

■ 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.