



Introduction à l'Analyse Transactionnelle

Un langage et un outil de convivialité et d'efficacité

L'Analyse Transactionnelle est une méthode complémentaire à celles déjà existantes dans le domaine de la psychologie. Elle présente une théorie complète de la personnalité qui prend en compte aussi bien les relations externes observables que le fonctionnement psychologique interne.

C'est une nouvelle approche de la réalité humaine, dont elle ne peut cependant rendre compte à elle seule. Il ne s'agit donc pas de la considérer comme une panacée. Conçue aux USA vers 1950 par le Docteur Eric Berne (psychiatre et psychanalyste), l'A.T. est constituée d'un ensemble de « grilles d'analyse » rendues compréhensibles par un langage simple et clair.

Eric Berne a utilisé des mots du vocabulaire courant, voire familier et argotique, de façon à mettre ce langage à la portée du plus grand nombre. Son intention était de permettre à des individus et à des groupes, de se livrer à un certain nombre d'analyses sans être dépendants des experts.

Cette relative facilité peut, si l'on n'y prend garde, comporter quelques pièges. Il faut rester attentif et ne pas se laisser prendre par la banalité apparente (mais ambiguë) des mots.

Cette méthode n'a pas pour objectif de proposer des recettes ou des réponses aux problèmes posés par les relations. Elle peut, par contre, aider ceux qui le souhaitent, à clarifier certains de leurs comportements insatisfaisants. Elle peut aussi leur permettre de faire une analyse plus en profondeur, c'est-à-dire sur leur fonctionnement psychologique interne, avec l'aide de psychologues, psychothérapeutes, coachs ou autres intervenants formés à cette discipline. La responsabilité de la résolution des problèmes et des réponses apportées aux questions appartient donc à ceux qui les posent.

En résumé, l'Analyse Transactionnelle peut se décrire comme un ensemble cohérent et formel de différentes « grilles de lecture » du comportement et des relations humaines.

Elle propose un système clair, réaliste et efficace, utilisant des termes à la fois simples et pertinents, fondé sur l'analyse des Etats du Moi (Parent, Adulte, Enfant), des transactions, des positions de vie, des jeux et des scénarios. Cette approche est basée sur une théorie du fonctionnement humain qui, tout en tenant compte de la complexité des interactions intra-subjectives et inter-personnelles, se décline en une série de modèles accessibles, compréhensibles et applicables facilement.

Applicable en psychothérapie, elle permet de mieux se percevoir, de mieux se comprendre et de mieux comprendre son comportement à l'égard des autres, pour établir avec eux des relations plus constructives et accéder à une réalisation des objectifs personnels. En définitive, elle aide au développement de l'autonomie personnelle, favorise le changement et permet les redécisions.

Elle est également applicable dans les organisations, pour aider les personnes à résoudre les problèmes relationnels pratiques et concrets qu'elles rencontrent. Un outil particulier, l'Analyse Fonctionnelle, appliquée dans ces cas-là, permet de traiter aussi bien les relations à l'intérieur de l'entreprise que les relations de l'entreprise à son environnement.

Principes de base de l'A.T.

L'Analyse Transactionnelle repose sur un certain nombre de principes qui fondent les bases d'une véritable philosophie de vie concernant les personnes, la vie et nos possibilités de changement, dont voici le résumé :

- Nous sommes tous OK ;
- Chacun de nous a la capacité de penser, de ressentir et d'agir ;
- Chacun de nous décide à un moment de sa vie de sa destinée et cette décision peut être changée.

Vue d'ensemble du programme

Les notions clés de l'A.T. :

Dans ce séminaire vous découvrirez les notions clés qui sont à l'origine de l'AT et qui marquent sa différence avec les autres disciplines propres à la psychologie humaniste :

- le modèle des Etats du Moi ;
- les transactions ;
- les signes de reconnaissance ;
- la structuration du temps ;
- les jeux ;
- les rackets : sentiments parasites ;
- la collection de timbres ;
- les méconnaissances ;
- la symbiose ;
- les positions de vie ;
- le scénario de vie ;
- l'autonomie.

Animateur

Bernard HÉVIN