si tu fais des efforts, si tu souffres en étant modeste...".

Ces injonctions bloquent la satisfaction de ses besoins et créent ainsi un **CONFLIT INTERNE** se manifestant par les décisions opérationnelles du Moi : il va chercher inlassablement des solutions pour maintenir l'équilibre entre les exigences du E1 , du P1, et de la réalité environnante.

Ceci entraîne une importante dépense d'énergie psychique, ce qui explique la fatigue continue dont se plaint Pierre.

Vision de la culture



Conflit interne

(ou impasse
par l'AT)

II - STRUCTURE DE SECOND ORDRE : LE PARENT (P2)

Nous savons que l'Etat du Moi Parent signifie l'ensemble de pensées, sentiments et comportements que nous avons copiés de nos parents (ou figures parentales).

Ces enregistrements contiennent conseils, instructions, ordres, règles, valeurs, normes de conduites, habitudes, recettes dont nous nous servons pour résoudre les problèmes quotidiens sans l'aide de la réflexion.

Ce contenu nous vient des parents, des grands parents, des éducateurs, des personnages mythiques admirés, des modèles véhiculés par les médias, etc. La plus grande partie de ce contenu remonte à l'enfance, bien qu'à la suite d'épisodes inédits, il puisse s'en ajouter tout au long de la vie.

Ce sont des INTROJECTIONS parentales, comprenant :

1 - Le Parent dans le Parent : (P3)

Mes parents avaient des slogans et commandements introjectés de leurs propres parents, *que j'ai stockés dans ma mémoire et qui se transmettent pendant des générations ...*

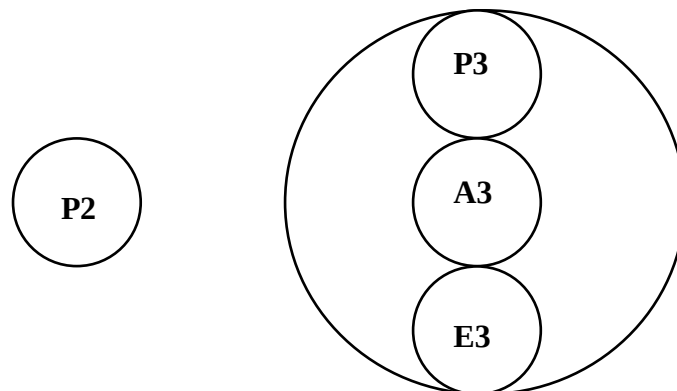
2 - L'Adulte dans le Parent : (A3)

Il s'agit de la collection d'affirmations sur la réalité qu'une personne a entendue et qu'elle a copiée. Bon nombre d'entre elles seront des faits objectifs mais d'autres qui jadis étaient vraies dans les faits ne le sont plus.

3 - L'Enfant dans le Parent : (E3)

Papa, maman, l'instituteur avaient chacun un Etat du Moi (E), quand je les ai introjectés dans mon propre (P), j'ai inclus ma perception de leur (E) dans cette introjection.

"Quand j'accède aux souvenirs stockés que j'ai d'eux j'entre en contact avec les pensées, sentiments, comportement de leur enfance, et je vais revivre moi-même les sentiments comme ce parent faisait quand j'étais petit".



III - STRUCTURE DE SECOND ORDRE : L'ADULTE A2

Le contenu de mon A2 est défini comme étant :- les pensées, sentiments et comportements que je mets en œuvre pour réagir ICI et MAINTENANT.

Exemple : Mon Parent me dit : “ *Regarde à gauche et à droite avant de traverser !* ” En tant que grande personne, j’ai évalué cet ordre et j’en ai conclu qu’il tient debout dans la réalité.

Cette conclusion est stockée dans A2.

Mais comment des sentiments peuvent servir à résoudre des problèmes ?

La plupart du temps où je suis dans l'Adulte, les autres et moi-même allons avoir l'impression que je suis en train de "PENSER".

La définition inclut des réactions sous forme de sentiments en même temps qu'une pensée dans la situation donnée.

Exemple : *Imaginons-nous dans un bus bondé ; votre voisin nous pousse du coude et nous sommes sur le point de tomber du bus. La colère nous amène à le pousser du coude à notre tour pour récupérer la place à laquelle nous avons droit et aussi notre sécurité par la même occasion.*

La prise de conscience se fait à partir d’A2 avec l’accord du P2 et E2 au niveau structural.

Exemple : *Si je veux arrêter de fumer, et si (E) n'y trouve pas son compte, il va être saboteur !*

A2 va devenir l'ADULTE INTEGRATEUR dans mon dialogue intérieur :

- **qui réactualise en permanence**
- . **ce que j'ai appris P2**
- . **et mon principe de plaisir E2.**

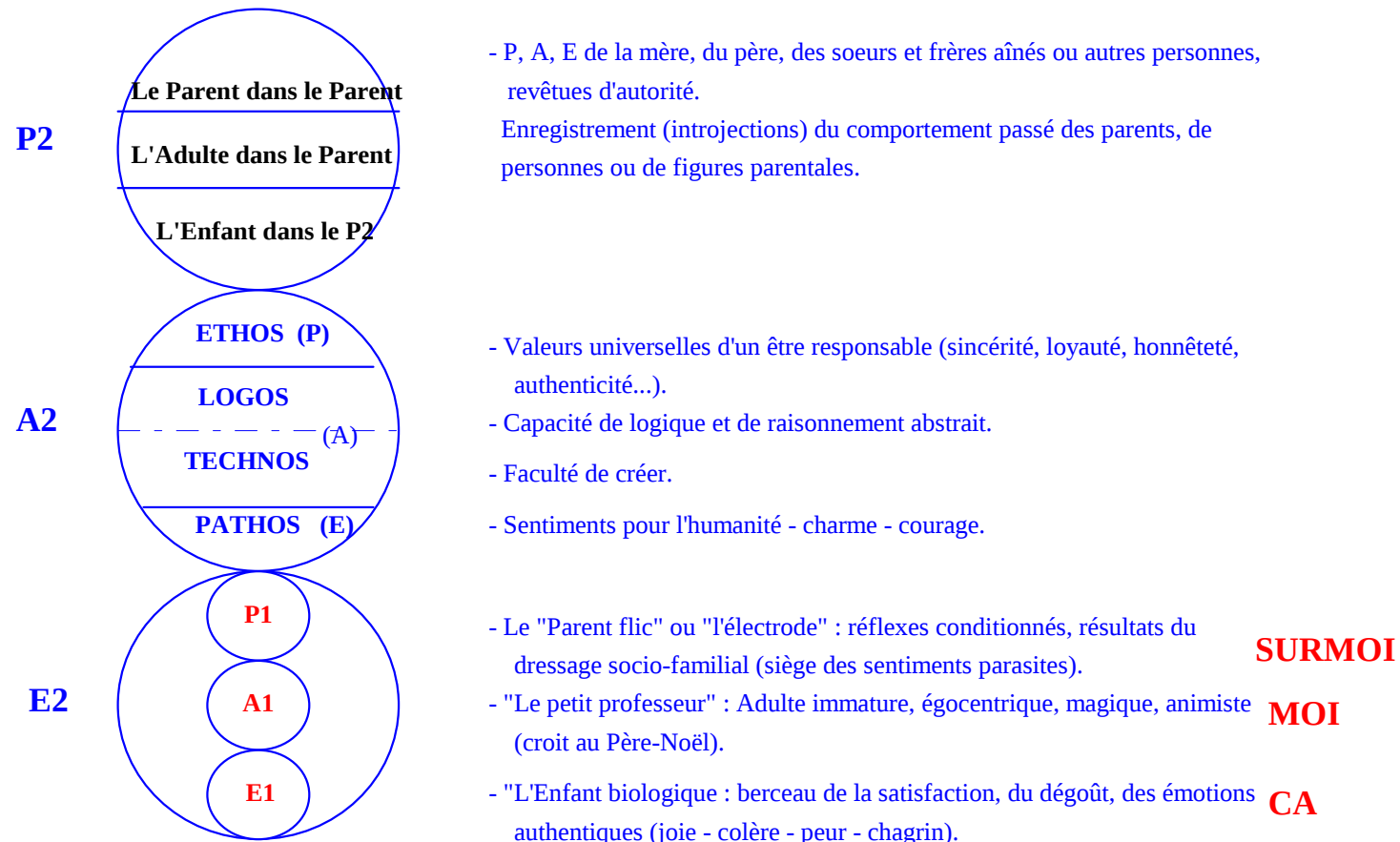
Tout processus de changement passe par l'accord de mon E.

Lorsqu'une personne est dans l'Etat du Moi Adulte, elle est pleinement en contact avec ce qui se passe dans et en dehors de son organisme, sur un mode approprié à l'étape de croissance qu'elle a atteinte.

Son mental actuel prend en compte et intègre :

- **ce qui se passe à chaque instant sur les plans interne et externe ;**
- **les expériences passées et leurs effets ;**
- **les influences psychologiques de personnages importants dans la vie de la personne, de ses identifications avec eux.**

SCHEMA DU MODELE STRUCTURAL DE DEUXIEME ORDRE



* Combinaison des modèles proposées par Eric BERNE, STEINER, WOOLLAMS, et ERSKINE.

N.B. - Berne désigne les organes psychiques que représentent les Etats du Moi P2, A2, et E2 par extéropsyché, archéopsyché (E2) et néopsyché (A2).

TABLEAU COMPARATIF du développement psychogénétique selon la Psychanalyse et l'Analyse Transactionnelle^(*)

Points de fixation pour les structures de personnalité

Age	Psychanalyse	A.T.	Structure de Personnalité Fixations	Perspective Structuraliste
0-6 mois	Stade oral primitif	Enfant biologique E1	Schizoïde (schizophrénie)	Corps morcelé (réel)
6 mois 18 mois	Stade Sadique-oral	Petit Professeur A1	Paranoïaque Narcissique Psychopathe Borderline	I M A G I N A I R E
18 mois 3 ans	Stade Sadique-anal	Adulte A2	Passive-agressive Obsessionnelle	
3 ans 7 ans	Stade Phallique Œdipien	“ Electrode ” Parent flic	Phobique Hystérique	S Y M B O L I Q U E
7 ans 12 ans	Phase de latence	Parent P2		
12 ans Adolescence	Stade Génital			

^(*) Georges ESCRIBANO : AT et psychologie clinique - Psicom Editions - 1992 - p. 112

Dans cette approche sur les fondements de notre personnalité, il apparaît clairement que les composantes structurales des Etats du Moi prennent leur source dans la psychanalyse.

Cette approche nous permet d'expliquer :

- ❶ - L'origine de nos CONFLITS INTERNES, ou IMPASSES pour l'AT dans des situations génératrices de malaises ou d'anxiétés.
- ❷ - Les mécanismes de DEFENSE ou d'ADAPTATION qui en découlent.
- ❸ - Le (s) choix de vie que nous avons DECIDES de vivre élaboré (s) dans notre petite enfance.
- ❹ - Les croyances à propos de soi-même, des autres, de la vie en général ; qui sont renforcées **par des sentiments réprimés et des souvenirs.**

Ces croyances se manifestent dans des comportements formant un véritable système bien verrouillé dans nos relations et tout particulièrement dans **la gestion de nos conflits interpersonnels.**

L'outil MESSAGES en est une illustration : il offre une grille d'analyse des comportements faisant le lien SCHEMA STRUCTURAL - MODELE FONCTIONNEL.

II - LA GRILLE DE LECTURE “MESSAGES”

1 - CONSTRUCTION DU SCENARIO -

La personne a été soumise dans sa prime enfance à un certain nombre d'influences contradictoires venant des figures d'autorité qui l'on élevée : en général père, mère ou substitut.

Le scénario de vie se construit à partir de quatre éléments principaux : prescriptions, injonctions, programme et décision de vie.

1 - L'influence du Parent du père et de la mère constitue les PRESCRIPTIONS (ou CONTRE-INJONCTIONS).

Ce sont des ordres : (Taïbi KAHLER).

- | | |
|--------------------|--|
| ♦ sois fort | - préceptes moraux donnés à un âge |
| ♦ sois parfait | postœdipien, |
| ♦ dépêche-toi | - enregistré dans le P2 lorsque l'enfant a |
| ♦ fais plaisir | ACCEPTE de s'y conformer. |
| ♦ fais des efforts | |

2 - L'influence de l'Enfant des parents s'appelle "INJONCTIONS" faites d'interdictions.

De suppositions erronées en interprétations correctes, l'enfant décode des INJONCTIONS ou INTERDITS.

Exemple : “ N'existe pas ”, “ ne sois pas toi-même ”, “ ne ressens pas ”...

Ces injonctions données sous forme d'interdits non verbaux (avant 6 ans), sont enregistrés dans le P1 et n'ont d'effet que si l'enfant les accepte, tout comme,

3 - Le PROGRAMME, enregistré dans l'A2.

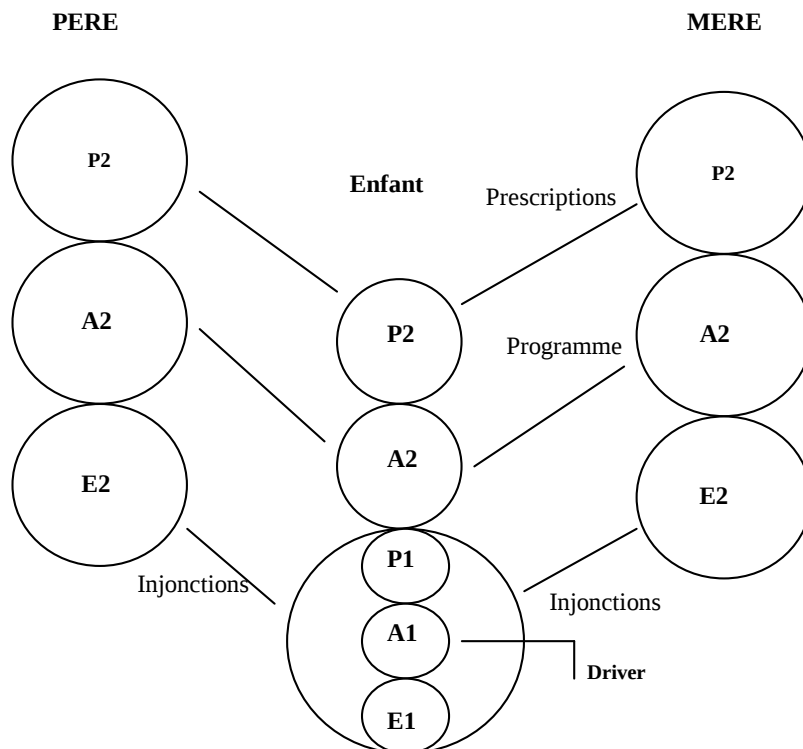
Ce sont des messages informatifs venant de l'A2 des parents montrant comment “ obéir ” aux injonctions et prescriptions.

4 - LA DECISION DE VIE -

A partir de ces influences contradictoires, l'enfant prend des décisions ou élabore des "croyances plus ou moins conscientes, qui lui permettront d'intégrer au mieux ces influences ... et de se définir existentiellement au mieux.

A l'âge de 7 ans environ, l'enfant a établi un "scénario" ou "plan de vie" intégrant les influences et décisions (cf la grille des Positions de vie).

Matrice de scénario de Claude Steiner.



La plupart d'entre nous décidons d'un scénario qui est un mélange de :

- ♦ **GAGNANT** : accomplir le but que l'on s'est fixé et qui rend le monde meilleur.
- ♦ **NON GAGNANT** : "suivre son bonhomme de chemin, sans prendre de risques".
- ♦ **PERDANT** : "ne pas mener à bien le projet que l'on s'est fixé".
 - ♦ 1^{er} degré : échecs légers.
 - ♦ 2^{ème} degré : conséquences graves (être renvoyé pour faute grave, être hospitalisé pour dépression ... suicide).
 - ♦ 3^{ème} degré : culmine dans la mort, maladie ou blessure graves ou en justice.

Quand entrons-nous dans notre scénario ?

- ❶ - Quand la situation du moment est perçue comme génératrice de STRESS.
- ❷ - Quand il existe une similitude entre la situation présente et une situation stressante de l'enfance. (Un élastique).
- ❸ - Quand la personne est sous un driver : message contraignant.

2 - LES MESSAGES CONTRAIGNANTS -

1 -Exemple d'intégration par l'Enfant d'un message contraignant Le driver " sois parfait "

**L'enfant décode, du comportement de ses parents, l'injonction "Ne sois pas enfant" car tu vas nous décevoir si tu ne te décides pas à grandir.
Il entend par ailleurs des exhortations (prescriptions) du type : "Sois le meilleur"**

Dans son Moi, intuitif et magique, il se bâtit une représentation du monde qui est "une décision de survie" faite d'un ensemble de conclusions prélogiques donnant un sens à sa vie.

Il décidera alors que pour être quelqu'un de bien et obtenir des gratifications de ses parents il lui faut être parfait.

Il va donc se donner une ligne de conduite, un **DRIVER "SOIS PARFAIT"**. Et c'est ce driver qui apparaîtra chaque fois qu'il sera soumis à un stress auquel il ne pourra répondre positivement.

Pour tenter de sortir de l'impasse négative dans laquelle le place son stress, l'enfant - devenu grand - "Se souviendra" que "s'il est parfait ... alors" il aura les signes de reconnaissance qui - jadis - l'ont fait s'adapter (remède temporaire d'un besoin inassouvi datant d'une époque révolue, mais très présent à la mémoire).

2 - Driver et mini scénario -

Taibi KAHLER, psychologue clinicien découvrit que les drivers “**DEPECHE-TOI, SOIS FORT, SOIS PARFAIT, FAIS PLAISIR, FAIS EFFORT**” , faisaient partie d'un ensemble précis de comportements que les gens manifestaient avant de passer dans leur processus scénarique ou philosophie de vie (Cf. scénarios de vie) ... qu'il appela des MINI SCENARIOS.

Il s'agit d'une séquence de comportements, de sentiments et de croyances scénariques qui se déroule pendant une période pouvant aller de quelques secondes à quelques minutes et **qui commence invariablement par l'un de ces comportements généré par un driver.**

Le mini scénario reproduit sur une courte période le processus du scénario de vie dans son ensemble.

Chaque fois que je passe par mon mini scénario, je renforce mon processus scénarique, et chaque fois que je sors de mon mini scénario, cela contribue à désamorcer mon processus scénarique.

3 - Un autodiagnostic

Permet d’être sensibilisé aux comportements Drivers qui caractérisent notre personnalité. En apprenant à détecter les 5 manifestations des drivers, chacun peut s’auto-observer, et en dire long sur une personne “ en très peu de temps ”, à partir de profils psychologiques portant sur des critères suivants :

- Les exigences excessives vis à vis de soi-même et des autres.
- Les mots employés, les expressions faciales, gestes, ton de voix.
- L’attitude la plus fréquente, les comportements face au stress.
- Les conséquences d’une escalade intensive du driver.
- Le comportement au travail, la façon de diriger les autres.
- La façon de réfléchir, d’organiser son temps.
- Les craintes et les peurs, les effets sur les autres, ce qui énerve.
- Les incompatibilités spontanées.
- Le sentiment parasite et le sentiment caché approprié.
- Les signes de reconnaissance préférés.
- Les appréciations d’un hiérarchique sur son collaborateur.
- Les antidotes : donner et se donner des permissions.

LES MESSAGES OU COMMENT GERER EFFICACEMENT SON ENERGIE PERSONNELLE

Chacun se parle à lui-même pour s'encourager ou se dévaloriser ; ces messages influencent notre style personnel de communication avec les autres. Des enquêtes ont permis de découvrir les cinq messages négatifs les plus utilisés par tout le monde dans la vie quotidienne et les cinq messages positifs antidotes. Ils sont négatifs quand ils sont appliqués : **de façon excessive, inadaptée à la situation et avec rigidité.**

MESSAGE NEGATIF	SOUS L'INFLUENCE DU MESSAGE	PROMESSE FALLACIEUSE QUI FAIT REVER	MESSAGE POSITIF ANTIDOTE	SOUS L'INFLUENCE DU MESSAGE
DEPECHE-TOI "Il vaut toujours mieux agir rapidement que prendre son temps : vite fait, bien fait..."	<u>DEPECHE-TOI</u> - Les actions importantes sont toujours urgentes. - C'est dans l'action intense que je travaille le mieux. - Je traîne au dernier moment avant de partir. - Obligé de courir et de me dépêcher, je suis souvent en retard.	"- Tu vas pouvoir tout faire dans le temps dont tu disposes. - Il suffit de te dépêcher ... et plus de problème".	GERE TON TEMPS "utilise bien ton temps".	<u>GERE TON TEMPS</u> - La rapidité est utile mais pas toujours nécessaire. - Pas de surmenage inutile. - Forte activité dans le calme : qui veut voyager loin ménage sa monture.
SOIS FORT (E) "Il vaut toujours mieux se méfier, ne pas montrer ce que l'on pense et ressent (surtout ses faiblesses) et s'en sortir seul.	<u>SOIS FORT (E)</u> - Rigidité, intolérance. - Je n'admets pas de m'être trompé. - Je cache mes émotions, mes intuitions et je m'enferme dans la solitude. - Goût excessif de l'héroïque.	"- Tu vas toujours pouvoir prouver que tu es le (la) plus fort(e)".	SOIS OUVERT(E) et TOLERANT(E) "Il vaut mieux prendre le risque de se montrer tel qu'on est et dire ce que l'on pense et ressent".	<u>SOIS OUVERT (E)</u> Je suis une personne - communicative - compréhensive - tolérante qui admet ses erreurs, a confiance en elle, et fait confiance aux autres.
SOIS PARFAIT(E) "Il vaut toujours mieux tout bien faire parfaitement, ne rien laisser au hasard et tout voir dans le détail".	<u>SOIS PARFAIT(E)</u> - Je pense que ce n'est jamais assez bien. - Je fatigue mon entourage par mon exigence excessive. - Je m'obsède sur les détails, j'ai peur de ne rien oublier.	"Tu vas pouvoir être parfait(e) à 100 %".	SOIS REALISTE "Il vaut mieux accepter ses limites, admettre les contraintes de la réalité et savoir qu'une action n'a pas besoin d'être parfaite pour être valable".	<u>SOIS REALISTE</u> Je fais mon deuil des réalisations parfaites utopiques et impossibles. Je sais prévoir ce qui est possible et fais preuve d'objectivité.

FAIS PLAISIR "Il vaut toujours mieux être bien avec tout le monde et éviter les heurts, même à son détriment".	<u>FAIS PLAISIR</u> - Pour ne pas déplaire, je me trouve entraîné(e) dans des actions qui ne me conviennent pas. - Par peur d'être désagréable, je vais étouffer un problème ou masquer une difficulté.	"Tu vas pouvoir faire plaisir à tout le monde".	"PENSE AUSSI A TOI" "Il vaut mieux s'occuper de soi pour être en forme avant de vouloir s'occuper des autres, car on ne donne que ce que l'on est et il est impossible de plaire à tous".	"PENSE AUSSI A TOI" - La personne ose dire NON au risque de déplaire car elle estime que s'il est important d'être aimé, il est aussi important d'être respecté. - Elle sait dire avec tact des choses désagréables en fonction de ses propres critères.
FAIS DES EFFORTS "Il vaut mieux recommencer et s'acharner ... C'est comme ça qu'on peut arriver". "Le mérite tient davantage au mal qu'on se donne qu'au résultat qu'on obtient".	<u>FAIS DES EFFORTS</u> - Une tâche pénible a plus de valeur qu'une tâche facile. - La personne fait tout pour qu'on la plaigne ; elle trouve que les autres ne s'en font vraiment pas assez, leur dit, aime discuter et même sans fin ...	Quelqu'un qui s'acharne et se fatigue gagne toujours.	<u>REUSSIS A TA MESURE</u> L'essentiel n'est pas de se fatiguer mais d'obtenir des résultats. On réussit mieux ce qu'on aime et on travaille plus efficacement si on y prend du plaisir.	<u>REUSSI A TA MESURE</u> La personne a une mentalité de gagnante. Elle aime la vie, les relations simples et directes, le plaisir, la réussite et la bonne intégration sociale.

3 - LES MESSAGES INHIBITEURS (Les injonctions) LES PERMISSIONS

LES 12 INTERDITS du SURMOI (tu ne dois pas, il ne faut pas)		LES 12 PERMISSIONS du MOI (tu peux, c'est permis, vas-y, c'est bien, c'est bon)
N'EXISTE PAS Conduis-toi comme si tu n'étais pas là, transparent, inexistant.	1	EXISTE Sois présent, existant, bien vivant.
NE SOIS PAS TOI-MEME Fais comme tout le monde, sois un mouton, passif.	2	SOIS TOI-MEME Montre ta personnalité et ton individualité, ose t'affirmer tel que tu es (assertif).
NE SOIS PAS EQUILIBRE Sois excessif pour te faire rejeter, ne sois pas raisonnable.	3	SOIS EQUILIBRE Fais preuve de bon sens, sois raisonnable.
NE REUSSIS PAS Ne donne pas le meilleur de toi-même, n'utilise pas toutes les possibilités, ne montre pas ce dont tu es capable.	4	REUSSIS Ose montrer ce dont tu es capable et développe tout ton potentiel.
NE SOIS PAS IMPORTANT Ne fais pas savoir tes résultats et les succès, pour vivre heureux, vis caché, sois modeste, ne prends pas de pouvoir, n'aie pas d'influence.	5	SOIS IMPORTANT Ose faire savoir ton savoir-faire, prends de l'importance et du pouvoir dans ton groupe selon tes capacités, sois influent.
NE TE MELE PAS Reste seul, ne te livre pas, n'aie pas de relation garde tes distances.	6	MELE-TOI AUX AUTRES Sois communicatif et prends contact, discute, écoute, intéresse-toi aux autres, sois proche des gens et chaleureux.

LES 12 INTERDITS du SURMOI (tu ne dois pas, il ne faut pas)		LES 12 PERMISSIONS DU MOI (tu peux, c'est permis, vas-y, c'est bien, c'est bon)
NE SOIS PAS ENFANT Ne sois pas drôle et gai, sois sérieux, pontifiant, ne t'amuse pas, prends-toi au sérieux.	8	SOIS ENFANT Sois gai, spontané, simple et direct, amuse-toi et ris, ne te prends pas trop aux sérieux.
NE GRANDIS PAS Reste le petit enfant que tu as été, ne deviens pas un adulte, ne prends pas de responsabilités, ne remets pas en cause les idées de ta jeunesse données par tes parents ou rejette tout en vrac.	9	GRANDIS Sois adulte, prends des responsabilités, ose faire une analyse critique des idées de ta jeunesse pour trier ce qui te paraît valable.
NE PENSE PAS Ne réfléchis pas toi-même, suis des modèles et l'avis des experts sans esprit critique, dis tout le temps que tu ne peux pas juger, que tu ne sais pas, que tu ne comprends pas.	10	PENSE Réfléchis par toi-même, suis tes idées personnelles en fonction de ton expérience et recueil des informations auprès des experts. Ose juger, savoir, comprendre, penser.
NE FAIS PAS CONFIANCE Les autres sont dangereux et tu es trop faible et incapable pour savoir faire face. Ne délègue rien, centralise, contrôle tout.	11	FAIS CONFIANCE Tu es capable de repérer les gens dangereux et faire face, tu sais à qui on peut faire confiance, tu sais prendre les risques de la communication avec les autres, délègue.
NE RESSENS PAS Ne sois pas sensible et émotif, méfie-toi des sentiments et de l'irrationnel, tu n'es pas capable de les éprouver sans risque dangereux, ne sois pas chaleureux et aimé.	12	RESSENS Fais confiance à ton intuition et ta sensibilité, tes sentiments sont des radars utiles et un bon moyen de communiquer, sois chaleureux et aimé.

4 - Conclusion

Cette approche structurale propose une théorie du développement de l'enfant. le concept de scénario de vie explique comment les schémas de comportement dans notre vie actuelle ont pris naissance dans notre enfance.

A l'intérieur du cadre du scénario de vie, l'AT fournit des explications sur la manière dont nous continuons parfois à réutiliser les stratégies de notre enfance dans notre vie adulte, même quand elles aboutissent à des résultats douloureux ou infructueux.

Dans ces cas, l'AT nous propose une théorie de la psychopathologie.

Dans le domaine des applications pratiques, l'AT propose effectivement un système thérapeutique utilisé dans le traitement de toutes sortes de désordres psychiques, depuis les problèmes de la vie quotidienne jusqu'aux psychoses graves. C'est une forme de thérapie qui peut servir aux individus, aux groupes, aux couples, et aux familles.

Nous allons l'illustrer à partir d'une étude clinique sur l'hystérie d'angoisse présentée par Georges Escribano - Psychologue-Psychothérapeute, formateur en AT et formé à la psychanalyse.

III - UN CAS CLINIQUE

La structure phobique (hystérie d'angoisse)

1) Présentation du cas :

Christian est un jeune homme de 18 ans, timide mais souriant, et répondant gentiment aux questions. Il est venu accompagné de sa mère, car il a une phobie des lieux ouverts, c'est-à-dire des rues, plus spécialement des carrefours, des places. Depuis quelques mois il ne peut plus sortir seul de chez lui, il ne peut le faire qu'accompagné, ou sinon suivant un itinéraire de petites rues et d'endroits très "protégés". Christian est le seul garçon d'une famille où il y a 3 autres filles. Le père, mécanicien de voitures, est décrit comme un homme fort, équilibré, qu'il aime bien mais qu'il trouve trop distant. La mère, très affectueuse, mais anxieuse et hyper-protectrice, est un peu autoritaire. La scolarité de Christian a été bonne jusqu'à la 3ème. C'est alors qu'il a commencé à être peureux, craintif et anxieux. Depuis, il se sent en alerte, en tension, inquiet comme s'il craignait que quelque chose arrive, surgisse à l'improviste. Aussi, il refuse catégoriquement de sortir seul dans la rue, il dit " Je ne peux pas sortir, ça m'angoisse trop ". Souvent sa mère lui propose des tas d'options, mais il trouve toujours une bonne raison pour ne pas sortir seul. Christian continue à se plaindre, dit qu'il ne sortira jamais. De plus, il a l'impression d'être devenu " débile ". Très souvent, il ne comprend pas ce qu'on lui dit : " C'est d'ailleurs à cause de ça qu'à l'école ça va de pire en pire. Et pourtant je fais énormément d'efforts pour m'améliorer ".

La structure phobique se situe entre la dynamique de l'hystérie de conversion et la structure obsessionnelle.

2) Diagnostic classique :

❖ SYMPTOMES

- **Phobie** : (Christian est angoissé et a peur des lieux ouverts).

Peur, (ou angoisse) intense liée à la menace de surgissement d'un objet ou d'une situation chargée électivement par le sujet d'actualiser une situation d'angoisse. En fait, la phobie est le résultat du déplacement de l'angoisse sur un objet, un animal ou une situation.

- **Conduites contra phobiques**

- **Evitement** : ici, la personne évite ou fuit les objets ou les situations phobiques. (Christian ne peut plus sortir seul de chez lui et évite les lieux ouverts).

▪ **Réassurance** : (Christian ne peut sortir qu'accompagné, sinon il reste chez lui, “ ça le rassure ”).

❖ **PERSONNALITE**

La personnalité du phobique est semblable à celle de l'hystérique, sauf qu'ici l'anxiété imprègne la personnalité. Le phobique est toujours en alerte, et face à la situation ou à l'objet phobique, a un parti pris de fuite.

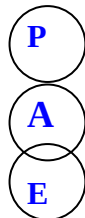
❖ **MECANISMES DE DEFENSE**

▪ **Déplacement** : Dans ce cas, le sujet déplace le conflit générateur d'angoisse sur une situation ou un objet extérieur.

▪ **Projection** : Le danger pulsionnel est projeté à l'extérieur.

3) Structure et diagnostic AT

En termes d'A.T., nous pouvons constater une contamination de l'Adulte par l'Enfant.



Tels situations, objet ou animal sont dangereux

Du point de vue psychanalytique, nous avons souvent affaire à un conflit œdipien non résolu générateur d'angoisse (angoisse de castration), déplacé et projeté à l'extérieur, sur un objet, animal ou situation.

❖ **DIAGNOSTIC A.T.**

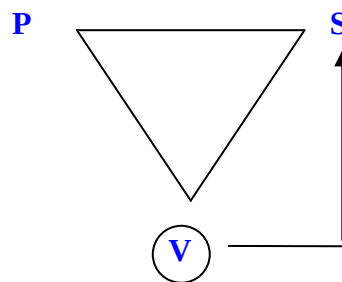
▪ **Manifestations drivers**

- “ Fais plaisir ” (Christian se montre souriant et répond gentiment à mes questions).
- “ Fais effort ” (“ ça m'est difficile, mais je vais essayer ”).

▪ *Jeux psychologiques*

- “ Stupide ”,
- “ Pauvre de moi ” (“ je ne peux pas sortir, ça m’angoisse trop ”),
- “ Bottes-moi les fesses ”,
- “ Coincé ”,
- “ Jambes de bois ”,
- “ Oui mais ” (la mère de Christian lui propose des tas d’options, mais finalement il trouve une bonne raison pour ne pas le faire),
- “ Vous ne pouvez rien faire pour moi ” (Christian finit par dire “ Je ne m’en sortirai jamais ”).

▪ *Position dans le triangle dramatique ou jeux psychologiques*



Victime qui cherche un Sauveur.

▪ *Sentiments parasites*

Peur, anxiété.

▪ *Comportements passifs*

Ne rien faire. Suradaptation. Agitation. Incapacitation.

▪ *Injonctions*

“ Ne penses pas ”. “ Ne grandis pas ”. “ Ne sois pas toi ”. “ Ne saches pas ”.
 “ Ne ressens pas ”. “ Ne fais pas confiance ”. “ Ne tiens pas compte de tes besoins ”.

❖ *PLAN DE TRAITEMENT*

Dans le processus thérapeutique, la prise de contact avec une personnalité phobique se fait à partir du Parent Nourricier + ou de l'Enfant Libre, ceci sera facilitateur du lien thérapeutique.

BUT : Traiter le symptôme : la phobie, car toute l'énergie est centrée sur le symptôme, ce qui ne rend pas disponible le patient à traiter le conflit (ou l'impasse).

▪ *Une Technique*

Technique de deux chaises, en proposant au patient d'identifier l'objet phobique, le placer en face et dialoguer. L'encourager à exprimer la peur ou l'angoisse phobique et l'aider à prendre contact avec les éléments du passé qui seraient liés à cette angoisse.

Ex : **Th** : “ Christian, imaginez en face de vous cette place qui est tout près de votre maison, et dites tout ce que vous ressentez ”.

Christian : “ Ca m'est difficile, et désagréable, mais je vais essayer ... ”

Th : “ Oui, allez-y ”.

Christian : “ J'ai peur de te traverser, j'ai peur de m'évanouir, les gens vont dire que je suis malade (devient blême, transpire), j'ai peur de mourir ”.

Th : “ Qu'est-ce que cette impression vous évoque ? ”

Christian : “ Etant petit, mon père ne voulait pas que j'aie à jouer dehors. Il disait que c'était dangereux, qu'il pouvait m'arriver des trucs ”.

Th : “ Quoi, par exemple ? ”

Christian : Je ne sais pas, je pourrais rencontrer un sadique, je ne sais pas ...
Ainsi, Christian peut ensuite explorer ses peurs et angoisses enfantines liées à la sexualité, ce qui aboutit à la disparition de la phobie.

La suite du traitement est semblable au traitement des structures hystériques.

IV - INTERACTIVITE ET UNICITE DES GRILLES

(UNE SYNTHÈSE STRUCTURALE ET FONCTIONNELLE)°

● UN CONSTAT

Bien qu'il existe des différences dans les techniques utilisées en fonction des objectifs visés, la théorie de base de l'AT est la même dans le travail en éducation et dans les organisations que dans le domaine clinique.

Les différences dépendent :

1 - du niveau de formation de l'intervenant : est-il formateur, psychologue, psychothérapeute ?

2 - du contrat.

Exemple :

- dans le travail clinique, il sera négocié entre deux parties le thérapeute, le client,
- dans le domaine d'une intervention en entreprise au titre d'une formation, il sera tripartite.

Cependant, **la théorie de base reste la même.**

1) L'AT est **une théorie et une thérapie humaniste**, proposant une formulation originale des concepts dans un langage simple, compréhensible pour tous... pour que “ *le client et le thérapeute puissent coopérer plus facilement* ” (BERNE).

2) Car à partir des concepts de base et des grilles d'analyse qui y sont afférentes, **l'AT offre une grande variété dans ses applications.**

Exemple : **Comme théorie de la personnalité**, elle nous montre comment les personnes sont structurées psychologiquement, et l'approche peut être abordée d'un point de vue structural ou fonctionnel.

- **Par l'approche fonctionnelle**, l'A.T. s'inscrit comme théorie de la communication dont l'application peut fournir une méthode d'analyse des systèmes et des organisations.

- **Par l'approche structurale**, elle propose une théorie du développement de l'enfant par le concept de scénario de vie.

● LA DYNAMIQUE DES GRILLES : EXEMPLES.

① Exemple : P.A.E.

En fait toutes les grilles d'analyse se recoupent entr'elles (cf. l'étude clinique). Ainsi, chacune prise individuellement, offre tout un champ d'investigation aussi bien pour apporter une modèle explicatif (exemple : dans les dysfonctionnements) que pour s'engager dans un développement personnel voire institutionnel.

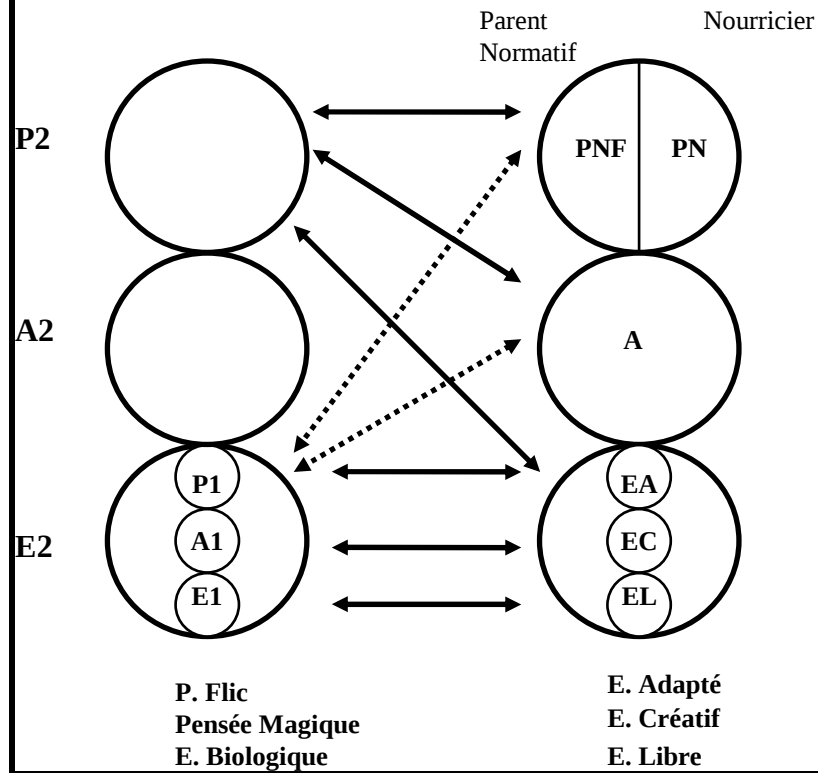
② Un exemple de recoupement des grilles de lecture.

- Etats du Moi Parent Normatif (Protecteur) (**Persécuteur**)
- Positions de vie Protecteur (++) (**Persécuteur**) (+-)
- Jeux psychologiques Persécuteur (**P**)
- Messages Sois Fort **ou** Sois Parfait

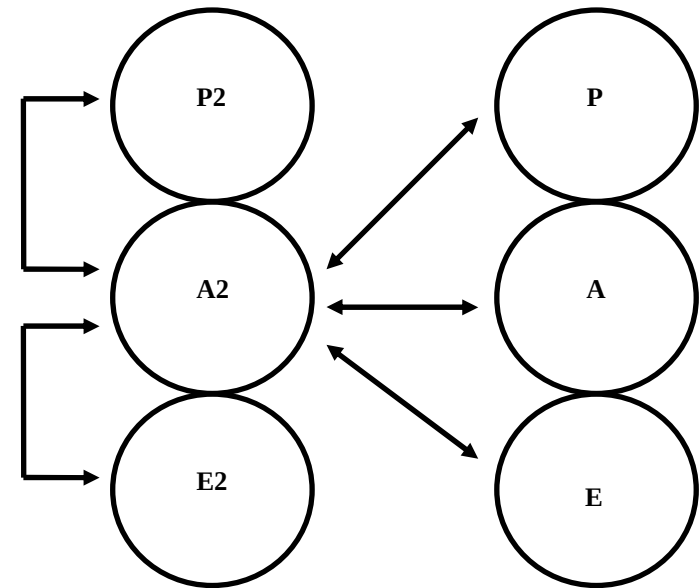
MODELE

Structural

Fonctionnel



Où comment la pensée
(ou l'autonomie) s'interpose entre
- les conditionnements } et l'action
- les émotions }



EN GUISE DE SYNTHÈSE

1 - Rapports de stages : “ Mieux vivre ses relations par l’AT ”

2 - Conclusion

1 - RAPPORTS DE STAGES “ MIEUX VIVRE SES RELATIONS PAR L’AT - 1er niveau -

- Compte rendu du stage résidentiel animé à Longeville (Vendée)
du 3 au 7 octobre 1994.

- Durée 5 jours

- 12 participants (dont 10 formateurs de La Poste).

Les attentes

Comptes rendus d’évaluations

- Stage Longeville

- Questionnaires en retour des 3 derniers stages animés.

11 - LES ATTENTES : STAGE AT 1ER NIVEAU - LONGEVILLE DU 03 AU 07/10/1994

Collectées en début de stage après la présentation de la loi des 3P
(Protection - Permission - Puissance).

- Un complément à la formation pédagogique de formateurs
- Savoir agir vis-à-vis d'autres gens
- Vouloir mieux me connaître
- Approfondir des données d'A.T. par rapport à des lectures faites
- Faire comprendre le besoin d'ouverture
- Face à un conflit trouver un compromis entre diplomatie et " déculottage "
- Me situer par rapport à ce que je fais
- Essayer de comprendre les réactions des stagiaires
- Dans le cadre de la règle des 3P (Protection - Permission - Puissance) devenir plus performant
- M'arrêter pour savoir comment je fonctionne
- Essayer de vaincre " les ", " mes " peurs, en situation de formateur face aux stagiaires.
- Qu'il m'apporte sur le plan personnel, sachant qu'il m'apportera sur le plan professionnel.
- Passer une bonne semaine de détente pour déconnecter du quotidien
- Face à un conflit, l'éviter en priorisant mon avis, ne pas baisser les bras
- Comprendre comment les autres fonctionnent
- Un outil personnel et professionnel
- Une assurance face à des situations particulières de salle de cours
(Exemple : cas sociaux, ceux qui ont des difficultés à se présenter ou qui sont contraints à suivre la formation, lorsqu'il n'y a pas de communication)
- Savoir si je continue ou si j'arrête par rapport à des situations vécues
- Gérer le cas d'espèce du stagiaire négatif quoi que l'on fasse
- Passer une bonne semaine agréable avec des collègues
- Découvrir la région
- Analyser certains de mes comportements, en changer, me les approprier, les comprendre pour devenir soi-même dans tous les domaines
- Etre plus tolérant, c'est-à-dire ne pas réagir de manière épidermique
- Savoir gérer les relations
- Pouvoir analyser les conflits après coup; avoir un outil d'analyse pour dépasser l'affectivité
- Revoir les " petits " camarades, confronter nos expériences après la formation pédagogique et être avec d'autres collègues
- Faire un break, changer d'air, profiter d'une semaine et se détendre
- Gérer les rapports quotidiens entre collègues
- Par goût pour en savoir plus
- Analyser ce que je fais d'instinct dans les communications
- Expérience de la vie de groupe en résidentiel

12 - COMPTES RENDUS D'EVALUATION -

ACTION DE FORMATION :
AT 1er niveau - Relations formateur - groupe

Session du 3/10/94 au 7/10/94

animée à LONGEVILLE
Nbre de vac.:10 Nbre de classes : 1
Nbre d'élèves : 12

LA POSTE

**Institut de Développement et de
Formation des Cadres**

COMPTE RENDU D'EVALUATION

1. AVIS EXPRIMES PAR LES PARTICIPANTS

1.1 - ORGANISATION MATERIELLE

. Convocations :

Pour un prochain stage, être plus précis sur le lieu, la gare SNCF.

. Hébergement : Excellent.

Repas gastronomiques, mais acceptés par l'ensemble des stagiaires.

. Divers :

1.2. - ACTION PEDAGOGIQUE

. Contenu du programme : bien tracé pour permettre à chacun de travailler librement chacun des points. Objectifs plus que atteints pour la majorité. Bonne adaptation au mieux de chaque situation. Plus sur les positions de vie.

. Méthodes pédagogiques :

- Ont suscité une grande motivation pour cet outil de communication.
- Ont suivi l'évolution du groupe et le rythme des stagiaires
- Permettent une liberté totale dans l'implication plus ou moins importante des participants.

. Supports de cours :

- Satisfaisants pour la presque totalité du groupe.
- 1 participant propose : des titres sur les chemises, plus de numérotation des pages et trouve une " fantaisie dans la présentation souvent absente au niveau des encartages ".

. Divers .:

- Les horaires et les normes de fonctionnement (protection, permission ont particulièrement été appréciés).

1.3. - AUTRES DOMAINES

Il est relevé : la passion de l'animateur, sa maîtrise de l'outil de communication (1 participant avait déjà suivi ce même module à Lyon il y a 1 an et 1/2) et l'utilisation de cet outil sur les cours relationnels avec aussi un souhait de refaire le 2ème niveau tous ensemble. Un participant est convaincu qu'il y a une intention manipulatoire de La Poste au travers de l'A.T. (Réforme).

2. AVIS DES FORMATEURS SUR L'EXPRESSION DES PARTICIPANTS

**FICHE A DIFFUSER
DANS LES 2 JOURS
OUVRABLES
SUIVANT
LA CLOTURE DE
LA SESSION**

J'ai rencontré un groupe particulièrement motivé ... qui s'est senti d'autant plus en implication car les normes de fonctionnement leur permettaient de faire ou ne pas faire. Avant de démarrer le stage, j'ai beaucoup plus insisté que d'habitude, sur notre manière de fonctionner, la liberté de participation et surtout les protections individuelles par rapport à une "psychologie" à outrance, à des curiosités psychologiques qui pourraient dériver ... Le stage en institution à Casselardit semble m'apporter une efficacité sur ce registre et des réponses s'appuyant sur plus de schémas théoriques. J'ai modifié mon déroulement pédagogique et les méthodes en fonction de l'évolution du groupe, en insistant beaucoup sur le respect des uns et des autres. Cela a donné semble-t-il des satisfactions plus grandes. Quant aux supports, je vais soumettre le dossier au responsable de la communication pour y glaner des idées nouvelles compte tenu cependant :

- que chaque dossier comporte 1 titre, non pas sur la chemise A3, mais sur la 1ère page du dossier ;
- que l'objectif est que chacun puisse se reconstruire un document broché, incluant les exercices et réflexions personnelles ;
- et qu'un sommaire, une bibliographie OF, OP, etc. sont déjà prévus et remis en conséquence.
- la "passion" détectée chez l'animateur, ne me surprend pas ; elle m'interpelle cependant, dans la mesure où certains participants ne sachant pas s'en protéger, malgré les consignes répétées régulièrement (= protection, permission) la subissent ...
- Je m'entraîne à la réduire ... cependant ! à certains moments de la dynamique de groupe.
- que La Poste se "serve" de l'A.T. pour faire passer la réforme, je voudrais bien le CROIRE ... mais cela me semble plutôt une "obsession" de la part de cette personne qui "se sent manipulée".

Etabli le 10 octobre 1994

par le formateur responsable de classe : SUBIRATS

Cadre réservé au Responsable du département

Pour le DETAP, le Responsable du département,
(Nom, signature) :

Destinataires Le Directeur des études ☐ Le Responsable du département ☐ La
Gestion des études ☐ locaux

**FORMATION DE PERFECTIONNEMENT
EVALUATION DE FIN DE SESSION**

MODULE : Mieux vivre ses relations par l'Analyse Transactionnelle

SESSION DU

AU

A

FORMATEUR(S) ANIMATEUR(S) :

Vous avez participé à une action de formation de perfectionnement.

Pour améliorer la qualité de cette formation, nous sommes très attentifs à vos appréciations, remarques et suggestions. Pour les faciliter, nous vous invitons à répondre à ce questionnaire et à nous l'envoyer, sous quinzaine, à l'adresse suivante :

**LA POSTE
INSTITUT DE DEVELOPPEMENT
ET DE FORMATION DES CADRES
B.P. 2145
31019 TOULOUSE CEDEX**

- Sur les 3 derniers stages animés totalisant 30 participants, 25 ont retourné ce questionnaire.
- Les réponses sont présentées en %.
- Les commentaires " en italique " sont synthétisés, voire repris tels quels lorsqu'ils reflètent le groupe, pour ne pas " les dénaturer ".

QUESTIONNAIRE

NOM :
Prénom :
Service :

1. Information

J'ai connu l'existence de ce module par :

2 sources : 1) Catalogue des formations
2) Collègues ayant suivi le stage

2. Conditions matérielles

	Très insuffisant	Insuffisant	Satisfaisant	Très satisfaisant
2.1 - L'hébergement			24 %	78 %
2.2 - La restauration		4 %	28 %	68 %
2.3 - La salle de cours		8 %	36 %	56 %

2.4 - *Commentaires* : Choix du lieu bien adapté, allant de pair avec la formation nécessitant une grande disponibilité.

3. Le contenu de la formation

3.1 - De ce stage, j'attendais :

SATISFACTION DE CES ATTENTES		
-	+ ou -	+
☐ Une initiation à l'A.T.	4	68
☐ Une actualisation de mes connaissances	4	24
☐ Un approfondissement de mes connaissances	4	36
☐ Des applications professionnelles concrètes	16	56
☐ Une culture personnelle		84
☐ Des échanges d'expériences avec les autres	24	48
☐ Autres (préciser) :	4	4

3.2 - Le contrat pédagogique, au début de la session, m'a permis :

- ☐ De clarifier mes attentes : 52 %
- ☐ D'être conforté(e) dans mes attentes : 40 %
- ☐ De mieux cerner les objectifs de la session : 76 %
- ☐ D'être plus motivé(e) : 24 %
- ☐ Autres précisions : 12 %

Le contrat permet :
 d'être :
 - de me situer dans le groupe
 - rassuré, sécurisé
 - plus libre face à moi-même et aux autres
 - plus présent quand on sait où on va

3.3 - J'estime, pour ma part, avoir atteint les objectifs de cette formation à :

- 50 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	+ 90 %
	4		8	24	36	28

Commentaires pour expliquer ce résultat :

50 %/70 % : difficile de chiffrer car non encore concrétisé sur le terrain.
 C'est la première fois que ce genre d'analyse est abordé.

Autres :
 - la curiosité, besoin d'en savoir plus
 - à l'issue de la session, perception d'un outil
 - le niveau 2 apportera les % restants
 - une implication personnelle due à la confiance établie par l'animateur et sa propre motivation et sa disponibilité
 - permet de mieux voir en soi
 - la communication est quelque chose de très difficile, l'A.T. est un outil "formidable" pour communiquer.

3.4 - Des thèmes traités, je tiens particulièrement à dire que j'ai trouvé : tous les thèmes dans leur ensemble très intéressant : 20 %.

Très intéressant	Peu intéressant	Sans intérêt	Ceux énumérés ci-dessous
76			P.A.E
64			Transactions
64			Positions de vie
64			Jeux ou comment sortir des conflits
64		4	Signes de reconnaissance
36	4		Sentiments
4			Exclusions - Contaminations

3.5 - J'aurais aimé que soient plus approfondis les points suivants :

- les jeux psychologiques ou comment sortir des conflits (72 %)
- le PAE en développement (8 %)

3.6 - La documentation et les supports pédagogiques sont :

- ☐ Excellents : 60 %
- ☐ Suffisants : 44 %
- ☐ Insuffisants en quantité
- ☐ Insuffisants en qualité : 4 %

***Observations :** Faire des dossiers par thèmes est une bonne idée. Il est intéressant de pouvoir consulter des livres sur l'A.T. et des revues de psychologie.*

4. Animation de la formation

4.1 - J'ai trouvé l'accueil des animateurs :

- ☐ Très agréable : 92 %
- ☐ Satisfaisant
- ☐ Peu satisfaisant

***Commentaires :** L'accueil, avec de la musique, a été un moment privilégié ; il a été chaleureux et permet une mise en confiance.*

4.2 - J'ai aimé l'ensemble de l'animation du (des formateur(s)) :

Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
		4 %	92 %

La réponse donnée dépend :

- de ma personnalité
- de la personnalité du (des) formateurs(s)
- de la connaissance du sujet par les(s) formateurs(s)
- des méthodes utilisées
- de ma motivation

	En tout	En partie
- de ma personnalité	24	8
- de la personnalité du (des) formateurs(s)	44	8
- de la connaissance du sujet par les(s) formateurs(s)	72	4
- des méthodes utilisées	56	4
- de ma motivation	60	4

***Autres explications :** Il ne faut pas tout attendre de l'animateur ; il faut être motivé et vouloir s'impliquer personnellement.*

4.3 - Les exercices proposés m'ont paru adaptés aux objectifs de la formation

- ☐ Tous dans l'ensemble : 96 %
☐ A l'exception de : 4 %

Parce que le jeu des chaises dérive trop vite sur des relations
PNF EAR difficiles à maîtriser.

5. Mes contacts pendant le stage

Avec :

	Ont été		
	Médiocres	Satisfaisants	Excellents
Le(s) formateur(s)		4 %	96 %
Les autres participants		36 %	64 %

Commentaires : Cette formation en résidentiel donne beaucoup de disponibilité à l'animateur et aux stagiaires, la possibilité de former un groupe à part entière facilitant les échanges entre participants.

6. Suite de la formation

Après cette formation, j'envisage des applications :

- ☐ personnelles : 96 %
☐ professionnelles : 96 %

APPLICATIONS :

① Personnelles

- Se sentir après beaucoup moins stressé
- Prendre les choses avec plus de recul
- Chercher d'abord à " se faire plaisir " au lieu de vouloir toujours faire plaisir aux autres
- Permet de mieux clarifier les relations authentiques, hommes-femmes, au lieu d'entretenir des manipulations négatives
- Expliquer qu'un partage d'idées est plus enrichissant dans la sérénité.

② Professionnelles

- La connaissance des mécanismes générant les conflits qui naissent spontanément, devient un atout majeur pour les désamorcer, et l'A.T. une clé pour y parvenir.
- Les signes de reconnaissance à l'intention du personnel faisant un travail de qualité.
- Donner l'exemple en étant plus à l'écoute des autres, plus ouvert.
- Proposer des réunions pour sensibiliser et motiver davantage le personnel sur le fonctionnement du service.
- Formations à l'accueil pour améliorer les relations clients-guichetiers (le PAE en ouverture de cours).
- Dans le cadre des formations " MERCI " (=réclamations) les options d'A.T. permettent :

d'expliquer :

- les attitudes et comportements des clients, de sensibiliser à l'écoute ...
- A.T. utilisé pour " F. Acteur ".

7. Suggestions diverses

- Plus d'exercices pratiques, des jeux de rôles sur les jeux psychologiques.
- L'attente de A.T. 2ème niveau.
- Au niveau de la forme : il est apprécié cette sorte de montée en puissance dans une logique de progression jusqu'à la fin du 4ème jour, avec un point culminant avec l'échange de signes de reconnaissance.
- Attentes largement comblées : être allé plus loin de ce qui avait pu être envisagé, mais parce que chacun l'a fait en fonction de son envie, en toute confiance et liberté pour le faire.
- Maintenir le résidentiel pour ces stages.
- Se découvrir, se remettre en cause, ne sont pas choses aisées ; quand on arrive à " se dépasser ", on est comme bousculé intérieurement, mais que ça fait du bien.
- " En conclusion : " Ne pense pas modifier l'autre sans commencer par toi même.
 - Souhaitable, dans un souci d'être plus performant qu'un même groupe se retrouve en A.T. 2ème niveau.

2 - CONCLUSION -

Dans cette étude, la démarche s'est inscrite dans un projet professionnel permettant au psychologue clinicien de développer 2 fonctions :

- une fonction de formation,
- une fonction de soutien.

Dans une première partie et par une approche fonctionnelle de l'A.T., nous avons vu, comment le psychologue pouvait offrir ses services aux entreprises, association ou autres pour des actions de formation et d'animation aux techniques relationnelles.

Dans une 2ème partie, par une approche structurale, nous avons pu constater qu'à partir des mêmes concepts de base de l'A.T. le psychologue pouvait élargir son investigation en s'inscrivant dans le champ de la clinique et dans sa fonction de soutien thérapeutique.

A l'heure actuelle, l'A.T. peut être effectivement considérée comme un outil clinique de développement personnel de par :

- sa finalité,
- ses principaux concepts.

1 - SA FINALITE

Définition proposée par l'Association Internationale d'Analyse Transactionnelle (I.T.A.A... International Transactional Analysis Association et de l'IFAT : Institut Français AT ...)

“ L'A.T. est une théorie de la personnalité et une psychothérapie systématique en vue d'une croissance personnelle et d'un changement personnel ”.

Sa finalité est de **DEVELOPPER L'AUTONOMIE DES INDIVIDUS ET DES ORGANISATIONS.**

En effet, les outils de l'A.T. sont conçus pour aider les gens à atteindre cette autonomie dont les composantes sont :

- la conscience claire,
- la spontanéité,
- l'aptitude à l'intimité

et qui permet à chacun d'utiliser toutes ses ressources en tant qu'adulte pour résoudre les problèmes.

2 - SES PRINCIPAUX CONCEPTS

2.1 - L'A.T. ... UNE THEORIE DE LA PERSONNALITE

Aux questions :

- *qui suis-je ?*
- *pourquoi est-ce que j'agis comme je le fais ?*
- *comment suis-je devenu qui je suis?*

L'A.T. nous propose une méthode d'analyse des pensées, des sentiments et des comportements d'un individu fondée :

- sur le phénomène des **ETATS DU MOI**
- sur les **POSITIONS DE VIE** que chacun adopte dans les premières années de son existence, par rapport aux jugements de valeur qu'il émet sur soi et les autres.

Ces jugements sont élaborés à la suite d'influences diverses, **LES MESSAGES**, prescriptions et injonctions.

Ces positions existentielles vont conditionner en grande partie notre façon d'être habituelle, notre manière de réagir face à un problème.

2.2 - L'A.T. UN OUTIL D'ANALYSE DES ECHANGES INTERPERSONNELS (LES TRANSACTIONS)

L'analyse des transactions donne à chaque interlocuteur des repères pour choisir l'**ETAT DU MOI** le plus adapté à la situation.

Nos problèmes relationnels proviennent souvent du fait que nos échanges sont constitués de transactions dites "à double fond". Rationnel en apparence, notre discours a une motivation cachée.

Communiquer ainsi constitue ce que BERNE appelle un "**JEU PSYCHOLOGIQUE**" qui empêche les rapports honnêtes, ouverts, authentiques entre les partenaires.

De telles relations avec autrui sont génératrices de malaise intérieur, de "vivre mal".

De même, les sentiments que nous éprouvons nous créent un mal-être et des difficultés relationnelles s'il s'agit de **SENTIMENTS PARASITES**.

2.3 - L'A.T. : POUR UNE EVOLUTION VERS UN MIEUX VIVRE ...

L'analyse transactionnelle nous propose une meilleure gestion de notre énergie et de notre temps.

MEILLEURE GESTION DE NOTRE ENERGIE en utilisant nos **ETATS DU MOI** de façon positive.

MEILLEURE STRUCTURATION DE NOTRE TEMPS en modulant la forme et l'intensité de nos échanges avec notre environnement de façon à obtenir à tout moment de notre vie, la quantité de satisfactions relationnelles - **SIGNES DE RECONNAISSANCE** nécessaires à notre bien-être.

En relation avec notre environnement, nous avons d'autant plus de difficultés à résoudre nos problèmes que nous faisons preuve de **MECONNAISSANCES**, d'une partie de la réalité. Cela se traduit par des comportements de **PASSIVITE** qui ont pour but de maintenir la **SYMBIOSE**.

... PAR UN PROCESSUS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

L'A.T. se veut une école de la réalité. Toute évolution implique l'adhésion à un processus de changement. L'A.T. propose une démarche autonome, Adulte, avec l'accord du Parent et de l'Enfant : UN **CONTRAT**.

Ce processus d'évolution peut nous permettre d'aborder l'aspect plus historique de notre personnalité en ayant prise sur nos **SCENARIOS** qui sont nos plans de vie qui conditionnent le cours de notre existence.

L'A.T. connaît une très forte expansion et ce dans de nombreux domaines :

- ♦ PSYCHOTHERAPIE
- ♦ PSYCHIATRIE
- ♦ ACTION SOCIALE
- ♦ ENTREPRISE
- ♦ FORMATION
- ♦ PEDAGOGIE

Son originalité, au sein des sciences humaines tient :

- à l'évidence de ses concepts,
- à l'utilisation d'un vocabulaire courant,
- à ses modèles d'analyses applicables aussi bien pour un individu que pour un groupe d'individu
- à la facilité de sa mise en œuvre
- à sa proximité du vécu immédiat

ANNEXES

N° 1 - L'Egogramme

**N° 2 - Exemples d'exercices : Etats du Moi
Transactions**

N° 3 - Diagnostic de mes positions de vie

N° 4 - Index thématique / Bibliographie

ANNEXE N° 1

L'EGOGRAMME

<i>L'EGOGRAMME</i>

	Exception- nellement	De temps en temps	Souvent	Habituelle- ment
1. Trouvez-vous ridicule le comportement de votre entourage ?				
2. Vous trouvez-vous ridicule ?				
3. Votre jugement vous paraît-il plus sain que celui des autres ?				
4. Avant de prendre une décision, recherchez-vous beaucoup d'informations ?				
5. Aimez-vous rendre service ?				
6. Dans une discussion, imposez-vous votre point de vue ?				
7. Aimez-vous jouer avec des jeux de patience ?				
8. Vous sentez-vous bien dans votre peau ?				
9. Avant d'entreprendre quelque chose, pensez-vous aux conséquences possibles ?				
10. Aimez-vous répondre aux questions ?				
11. Exprimez-vous facilement votre joie ?				
12. Agissez-vous selon votre intuition ?				
13. Êtes-vous attiré par l'inconnu ?				
14. Avez-vous besoin de l'avis des autres pour prendre une décision ?				
15. Dans une discussion, acceptez-vous les opinions des autres ?				
16. Manifestez-vous votre désaccord avec force ?				
17. Aimez-vous donner des conseils ?				

	Exception- nellement	De temps en temps	Souvent	Habituelle- ment
18. Pensez-vous que dans la vie rien ne s'obtient sans effort ?				
19. Avez-vous peur avant de parler en public ?				
20. Devinez-vous facilement les projets des autres ?				
21. Dans un conflit, aimez-vous défendre les autres ?				
22. Avez-vous du plaisir à créer des choses ou des relations nouvelles ?				
23. La curiosité vous stimule-t-elle ?				
24. Aimez-vous prendre des risques ?				
25. Dans une situation à risques prenez-vous des mesures de sécurité ?				
26. Aimez-vous les histoires qui font rire ?				
27. Choisissez-vous vos vêtements en fonction des personnes que vous allez rencontrer ?				
28. Essayez-vous de remonter le moral des autres quand les choses ne vont pas ?				
29. Utilisez-vous le tutoiement ?				
30. Apportez-vous spontanément votre aide à quelqu'un en difficulté dans la rue ?				
31. Portez-vous sur les autres un jugement rapide ?				
32. Vous arrive-t-il de rire aux éclats ?				
33. Devant une difficulté, envisagez-vous plusieurs solutions ?				
34. Pensez-vous que les jeunes d'aujourd'hui soient moins sérieux que ceux d'il y a dix ans ?				
35. Réajustez-vous des objectifs en fonction des possibilités ?				

	Exception- nellement	De temps en temps	Souvent	Habituelle- ment
36. Aimez-vous vous faire plaisir ?				
37. Etes-vous sensible à l'indifférence des autres ?				
38. Utilisez-vous des formules de politesse ?				
39. Cédez-vous votre place à une personne âgée ?				
40. Osez-vous dire à un (une) collègue que son vêtement lui va bien ?				
41. Vous êtes vous entraîné à exécuter des tours de prestidigitation ?				
42. Critiquez-vous les autres ?				
43. Avez-vous des facilités pour obtenir des autres ce que vous voulez ?				
44. Avez-vous le sentiment que les autres sont mieux que vous ?				
45. Aimez-vous faire plaisir ?				
46. Vous arrive-t-il de demander plus que ce que vous désirez ?				
47. Etablissez-vous un plan de travail pour votre journée ?				
48. Etes-vous méthodique dans votre travail ?				
49. Vous arrive-t-il de faire des compliments à quelqu'un pour obtenir de lui ce que vous voulez ?				
50. Vous arrive-t-il de couper la parole aux autres ?				
51. Avez-vous l'impression d'avoir tendance à être trop bon ?				

	Exception- nellement	De temps en temps	Souvent	Habituelle- ment
52. Acceptez-vous un effort motivé quand on vous le demande ?				
53. Vous sortez-vous facilement des situations embarrassantes ?				
54. Aimez-vous montrer votre reconnaissance ?				
55. Avez-vous tendance à mal supporter les ordres que l'on vous donne ?				
56. Quand vous fixez un rendez-vous, êtes-vous à l'heure ?				
57. Quand vous répartissez le travail avec vos collègues, acceptez-vous la tâche la plus difficile ?				
58. Vous interdisez-vous de montrer vos émotions ?				
59. Dans un travail de groupe, acceptez-vous le silence ?				
60. Croyez-vous qu'il soit regrettable que le sens de l'autorité se perde ?				

TRADUISEZ VOS REPONSES

Exceptionnellement : 1
 De temps en temps : 2
 Souvent : 3
 Habituellement : 4

Question	1	Question	5	Question	4	Question	2	Question	7	Question	26
	1		5		4		2		7		26
	3		10		9		14		13		8
	6		17		15		16		20		11
	18		21		25		19		22		12
	31		28		33		37		27		23
	34		30		35		38		41		24
	42		39		47		44		43		29
	50		45		48		52		46		32
	58		51		56		54		49		36
	60		57		59		55		53		40

ANNEXE N° 2

**EXEMPLES
D'EXERCICES**

**Etats du Moi
Transactions**

IDENTIFICATION DES ETATS DU MOI

Cet exercice donne des exemples des trois états du MOI.

Cochez l'état du MOI de la personne qui parle.

1 - "J'ai perdu mon livret de caisse d'épargne et je ne sais pas quoi faire, moi... !"	P A E
2 - "Quel est le taux d'intérêt de la SICAV HORIZON ?"	P A E
3 - "Si je vous donne un bonbon vous me garderez le timbre avec un coin daté ?"	P A E
4 - "A la Poste, on attend toujours"	P A E
5 - "Comment ! Il va falloir que j'attende pour avoir mon chèque. J'en ai assez de perdre mon temps".	P A E
6 - "Prenez votre temps, mademoiselle, je ne suis pas pressé".	P A E
7 - "Cette idée de mettre des plantes dans la salle du public, c'est génial!"	P A E
8 - "Je suis détenteur d'un livret A, d'un livret d'épargne logement, d'un plan d'épargne logement et d'un compte chèque postal".	P A E
9 - "A la banque, on est mieux reçu qu'à la Poste".	P A E
10 - "Vous croyez que faire virer ma pension sur un livret d'épargne, c'est mieux ?".	P A E

LA POSTE 



INSTITUT DE DEVELOPPEMENT ET DE FORMATION
DES CADRES

TRANSACTIONS PARALLELES

Faire le diagramme des transactions suivantes :

- 1 - "C'est chouette de se retrouver tous les mois ici !"
- "A qui le dis-tu ? Je me sens très heureux !"

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 2 - "Le décret d'application est-il paru ?"
- pas encore ! Il devrait sortir mercredi prochain"

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 3 - "Je suis mécontent de vos fréquentes arrivées en retard !"
- Excusez-moi ! Je vais faire un effort et je vous promets d'être à l'heure "

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 4 - "Les gens se désintéressent de tout maintenant.
Il faudrait les contraindre à se réveiller"
- Oui, c'est navrant cette apathie ! La plupart sont d'affreux individualistes"

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 5 - "Tiens ! regarde mon travail ! Comment le trouves-tu ?"
- Très bien fait ! Ma foi !"

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

TRANSACTIONS CROISEES

Faire le diagramme des transactions suivantes :

- 1 - "J'avais peur que vous ayez eu un accident !"
 - "Alors, par quoi commence-t-on aujourd'hui?"

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 2 - "Pensez-vous que vous aurez terminé ce soir ?"
 - J'en ai jusqu'à-là, j'ai envie de tout plaquer ! "

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 3 - "Où sont mes fiches ?"
 - "Là où tu les as laissées !"

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

- 4 - En voiture :

lui : "Alors et maintenant, où dois-je aller ?"

elle : "Comment ! T'as pas pris l'adresse ! Moi, je suis éreintée. C'est moi qui dois penser à tout !".

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

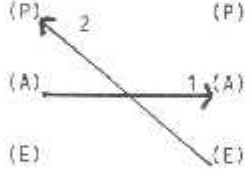
- 5 - "J'ai vraiment envie de balancer cette machine à écrire par la fenêtre !"
 - Vous avez l'air de vouloir tout casser, qu'est-ce qui vous a énervée ?".

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

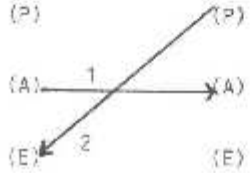
ANALYSE DES TRANSACTIONS CROISEES

Imaginez un dialogue qui corresponde à chacun des diagrammes ci-dessous :

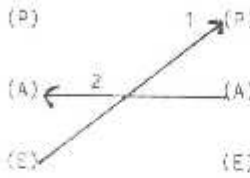
I	Stimuli	Réponse	1.
	(P)	(P)	
	(A)	(A)	
	(E)	(E)	



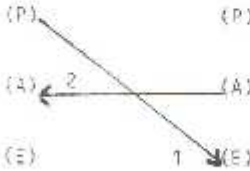
II	Stimuli	Réponse	1.
	(P)	(P)	
	(A)	(A)	
	(E)	(E)	



III	Stimuli	Réponse	1.
	(P)	(P)	
	(A)	(A)	
	(E)	(E)	



IV	Stimuli	Réponse	1.
	(P)	(P)	
	(A)	(A)	
	(E)	(E)	



TRANSACTIONS CACHEES

Faire le diagramme des transactions suivantes :

- I. 1 - "Quelle heure est-il ?"
 - "Il est 8 heures ! J'avais une réunion !"
- 2 - "Tu rentres tard !"
 - "Tu es bien soupçonneuse !"
- II. 1 - "As-tu pensé à regarder le carnet des enfants ?"
 - "Oui ! bien sûr !"
- 2 - "Tu ne t'occupes pas assez des enfants !"
 - "tu t'imagines être la seule à t'occuper d'eux !"
- III. 1 - "Les résultats sont de + 15 %"
 - "C'est exact d'après les dernières statistiques"
- 2 - "Je vous félicite d'avoir un résultat de 15 %"
 - "C'est formidable ! Je suis heureux ! ..."

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

(P)	(P)
(A)	(A)
(E)	(E)

ANNEXE N° 3

DIAGNOSTIC DE MES

POSITIONS DE VIE

DIAGNOSTIC DE MES POSITIONS DE VIE

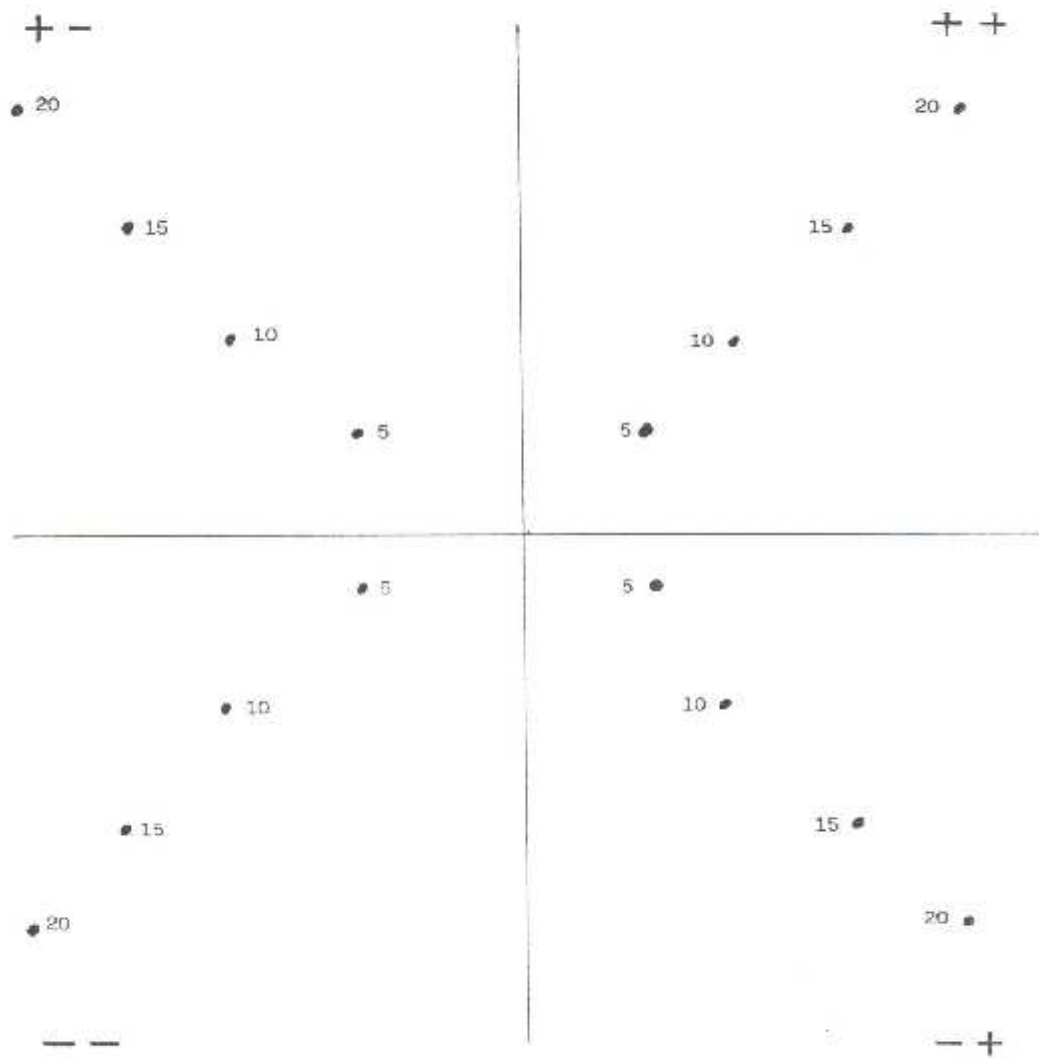
Consignes pour réaliser l'exercice ci-après :

- 1 - Soulignez dans la liste ci-jointe une trentaine de mots à propos desquels vous vous reconnaissez.
- 2 - Sur la grille de dépouillement entourez les chiffres qui correspondent aux mots soulignés.
- 3 - A l'aide de ces totaux, faites le diagramme de vos positions de vie sur la feuille "photographie de mes positions de vie".

LISTE

1 - Arrogant	27 - Serviable	53 - Elude
2 - Optimiste	28 - Colérique	54 - Timide
3 - Injuste	29 - Entreprenant	55 - Fuit
4 - Inquiet	30 - Sauveur	56 - Discute
5 - Pessimiste	31 - Démissionnaire	57 - Geignard
6 - Critique	32 - Sceptique	58 - Naïf
7 - Réaliste	33 - Persécuteur	59 - Passif
8 - Autosatisfait	34 - Objectif	60 - Négocie
9 - Inférieur	35 - Cassant	61 - Laisse faire
10 - Lucide	36 - Humble	62 - Triste
11 - Influençable	37 - Sévère	63 - Libéré
12 - Condescendant	38 - Détendu	64 - Soumis
13 - Défaitiste	39 - Méprisant	65 - Ironique
14 - Conscient	40 - Peureux	66 - Authentique
15 - Coupable	41 - Dévalorisateur	67 - Apathique
16 - Supérieur	42 - Épanoui	68 - Victime
17 - Méfiant	43 - Désespéré	69 - Rebelle
18 - Confiant	44 - Gentil	70 - Créatif
19 - Admiratif	45 - Fermé	71 - Désabusé
20 - Agressif	46 - Communicatif	72 - Empressé
21 - Heureux	47 - Arrangeant	
22 - Accusateur	48 - Hésitant	
23 - Indulgent	49 - Soupçonneux	
24 - Moralisateur	50 - Orgueilleux	
25 - Dynamique	51 - Réveur	
26 - Résigné	52 - Échange	

PHOTOGRAPHIE DE MES POSITIONS DE VIE



ANNEXE N° 4

INDEX THEMATIQUE

BIBLIOGRAPHIE

INDEX THEMATIQUE

A

A1 50 - 52 à 57 - 78
 A2 50-53-59-61-78
 A3 53-58
 Adulte intégré 59
 Analyse transactionnelle 2-3-89 à 91
 Appris 14
 Approche fonctionnelle 6 à 46-76
 Approche structurale 48 à 76

C

Cà 3-4-54-56-57
 Conflit 36-57-62
 Contaminations 24
 Contrat 9-10
 Contre-injonctions 63
 Coopération 34
 Croyances 62-66

D

Décisions 49-57-64
 Drivers 50-56-64-65-66-73

E

E1 50-53-54-56-57
 E2 50-53-54-59
 E3 53-54-58
 Echec 34
 Economie des strokes 44
 Efficacité 34
 Egogramme 13
 Emotions 17-55-56
 Enfant Adapté 18-21-53-78
 Enfant Biologique 53-54-61-78
 Enfant Créatif 17-21-53-78
 Enfant Libre Naturel 17-21-53-78
 Enfant Rebelle 18-21
 Enfant Soumis 18-21
 Etat du Moi Adulte 3-14-19-21
 Etat du Moi Concept 3
 Etat du Moi Enfant 3-14-17-21

Etat du Moi Parent 3-14-15-21
 Exclusion 23

I

Impasse 57-62
 Infériorité 34
 Injonctions 50-57-63
 Interdits 63
 Intimité 46
 Introjonctions 58
 Irréalisme 34

J

Jeux psychologiques 36 à 39-74-76-78

M

Messages 62-63-67-68-76
 Messages contraignants 50-65
 Messages inhibiteurs 69
 Mini scénario 66
 Modèle fonctionnel 52-78
 Modèle structural 52-78
 Moi 3-4-54-55-56-57-69-70

O

Objectifs 8

P

P1 50-51-53 à 57- 78
 P2 50-53-54-58-59-61-78
 P3 50-53-54-58
 Parent Flic 53-54-61-78
 Parent Normatif 16-53
 Parent Nourricier 16-53
 Passivité 34
 Permissif 16
 Permissions 11
 Persécuteur 16-36-37
 Personnalité 14-21-52
 Petit Professeur 53-55-61

Points faibles 38
 Positions de vie 33 à 35-46-76-78
 Préjugés 24
 Prescriptions 50-63
 Processus scénariques 66
 Profils psychologiques 22
 Programme 50-63
 Protecteur 16
 Protection 11
 Psychanalyse 3-4-54-61
 Puissance 11

R

Réalisme 34
 Redéfinition 32
 Réfléchi 14-19
 Ressenti 14

S

Sauveur 16-36-37
 Scénario de vie 49-63-65-66
 Schéma fonctionnel 20-53
 Schéma structural 53-60
 Sentiments 40 à 42-59-76
 Sentiments authentiques 41-55
 Sentiments inefficaces 39
 Sentiments parasites 41-55
 Signes de reconnaissance 43-45
 Stimulus 26
 Stroke 43-44
 Structuration du temps 46
 Structure phobique 72 à 75
 Supériorité 34
 Surmoi 3-4-54-55-56-57-69-70

T

Transactions 26
 Transactions Cachées, doubles 26-30-31-32
 Transactions Croisées 26-28-29
 Transactions parallèles 26-27
 Transactions tangentielles 32

V

Victime 36-37



BIBLIOGRAPHIE

BERNE, E. Analyse transactionnelle et psychothérapie. Paris: PAYOT, 1980.

BERNE, E. Des jeux et des hommes. Paris: STOCK, 1975.

BERNE, E. Que dites-vous après avoir dit bonjour ? (Tchou). Mesnil-sur l'Estrée: SAND, 1986.

CHALVIN, D. Les outils de base de l'analyse transactionnelle (1). 2ème édition. Paris: les éditions ESF, 1988.

CHALVIN, D. Les nouveaux outils de l'analyse transactionnelle (2). 2ème édition. Paris: les éditions ESF, 1987.

ESCRIBANO, G. Analyse transactionnelle et psychologie clinique. Psicom Editions, 1992.

JAMES, M. - JONGEWARD, D. Naître gagnant. Paris: Inter Editions, 1980.

JAOUI, G. Le triple MOI. Paris: Robert LAFFONT, 1979.

LENHARDT, V - CARDON, A - NICOLAS, P. L'analyse transactionnelle, outil de communication et d'évolution. Paris: Editions d'organisation, 1983.