

16⁵R
27758

URENE GENAIN - MARTINE LEROND

mées d'études supérieures spécialisées de psychologie du travail

PRATIQUE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

**pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage**

**Analyser votre personnalité
Comprendre votre comportement
Modifier vos attitudes négatives
Réagir face à autrui
Eviter les situations tendues
et les affrontements
Etre convaincant**

EDITIONS DE VECCHI

PRATIQUE DE
L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage

~~47/48~~

1
5-6

16 R
27753

PRATIQUE DE
L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage

PRATIQUE
DE L'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE

pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage

16° R

27758

EDITIONS DE VECHES S.A.
20, rue de Valenciennes
75009 PARIS

PRATIQUE DE
L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage

11
83993

1971-1981-1982-1983-1984
A

Laurène Genain - Martine Lerond
Diplômées d'études supérieures spécialisées de psychologie du travail

PRATIQUE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage



EDITIONS DE VECCHI S.A.
20, rue de la Trémoille
75008 PARIS

DI - 27-06-1986 - 17471

PRATIQUE
DE L'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE

pour vivre en harmonie
avec soi-même et son entourage



Des mêmes auteurs, aux Editions De Vecchi:

Les tests psychologiques

Stratégies du chercheur d'emploi

© 1986 Editions De Vecchi S.A. - Paris
Imprimé en Italie

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

*"Pour un être conscient, exister
consiste à changer, changer à se
mûrir, se mûrir à se créer indéfini-
ment soi-même."*

BERGSON

(L'Evolution Créatrice, 1907)

"Pour être conscient, il faut
consentir à changer, changer à se
mettre en mouvement et se sentir indifférent
à son mouvement."

BERGSON
(L'Évolution Créatrice, 1907)



Le Centre de Recherches de la Sorbonne

de la Sorbonne

de la Sorbonne

Paris - 1955

Paris - 1955

Le Centre de Recherches de la Sorbonne a été créé par le décret du 17 mai 1955. Il a pour but de favoriser les recherches de base en philosophie, en lettres, en sciences humaines et sociales. Ses travaux sont publiés dans la Revue de la Sorbonne et dans les Annales de la Sorbonne. Le Centre est financé par le Ministère de l'Éducation Nationale et par des dons privés.

Le Centre de Recherches de la Sorbonne est un organisme de droit public. Ses activités sont régies par les articles 137 et suivants du Code de droit public.

Préface

L'Analyse Transactionnelle est un outil de connaissance qui vous permettra de mieux comprendre votre personnalité et d'identifier les problèmes qui vous sont propres dans le domaine relationnel. Le principal objectif de cet ouvrage est de fournir au lecteur les bases d'une communication efficace et fructueuse.

En effet, qui n'a été confronté à des situations inconfortables, à des échanges stériles ou même à des conflits douloureux, toutes situations qui, avec une meilleure connaissance de soi et des autres, auraient, la plupart du temps, pu être évitées.

L'Analyse Transactionnelle vous offre la possibilité d'analyser vos réactions, vos comportements et vos actes; elle vous révèle à leur sujet ce que peut-être vous n'ignoriez pas mais que vous refusiez d'admettre. En outre, mettant en évidence vos points faibles, elle vous permet d'engager un processus d'amélioration.

Voici quelques-unes des questions auxquelles se propose de répondre l'Analyse Transactionnelle:

- Pourquoi avons-nous certains comportements plutôt que d'autres?
- Pourquoi sommes-nous parfois mal dans notre peau et en venons-nous à jouer la comédie?
- Comment réagir face au comportement d'autrui?
- Comment éviter les situations tendues et les affrontements?

- Comment vivre en harmonie avec soi-même et avec son entourage, dans l'échange et le partage?

Toutes ces interrogations qui surgissent quotidiennement, aussi bien dans le contexte familial que dans le contexte professionnel, sont étudiées le plus simplement possible par l'Analyse Transactionnelle.

En interprétant les types de comportements, les systèmes d'influences, les différents états du Moi, elle vous permettra de déterminer les traits dominants de votre caractère. Vous serez en mesure de faire votre propre évaluation grâce aux questionnaires, grilles d'interprétation et jeux-tests que vous propose cet ouvrage. Nous vous conseillons de lire attentivement chaque chapitre pour bien saisir la démarche de l'Analyse Transactionnelle et parvenir à appliquer ses principes à votre personnalité, notamment à comprendre vos réactions et à pouvoir modifier les attitudes qui vous sont préjudiciables ou au contraire à tirer parti de celles qui jouent en votre faveur.

Cet ouvrage ne prétend pas être une présentation exhaustive de l'Analyse Transactionnelle; il ne se propose pas de développer son aspect conceptuel mais plutôt de mettre l'accent sur son caractère concret et sur son efficacité comme outil de connaissance de soi.

Certes, l'Analyse Transactionnelle n'est pas la panacée contre tous les maux. Il n'existe pas de recette miracle pour parvenir à l'équilibre et à l'harmonie, ceux-ci ne s'obtenant que par la volonté et la ténacité de chacun.

L'amélioration de notre vie tient en grande partie à notre capacité d'écoute: écoute de nous-même et écoute de l'autre. Chacun défend ses propres idées, ses opinions, ses goûts; même si vous ne partagez pas les pensées de votre voisin, écoutez-le et respectez-le. Nous avons toujours beaucoup à apprendre des autres et l'attention que nous leur accordons est une ouverture qui nous permet d'évoluer personnellement, même dans le cas d'un désaccord.

Quel serait le sens d'une vie d'où seraient absentes les

contradictions et les critiques de ceux qui nous entourent? Ce serait sans doute une existence insipide où l'ennui et la monotonie interdiraient l'enrichissement et l'échange avec autrui.

Dans une atmosphère générale de malaise et d'inquiétude, de nombreuses personnes se tournent vers l'ésotérisme, l'astrologie, la graphologie; les thérapies de tous ordres comptent de plus en plus d'adeptes.

Nous sommes tous à la recherche de références stables, de points de repère, essayant de trouver des explications à ce qui nous entoure. Par là-même, nous sommes en quête de notre propre identité. L'Analyse Transactionnelle s'inscrit dans cette perspective. Nous avons souhaité communiquer au lecteur notre expérience de cette méthode destinée à enrichir et à améliorer l'existence.

Introduction

Qu'est-ce que l'Analyse Transactionnelle

De nombreux lecteurs non-initiés se demandent ce que cache cet intitulé a priori hermétique.

- Que nous révèle la pratique de cette méthode?
- Quel est son intérêt? Où sont ses limites?
- Qui concerne-t-elle?
- Comment peut-on apprendre à se connaître par la lecture d'un ouvrage sur ce sujet?

Telles sont les questions auxquelles nous souhaitons répondre.

Avant tout, il nous semble indispensable, pour une meilleure compréhension, de situer l'Analyse Transactionnelle dans son contexte d'origine et d'envisager l'application qui en est faite en Europe.

Historique

L'Analyse Transactionnelle, comme beaucoup de théories concernant la psychologie humaine, a vu le jour aux U.S.A. C'est en 1950 que son créateur, Eric Berne, aidé d'une équipe de psychologues et de thérapeutes, a développé un ensemble de pensées sur la personnalité. Le regroupement de ces réflexions a abouti à l'élaboration d'une théorie du comportement. Cette dernière permet

d'analyser et de comprendre nos attitudes face aux situations les plus diverses.

L'engouement pour l'Analyse Transactionnelle n'a pas été immédiat mais son efficacité a cependant été rapidement reconnue. Dès 1960 sa divulgation et sa pratique n'ont cessé de s'étendre à d'autres continents. Dans l'Hexagone, cette évolution a été relativement longue et tardive. N'ayant à ses débuts qu'une valeur de thérapie sauvage, l'Analyse Transactionnelle fut ensuite reconnue par les spécialistes des sciences humaines et sociales, d'où l'enthousiasme à son égard à l'heure actuelle. Grâce à des résultats probants et mesurables, l'Analyse Transactionnelle s'est fait connaître du grand public depuis une dizaine d'années. La France a créé l'Institut Français d'Analyse Transactionnelle regroupant depuis 1976 des thérapeutes, des psychologues, des psychiatres, des formateurs...

Présentation

L'Analyse Transactionnelle (que nous citerons parfois sous la forme abrégée A.T.) se définit comme étant une théorie complète de la personnalité. Fondée sur des exemples concrets et faciles à observer de nos comportements, elle est simple à mettre en pratique. Mais qu'entendons-nous par comportement? C'est l'ensemble de nos attitudes, de nos réactions physiques, émotionnelles et verbales, ainsi que toutes les motivations ou "instincts" qui nous poussent à agir d'une façon plutôt que d'une autre. Enfin, c'est l'énergie que l'on mobilise pour communiquer avec le monde extérieur. Ne vous est-il jamais arrivé de vous demander: "Pourquoi ai-je adopté cette attitude dans cette situation?" "Quels sont les facteurs déterminants qui me poussent inconsciemment à me comporter d'une manière plutôt que d'une autre?" Cette théorie, devenue une méthode, nous donne les moyens d'analyser

chacun de nos gestes. Cette découverte, à la fois simple et percutante, permet de résoudre nos problèmes de communication avec notre entourage et donc de nous adapter à toutes les situations qu'elles soient conflictuelles ou non.

Il ne s'agit pas de changer ou de modifier sa manière d'être mais de prendre conscience que certaines attitudes nous sont favorables et que d'autres le sont moins. C'est, en quelque sorte, apprendre à gérer ses faiblesses et à en faire des atouts.

L'A.T. fait référence à un modèle de communication simple. Notre existence prend un sens avec la présence de l'Autre. Nous échangeons toute la journée des informations, nous en donnons, nous en recevons. Or, nous ne comprenons pas toujours ce que nous recevons et nous ne transmettons pas toujours ce que nous désirerions transmettre. Ainsi se crée, sans que l'on en ait conscience, une déformation des informations échangées. On comprend aisément les dangers et les retombées fâcheuses que ces mauvaises interprétations peuvent avoir, dans la vie professionnelle comme dans la vie personnelle.

C'est pourquoi il nous semble important de pouvoir maîtriser sa façon d'être et ses relations avec autrui, en vue d'échanges plus harmonieux et plus constructifs.

L'Analyse Transactionnelle différencie deux niveaux d'analyse.

- *L'analyse structurale*: elle représente ce qui forme la personnalité de tout individu. C'est le fonctionnement propre de notre personne.

- *L'analyse fonctionnelle*: c'est l'étude approfondie des relations qui s'établissent entre deux ou plusieurs personnes. En d'autres termes, c'est le type de relations que nous instaurons avec notre entourage.

L'A.T. distingue à un premier niveau trois instances de la personnalité que son créateur a appelées Etats du Moi:

- le Parent
- l'Adulte
- l'Enfant

A un second degré, deux de ces trois Etats du Moi vont être subdivisés de la façon suivante:

- Parent Parent Nourricier
Parent Critique

- Enfant Enfant Adapté
Enfant Rebelle
Petit Professeur

L'objectif de l'A.T. est d'analyser la relation de ces trois Etats du Moi avec les trois Etats du Moi d'autrui et de déterminer le "comment" de leur fonctionnement.

Champ d'application

Cette théorie, transformée en une véritable technique de communication, s'étend de nos jours à des domaines de plus en plus divers.

En thérapie

Fidèle à son origine, l'A.T. qui était dans son essence un outil thérapeutique, continue de nos jours à être utilisée pour venir en aide à de nombreux individus. Les personnes les plus intéressées sont celles qui se sentent mal dans "leur peau", ou celles qui désirent résoudre leurs problèmes de manière rapide et efficace. Elle se pratique en séances individuelles ou collectives, selon la nature des troubles et les conseils du thérapeute.

En milieu carcéral

L'A.T. est de plus en plus utilisée dans le secteur des aides sociales. Dans le milieu carcéral, les prisonniers vont, par cette technique, analyser leurs actes, leurs réactions et leur comportement. Ils peuvent ainsi se réadapter au monde réel en renouant un réseau de communication moins marginal.

Utilisation à des fins personnelles

Toute personne désirant mieux se connaître et cherchant à améliorer ses rapports, avec son entourage familial ou professionnel peut pratiquer une A.T. Deux possibilités sont envisageables: vous pouvez suivre des séminaires organisés par des cabinets spécialisés ou bien participer à des séances proposées par des thérapeutes compétents. La lecture d'un ouvrage comme celui-ci est une première approche, utile, si vous désirez par la suite approfondir votre recherche. C'est pourquoi il est indispensable que vous fassiez tous les exercices, car eux seuls vous permettront d'assimiler cette méthode avant de la pratiquer.

La formation

Depuis une dizaine d'années, l'A.T. remporte un succès inégalé dans le domaine de la formation en entreprise. Elle s'adresse principalement aux cadres, managers et agents commerciaux. Il est important, dans les affaires, de savoir négocier avec un interlocuteur que l'on cherche à convaincre. L'A.T., grâce aux moyens qu'elle met en œuvre, permet de répondre à cette exigence mais peut également devenir un moyen stratégique pour:

- rallier un groupe à ses opinions;
- orchestrer une équipe;
- diriger un service;
- emporter des marchés;
- obtenir les plus grosses commandes.

D'importants résultats ont été atteints par des forces de vente de grandes entreprises françaises. Certaines équipes commerciales d'un des plus grands laboratoires pharmaceutiques de France ont augmenté leur chiffre d'affaires de 25%. La vente est devenue un métier à part entière dont chaque professionnel doit, pour affronter la concurrence, devenir le plus performant. Il en est ainsi pour toutes les entreprises qui désirent garder leur rang sur le marché. Toutes visent cet objectif. L'Analyse Transactionnelle est une des techniques qui les y prépare.

LES ETATS DU MOI

Quand nous lisons les ouvrages, depuis les écrits de Freud jusqu'à ceux de Lacan, nous sommes tentés de croire que l'homme peut être analysé de façon et dans les termes de diviser notre personnalité en trois parties appelées les trois états du Moi :

- l'Id, l'Égo et le Suprême par la lettre E;

- l'Id, l'Égo et le Suprême par la lettre A;

- l'Id, l'Égo et le Suprême par la lettre E.

Les caractéristiques fondamentales de ces trois États sont que :

- ils ont leur siège dans le cerveau que l'autre;

- ils ne sont pas susceptibles de communication directe;

- ils sont susceptibles et liés, à tout instant;

- ils ont de son temps. Tous agissent sur ou sont influencés par un comportement.

Le concept d'État du Moi n'est pas nouveau dans le vocabulaire de la psychologie. Il est défini comme étant un système de pensées, de comportements, d'émotions ayant chacun en relation avec les événements du monde extérieur, d'une famille, d'un groupe, ou d'une entreprise.

L'analyse traditionnelle a pour caractéristique de classer les lieux remarquables la complexité des relations et de la communication dans les différents niveaux de la vie professionnelle ou extra-professionnelle.

Après de longues années d'observations approfondies entre eux les États du Moi, il est indispensable, dans un premier temps, de les définir.

LES ETATS DU MOI

L'analyse structurale

Comme nous l'avons brièvement exposé au cours de l'introduction, selon Eric Berne, l'homme peut être mieux compris si nous acceptons de diviser notre personnalité en trois parties appelées les trois Etats du Moi:

- l'Etat Parent (symbolisé par la lettre P);
- l'Etat Adulte (symbolisé par la lettre A);
- l'Etat Enfant (symbolisé par la lettre E).

Les caractéristiques communes de ces trois Etats sont que:

- aucun d'entre eux n'est meilleur que l'autre;
- ils ne sont pas entachés de connotations morales;
- ils sont nécessaires et vitaux à tout individu;
- chacun de ces trois Etats apparaît seul ou dominant dans un comportement.

Le concept d'Etat du Moi n'est pas nouveau dans le vocabulaire de la psychologie. Il est défini comme étant un système de pensées, de comportements, d'émotions mettant chacun en relation avec son environnement, qu'il s'agisse d'un individu, d'une famille, d'un groupe, ou d'une entreprise.

L'Analyse Transactionnelle a pour caractéristique de clarifier de façon remarquable la complexité des relations et de la communication dans les différentes phases de la vie professionnelle ou extra-professionnelle.

Afin de mieux saisir les interactions qu'entretiennent entre eux les Etats du Moi, il est indispensable, dans un premier temps, de les définir.

L'Etat Parent

Cet Etat s'est formé sous l'influence de ceux qui vous ont élevé. Il est le reflet de l'éducation que vous avez reçue, qui a marqué votre enfance et votre adolescence et continue à vous influencer aujourd'hui. C'est le modèle parental qui vous a été inculqué et à l'égard duquel vous avez pris, au cours des années, plus ou moins de recul.

Toutes ces valeurs que l'on vous a transmises se manifestent dans la vie courante à travers la façon dont vous considérez:

- le bien et le mal (notion de moralité);
- ce qui se fait et ce qui ne se fait pas;
- les croyances;
- la réussite professionnelle;
- le mariage;
- les traditions...

Il existe un nombre incalculable de pensées ou de phrases que l'on exprime sans chercher à en déceler l'origine. Elles sont, pour la plupart, l'émanation de tout ce que vous avez entendu depuis votre petite enfance. Voici les plus fréquentes:

“Regarde dans les yeux lorsque tu dis bonjour”

“Ne laisse jamais rien dans ton assiette”

“Ne fréquente pas n'importe qui”

“Si tu veux réussir, passe tes examens”

“Tu dois construire un foyer et avoir des enfants”

“Tu dois respecter tes aînés ou tes supérieurs”...

Toutes ces phrases, prononcées le plus naturellement du monde, ont leurs racines dans l'enfance. C'est pourquoi, bien souvent, les gens donnent à leur progéniture la même éducation que celle qu'ils ont reçue.

Afin que vous puissiez faire le point concernant votre Etat Parent, nous vous proposons de répondre aux questions suivantes.

Exercice
Comment repérer son Etat Parent?

Choisissez la personne qui vous a élevé et qui vous semble avoir été déterminante dans votre éducation; il peut s'agir de votre mère, de votre père ou d'une toute autre personne. Lorsque vous l'aurez identifiée, essayez de vous rappeler ce qu'elle pensait au sujet:

- des règles de politesse: que pouviez-vous faire et ne pas faire?

.....
.....
.....

- des valeurs morales: qu'est-ce qui était bien ou au contraire mal?

.....
.....
.....

- de la réussite professionnelle: quel était le métier idéal et pourquoi?

.....
.....
.....

- de votre avenir: qu'est-ce qui était envisagé pour vous?

.....
.....
.....

- de votre rapport à l'autorité: l'obéissance?

.....
.....
.....

Après avoir réfléchi et répondu à chacune de ces questions, munissez-vous d'un stylo de couleur différente, puis reprenez l'exercice en vous posant les questions à vous-même, que vous ayez des enfants ou non. Quelles sont, aujourd'hui, vos opinions sur chaque sujet? Soyez le plus spontané possible.

Comparez ensuite les deux réponses que vous avez inscrites. Vous allez assurément trouver des ressemblances entre ces modes de penser, et ceci bien qu'une génération vous sépare.

Se repérer dans l'Etat Parent n'a pas pour objectif de rejeter votre modèle parental. Cela sert à vous faire prendre conscience que rien n'est sans fondement. Toute chose a une cause et une origine, et c'est de cette façon que la nature humaine se perpétue.

L'Etat Enfant

La première confrontation de l'homme à l'existence se traduit par un ensemble d'émotions. C'est à travers elles que l'enfant exprime ses besoins et ses désirs. Le nourrisson n'est plus comparé à un tube digestif qu'il suffit d'alimenter cinq fois par jour. Ses pleurs et ses sourires sont la manifestation de ses angoisses ou de ses satisfactions. Qu'il exprime sa faim, sa soif ou son désir d'être en votre compagnie, il sait déjà se faire comprendre.

Ce bébé va grandir et devenir un enfant doué de créativité et de spontanéité. Son imagination, son naturel et son enthousiasme vont le caractériser.

Tout être est marqué par cette période riche en apprentissage et en invention. Nous gardons tous au fond de nous-même des souvenirs plus ou moins agréables liés à certaines situations qui nous ont apporté du plaisir ou du déplaisir. De manière inconsciente, l'adulte va tenter de retrouver ces situations qui l'ont marqué dans le passé. Nous sommes dans notre Etat Enfant lorsque nous "faisons la fête", ou que nous pratiquons une activité ludique, qu'elle soit individuelle ou collective.

Il existe, chez tout individu, une partie de sa personnalité qui est réservée au Moi Enfant. Les quelques phrases qui vont suivre vont vous permettre de prendre conscience de ce fait. Vous pourrez ainsi vous rendre compte de la part que vous réservez à ce Moi Enfant.

Dans la même collection

La graphologie

La correspondance privée

Le grand livre de la correspondance commerciale et d'affaires

Le savoir-vivre moderne

Comment rédiger des notes et rapports efficaces

Comment rédiger une lettre d'affaires convaincante

Comment développer la mémoire

Les tests psychologiques (pour la sélection professionnelle)

Déterminez votre personnalité par les tests psychologiques

Stratégies du chercheur d'emploi

Le curriculum vitæ

Un prénom pour votre enfant

*Achevé d'imprimer
en mars 1986
à Milan, Italie, sur les presses
de Grafiche Milani*

*Dépôt légal: mars 1986
Numéro d'éditeur: 1340*