

# ■ Analyse Transactionnelle (AT) – Topo

## 1. Origines et fondements

- L'AT a été créée dans les années 1950 par Eric Berne, psychiatre canadien.
- Objectif : proposer une méthode simple, pragmatique et structurée pour comprendre les comportements humains.
- Inspirée de la psychanalyse freudienne mais simplifiée et pratico-pratique.

## 2. Les 3 états du Moi

Eric Berne définit trois états du Moi : Parent, Adulte et Enfant.

1. Moi Parent : règles, valeurs, protection.
  - Parent Normatif : règles, critiques.
  - Parent Nourricier : encouragement, protection.
2. Moi Adulte : état rationnel, analyse objective.  
Exemple : « Si je pars maintenant, j'arriverai à l'heure ».
3. Moi Enfant : spontanéité, créativité, mais aussi adaptation.
  - Enfant Libre : plaisir, créativité.
  - Enfant Adapté : soumission, rébellion.

## 3. Les Transactions

- Transactions complémentaires : communication fluide (Adulte ↔ Adulte).
- Transactions croisées : réponse inattendue, rupture de communication.
- Transactions cachées : double message, manipulation.

## 4. Les « Jeux psychologiques »

- Schémas de communication répétitifs et négatifs.
- Exemple : Triangle dramatique de Karpman (Persécuteur, Victime, Sauveur).

## 5. Les Scénarios de vie

- Décisions précoces de l'enfance influencent la vie adulte.
- Objectif : identifier et réécrire son scénario pour plus d'autonomie.

## 6. Applications

- Psychothérapie : comprendre les blocages.
- Management : améliorer la communication.
- Éducation : relation équilibrée enseignant-élève.
- Développement personnel : autonomie et authenticité.

## 7. Principes directeurs de l'AT

1. Chaque personne est OK.
2. Chacun peut penser.
3. Les décisions peuvent être changées.

## Résumé

L'AT est une grille de lecture des comportements humains qui aide à :

- mieux se connaître soi-même,
- comprendre les autres,
- améliorer les relations interpersonnelles.