

Communication

3 - Concept de soi (qui je suis)

L'étude du concept de soi est structurée en 3 chapitres :

- 31 - Approche psychologique classique ;
- 32 - Approche par l'analyse transactionnelle ;
- 33 - Approche par la programmation neurolinguistique (PNL).

3.2. Approche par l'analyse transactionnelle (AT)

Problématique

L'analyse transactionnelle (AT), conçue par Eric Berne, est une méthode psychothérapeutique qui analyse les **comportements** individuels lors des interactions sociales. Elle s'appuie sur trois piliers principaux : les états du moi, les transactions et les jeux psychologiques.

États du Moi : L'AT identifie trois états du moi qui influencent nos pensées et comportements :

- **Parent** : Inspiré par les figures d'autorité de l'enfance, cet état peut être soit nourricier, apportant aide et consolation, soit critique, jugeant et imposant des règles.
- **Adulte** : Cet état traite les informations de manière rationnelle et objective, permettant de prendre des décisions basées sur les faits présents.
- **Enfant** : Il exprime les émotions et désirs originaux de l'enfance, pouvant se manifester de manière spontanée ou adaptée aux attentes externes.

Transactions : Ce sont les échanges communicationnels entre individus, analysés selon les états du moi activés. Les transactions peuvent être complémentaires (suivant des attentes prévisibles) ou croisées (sources potentielles de conflit lorsque les réponses ne correspondent pas aux attentes).

Jeux Psychologiques : Berne a défini les jeux psychologiques comme des patterns de communication répétitifs et souvent inconscients qui aboutissent généralement à un résultat négatif. Ces jeux permettent aux individus d'exprimer des émotions refoulées tout en évitant les conflits directs.

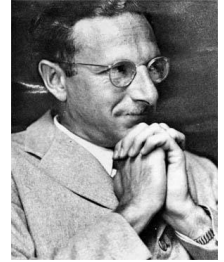
Cette approche comportementale donne des outils simples pour mieux comprendre ses transactions psychologiques et sociales. Elle est utilisée pour aider les personnes à identifier leurs états du moi prédominants, comprendre les dynamiques de leurs échanges relationnels et reconnaître les jeux psychologiques auxquels ils participent, souvent sans en avoir conscience.

Le concept de soi (qui je suis)	
Problématique	
Ressources	
1. Le parent, l'enfant, l'adulte,	2
1.1. Les différents états du moi PAE	2
1.2. Les relations entre les différents états du moi	4
1.3. Transactions complémentaires croiser et tangente un double fond	4
1.4. Les signes de reconnaissance stroke	6
2. Les scénarios de vie	6
2.1. Les positions de vie	6
2.2. Positions de vie et travail collaboratif	7
2.3. Injonctions et permissions	8
2.4. Les scénarios de vie	8
3. Les jeux	9
Travaux et documents	
Travail 1 – Identifier ses états du moi	10
Travail 2 – Identifier les positions de vie	11
Travail 3 – L'égogramme	12

Ressources

L'analyse transactionnelle

L'analyse transactionnelle a été créée par Eric BERNE à la fin des années 50. Médecin psychiatre américain, il a mis au point une approche pragmatique et simple des rapports humains expliquée et vulgarisée dans 2 ouvrages de référence : **Des jeux et des hommes, 1966** ; **Que dites-vous après avoir dit bonjour ? 1977**.



L'AT a connu un succès important auprès du public, avant d'être reconnue par les professionnels. Aujourd'hui cette approche **comportementaliste** des relations humaines est très utilisée pour étudier les relations dans les organisations, les entreprises, l'éducation.

L'AT repose sur trois concepts :

- Nous abritons simultanément trois personnages en nous : un **parent**, un **enfant**, un **adulte** et selon les situations, les personnes rencontrées, nous adoptons tel ou tel personnage ;
- Certains comportements sont répétitifs et donnent naissance à des **jeux** ;
- Nous avons tous en nous un **plan de vie** que nous nous sommes défini très jeune et dont le déroulement donne naissance à un **scénario de vie**.

1. Le parents, l'enfant, l'adulte

1.1. Les différents états du moi : P, A, E

De la naissance à l'âge adulte l'être grandit et passe par des états différents. Eric BERNE a montré que l'individu ne dépasse pas les différents états par lesquels il est passé, mais qu'il les intègre. Aussi, à l'âge adulte, y a-t-il coexistence en nous de tous ces états. Les états sont les suivants :

P	Le Parent est la partie du "moi" qui s'est constitué dans l'enfance sous l'influence du modèle parental et de l'entourage.
A	L' Adulte est le dernier état du "moi" qui se développe. C'est lui qui observe, comprend, agit décide, analyse...
E	L' Enfant est le premier état du moi qui s'est constitué après la naissance, il exprime sans réserve l'affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne.

➤ **Enfant libre ou naturel (EL) - Ressenti**

C'est le premier état, l'enfant exprime sans réserve son **ressenti**, ses désirs, besoins, émotions, peurs, craintes, plaisirs, colères, souffrances. Les réactions observables sont immédiates et spontanées. Il n'a pas d'interdit ni de limite, ce sont des réactions brutes et libres.

Exemple : j'ai faim ⇒ je pleure ; j'ai envie de bonbons ⇒ je me serre

Chez l'adulte, l'enfant libre est repérable lorsque la personne exprime sans détours et sans filtres ses émotions (sauts, embrassades, éclats de rire, cris de terreur, pleurs...)

Dans l'Enfant Naturel se trouve la source de nos émotions les plus authentiques. Nous sommes dans notre Enfant Naturel lorsque nous pleurons à gros sanglots ou lorsque nous rions aux éclats. Il est assez rare de voir des personnes adultes dans leur Enfant Naturel, car la société, en perçoit surtout les aspects négatifs (les émotions ne doivent pas venir gêner le bon fonctionnement de l'adulte ni les désirs instinctifs contrecarrer les instructions du Parent).



L'Enfant Libre est aussi appelé l'Enfant spontané, il se caractérise par un comportement immédiat dans l'expression des sentiments. Nous sommes dans le monde de l'émotion, la peur, la colère, la joie, le désir...

Dans son versant positif l'Enfant Libre est gai, séduisant, attachant, naturel, dans son versant négatif il devient avide, orgueilleux, égoïste, blessant...

Très tôt, l'enfant apprend à s'adapter aux diverses demandes et comportements de ses parents. Suivant les cas il s'y adapte de 2 façons, soit en s'y soumettant pour "avoir la paix". C'est l'Enfant Adapté Soumis. Soit en se rebellant, c'est l'enfant adapté Rebel.

➤ **Enfant Adapté Soumis (EAS)**

Face aux réactions des parents, l'enfant apprend à se contrôler, il se sociabilise. Les réactions ne sont plus naturelles, mais réfléchies. L'enfant s'adapte au milieu et aux exigences des parents, ce qui le conduit à éprouver des sentiments nouveaux : culpabilité, honte, jalousie, malaise, frustration, fierté qui viennent compliquer ses réactions. L'enfant devient un être à part entière, avec son début de personnalité maladroite.

Exemple : j'ai faim ⇒ je demande à manger ; j'ai envie de bonbons ⇒ je demande si je peux me servir.

Les attitudes et comportements se font de façon intuitive par une réflexion bouillonnante, résultat de ce que l'on appelle **petit professeur** ou (Enfant créateur). Il pressent la meilleure conduite à adopter, sans être totalement soumis. Les actes influencés par l'émotion sont parfois aberrants. Il essaye de se conformer à ce qu'il pense être la meilleure solution. Il est dans le monde de l'imagination, de l'invention, de l'intuition. Dans son versant négatif sa capacité à créer l'adhésion autour de ses thèses peut le conduire à des excès préjudiciables aux buts de l'organisation dans laquelle il évolue.

Les attitudes adoptées durant cette période sont importantes, car il ne les perdra pas toutes en grandissant. Chaque fois que la personne a affaire à des personnes d'autorité (identifiés aux parents), elle a tendance à réagir de la même façon qu'au cours de l'enfance. L'EAS acquiescera aux propos d'un supérieur, sans même y croire, se forcera à être poli et souriant, par crainte des conséquences, alors qu'il aurait envie de s'emporter.

Exemple : - Lorsque je suis malade, on s'occupe de moi => je suis malade pour que l'on s'occupe de moi.
 - Mes parents aiment que je sois gentil => je suis gentil pour être aimé.

➤ **Enfant Adapté Rebelle (EAR)**

La rébellion reste une forme d'adaptation aux exigences d'une autorité (parentale ou autre). L'opposition, la révolte dure ou douce, exprime sous une forme ou une autre nos désaccords. Devenu adulte, l'EAR se révoltera contre l'autorité, simplement parce que c'est l'autorité. Il est évident qu'il est parfois prudent et utile de se soumettre ou de se révolter et que notre Enfant adapté a un rôle à jouer. Mais s'il domine une personnalité nous aurons des personnes sans aucune personnalité ou revers de la médaille des opposants perpétuels.



➤ **Parent (l'appris)**



Il se développe à partir de l'enfance. Cet état enregistre les attitudes, les façons d'être, les préceptes, les sentiments affichés par les figures d'autorité que sont notamment les parents. C'est un état appris et imité. Ce sont ces mêmes règles que l'on va appliquer à l'état adulte et souvent transmettre de générations en générations.

Adulte le comportement parental est facilement identifiable. Il se manifeste dans les situations où la personne est investie d'un pouvoir parental ou d'autorité, lorsqu'il se sent conseil, guide ou protecteur d'autrui. Il se traduit par des phrases toutes faites, des affirmations définitives, des généralités, des vérités premières, sans démonstration et sans preuve : « Les femmes », « les hommes », « les étrangers », « la famille », « il faut », « toujours », « jamais »...

➤ **Adulte (le réfléchi)**

C'est l'état qui se construit le plus tardivement. L'enfant, au contact du monde et des parents, apprend à raisonner, à structurer sa pensée, il perçoit les causalités des choses et vérifie les effets de ses actes. L'adulte observe, s'informe, réfléchit et prend des décisions avec méthode au vu des différents éléments dont il dispose.

Il est le seul état susceptible d'évoluer, même tardivement, et de prendre le dessus avec le temps et de la volonté sur les deux autres états du moi.

Le travail en AT consiste à **débrancher les états Parent et Enfant pour permettre à l'Adulte de s'exprimer.**
 C'est alors que **l'Adulte pourra laisser, quand il le souhaite les états Parent et Enfant s'exprimer.**

Cette grille peut vous permettre de repérer les différents états du moi chez vous ou chez d'autres

	Parent Critique	Parent Nourricier	Adulte	Enfant Nature	Enfant Adapté
Mots	Mauvais (je, tu) dois Il faut Nécessaire Toujours Ridicule	Bon Joli Je t'aime Gentil Magnifique Tendre	Exact Comment Quoi Pourquoi Combien Pratique	Extra Super Marrant Je veux Je ne veux pas Aïe	Je ne peux pas J'aimerais J'essaie J'espère S'il te plaît Merci
Voix	Critique Condescendante Dégoûtée	Affectueuse Rassurante Intéressée	Égale	Libre Bruyante Énergique	Plaintive Triste Innocente
Geste ou Expression	Montrer du Doigt Froncer les sourcils Furieux	Bras ouverts Accueillante Souriante	Pensive Agile Ouvverte	Sans inhibition Relâchée Spontanée	Boudeur Triste Innocente
Attitude	Critique Moralisante Autoritaire	Compréhensive Soucieuse d'autrui Généreuse	Tenue droite Objective	Curieuse Aimant s'amuser Changeante	Exigeante Docile Honteuse

1.2. Les relations entre les différents états du moi

Les trois états se développent chronologiquement, puis coexistent en nous. Ils peuvent avoir des relations harmonieuses. Mais il arrive qu'un état prenne la situation en main. Lorsqu'il s'agit de l'Adulte, c'est en général la plus satisfaisante. Mais il arrive que ce soit le plus apte à faire face à la situation et ce peut être l'Enfant ou le Parent.

Exemples :

- On me fait un reproche ⇒ je n'ose pas me justifier ou alors je me justifie par des mensonges (état enfant)
- Je fais un reproche à quelqu'un ⇒ je ne le laisse pas se justifier et ne cherche pas à connaître les causes du problème (état parent)

Parfois le **Parent pollue l'Adulte** : Dans notre famille on a toujours cuisiné au beurre et s'est bon pour la santé car... (Il y a remise en cause d'une habitude familiale).

Parfois l'**Enfant pollue l'Adulte** : en cas de difficulté la personne choisi la fuite et justifie les vertus de celle-ci.

Exemple :

- Je ne supporte pas la relation avec ma mère ⇒ je pars vivre ailleurs.
- La superstition est une contamination de l'Adulte par l'Enfant.
- Les tweets ou posts menaçants, sans retenus ou injurieux.
- La diffusion de théories conspirationnistes ou de fake-news.

1.3. Transactions complémentaires, croisées et tangentes (à double fond)

Ce sont des échanges verbaux ou non verbaux entre les gens (ou stimulus transactionnel).

On distingue différents types de transactions :

- Les transactions complémentaires :
- Les transactions croisées : Je parle à un état et c'est un autre qui me répond. Elles sont sources de conflits
- Les transactions tangentes : Je parle d'une chose et on me répond sur une autre.

➤ **Transactions simples ou complémentaires** : Une transaction complémentaire met en action un état du moi pour chaque personne. La communication peut continuer entre deux personnes aussi longtemps que les transactions sont complémentaires. Chaque personne endosse l'état du moi qui est attendu chez l'autre. Les transactions sont parallèles et non conflictuelles.

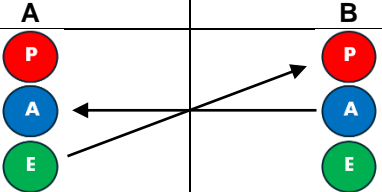
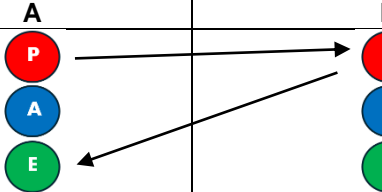
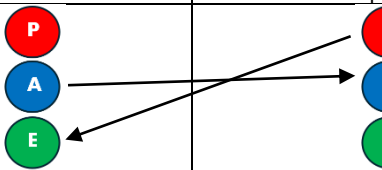
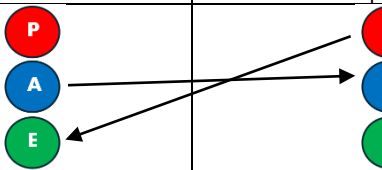
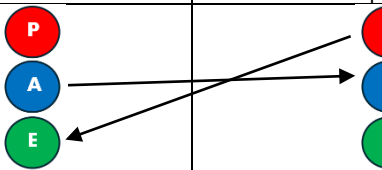
➤ **Les transactions parallèles** : Dans ce type de transaction, l'état du Moi sollicité répond directement à l'état du Moi solliciteur. (L'Adulte sollicité répond à l'Adulte solliciteur ; le Parent sollicité répond au Parent solliciteur).

	A	B
<i>L'Adulte de A s'adresse à l'Adulte de B qui lui répond.</i>		
	Pensez-vous avoir terminé ce rapport dans les temps ?	Oui, vous l'aurez dans une heure.
<i>L'Enfant de A s'adresse à l'Enfant de B qui lui répond.</i>		
	Et si on faisait une petite fiesta ce soir ?	Ah oui ok ce serait chouette !

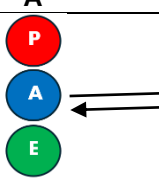
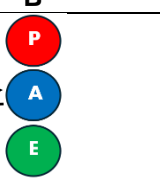
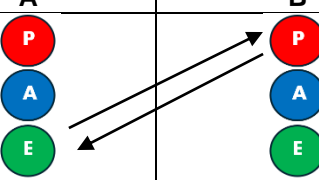
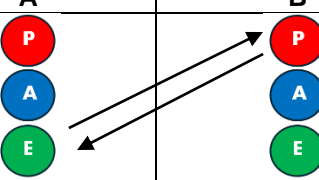
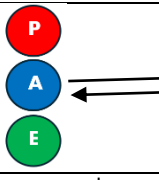
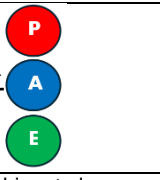
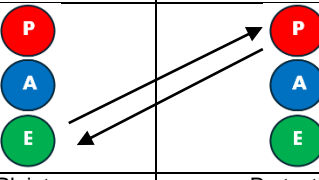
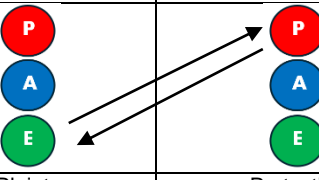
➤ **Les transactions obliques** : les états sollicités sont de niveaux différents.

	A	B
<i>L'Enfant de A s'adresse au Parent de B qui lui répond.</i>		
	Et si on déclençait un conflit social ?	Vous n'y pensez pas sérieusement, j'espère !

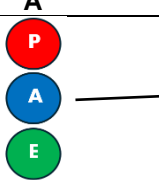
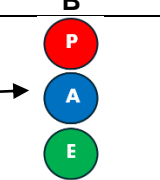
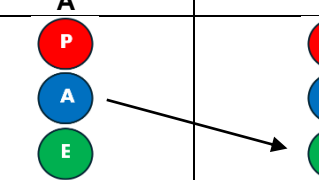
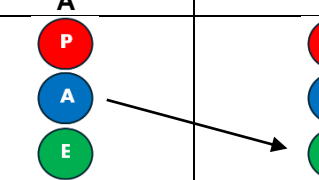
- **Transactions croisées** : Dans une transaction croisée, la réponse est faite par un état du moi non sollicité. ces transactions débouchent toujours sur des conflits et malentendus qui interrompent la communication.

L'Enfant de A s'adresse au Parent de B qui répond à l'Adulte de A.		Le Parent de A s'adresse au Parent de B qui répond à l'enfant de A.	
			
Et si on déclençait un conflit social ?	Quel élément vous permet de déclarer cela ?	De mon temps les directions étaient plus compréhensives et tout allait mieux...	Hé oui, mais c'est parce que des gens comme vous ont trop tiré sur la corde que...
L'Adulte de A s'adresse à l'Adulte de B mais c'est le Parent de B qui répond à l'Enfant de A.			
		Où est mon guide des hôtels ?	Si tu savais où tu ranges tes affaires...

- **Les Transactions cachées** : En apparence, les messages sont émis d'un état du Moi à un autre état, mais au niveau psychologique et secret deux autres états sont mis en jeu. Elles peuvent aussi mettre en jeu plusieurs états du Moi chez un ou plusieurs interlocuteurs. Les transactions cachées sont la base de jeu et sont trompeuses. Elles ont un niveau social (apparent) et un niveau psychologique (caché).

En apparence		Au niveau psychologique	
			
Alors si je comprends bien vous ne voulez pas nous augmenter ?	Non, je ne peux pas et je vous ai déjà expliqué pourquoi !	Sachez que je ne l'oublierai pas !	Non mais !
En apparence		Au niveau psychologique	
			
Je ne peux pas achever ce rapport urgent pour ce soir.	Eh bien, tu le finiras demain matin.	Plainte Enfant Adapté Soumis	Protection Parent Nourricier

- **Les transactions angulaires** : C'est un message que l'on envoie en apparence vers un état du Moi alors que l'on a décidé sciemment d'accrocher un autre état de l'interlocuteur.

En apparence		Au niveau psychologique	
			
C'est notre dernière proposition si vous attendez trop...	Ok je suis d'accord...	Attention !	Pas de problème...

Les analystes transactionnels encouragent à être honnête l'un envers l'autre et avec soi-même à propos de ses propres désirs et émotions plutôt que de se les cacher et de biaiser. Les personnes peuvent ainsi prendre conscience de ce qu'elles veulent, le demander et, si possible, l'obtenir.

Au cours d'un échange, d'un entretien ou d'un travail en groupe le plus simple pour ne pas se laisser influencer par son état du Moi Parent ou Enfant est de mettre l'Adulte aux commandes. Il en va de même pour son interlocuteur. Ce qui implique la capacité à reconnaître chez l'autre le moment où justement l'adulte n'est plus aux commandes et à le lui faire remarquer, s'il est capable de l'entendre. Ceci se nomme un recadrage.

1.4. Les signes de reconnaissance (strokes)

Un stroke est la reconnaissance physique (geste, caresse) ou orale (mot d'amour, de soutien ou de reconnaissance) qu'une personne donne à une autre. Ils sont essentiels à la vie. Un petit enfant privé de strokes physiques peut mourir.

Les strokes verbaux peuvent être positifs (félicitations ou l'expression d'appréciation) ou négatifs, (jugements négatifs ou méconnaissances). L'échange de strokes est important, car il est une reconnaissance et aide dans la vie de tous les jours.

2. Les scénarios de vie

2.1. Les positions de vie (existentielles)

À l'origine des scénarios de vie existent des positions de vie. Elles correspondent à la façon dont on se voit et à la façon dont on voit les autres. Ces positions existentielles sont largement le fruit de notre enfance, de nos expériences et de l'image que les autres nous ont renvoyée de nous-même. *(Un enfant à qui l'on a toujours dit qu'il était nul et bon à rien se verra négatif, inversement un enfant à qui l'on a toujours dit qu'il était merveilleux peut penser l'être...)*

Chaque état du moi correspond à une position de vie. Il y a ainsi quatre positions existentielles principales.

JE + TU +	=> Personne bien dans sa peau et bien avec les autres.	
Cette position (+ +) est la plus satisfaisante pour soi-même et les autres, elle signifie que l'on s'accepte, que l'on est bien dans sa peau, en harmonie avec soi-même et le monde, car on accepte aussi les autres tels qu'ils sont, sans avoir de projets sur eux. Dans cette configuration toutes les formes de transaction sont possibles, <ul style="list-style-type: none"> > Parent / Parent pour des échanges de valeurs, de conseils, de jugements... > Adulte / Adulte pour les échanges d'information, de réflexion... > Enfant / Enfant pour des échanges de plaisirs, de déplaisirs, de création, de rêves... 		
Notre communication est directe, sans arrière-pensées. Nous sommes sur un pied d'égalité avec notre interlocuteur.		
JE + TU -	=> Persécute les autres ou veut les sauver Solution : Réapprendre à valoriser les autres.	
Dans cette configuration (+ -) je me sens supérieur à l'autre. J'aurais donc tendance à le critiquer ou à le protéger. C'est la position de celui qui laisse constamment parler son Parent Critique négatif, qui ne veut croire qu'en ses propres valeurs, ne faire confiance qu'en lui-même en même temps qu'il méprise ou néglige les autres. Dans la version protectrice cela peut conduire au paternalisme, dans la version critique au harcèlement et à des comportements pervers.		
JE - TU +	=> Personne qui se sent mal dans sa peau, s'infériorise et rumine sur son sort. Solution : Comprendre que la tare est imaginaire	
Dans ce cas, (- +), j'ai tendance à me dévaloriser, à regarder les autres avec admiration. Mon comportement sera soit de soumission soit de contestation. C'est la position de l'Enfant perpétuel. Le plus souvent Enfant adapté Soumis. Il doute de lui, ne se sent pas à la hauteur et donne à chacun le privilège exorbitant d'être son juge.		
JE - TU -	Position désespérée qui conduit à l'isolement, à la dépression voir au suicide Solution : se valoriser et valoriser les autres.	
Cette position (- -) est la plus désespérée. Elle conduit à ne faire confiance ni à soi ni aux autres, à refuser tout espoir. Dans sa forme extrême, elle peut se traduire par le repliement voire la dépression, car le monde n'est fait que de perdants, il n'y a aucun espoir à avoir.		

2.2. Positions de vie et travail en collaboratif

➤ Règles générales

(+ -) : L'intention d'un (+ -) est de faire passer l'autre en (- +). Si ce dernier se laisse faire le (+ -) considère que c'est une reddition et un triomphe. Il se montre alors très aimable puisqu'il a, selon lui, remporté une "victoire". Mais si l'autre se place aussi en (+ -) c'est l'escalade. L'enjeu devient la recherche du coup triomphal qui écrase l'autre. C'est un jeu de pouvoir néfaste.

(- +) : L'intention d'un (- +) est de se convaincre de son impuissance et, pour ce faire, il recherche inconsciemment un (+ -) qui le rabaissera. Dans leurs relations les personnes en positions (- +) et (+ -) se retrouvent et se complètent. Elles rencontrent des difficultés à se séparer, car ce serait renoncer à leur scénario d'origine. Scénario d'Échec pour l'un de domination pour l'autre.

Trois situations sont fréquentes dans les relations professionnelles ou sociales :

- Les deux personnes sont en (+ +) : la relation est saine ;
- Les deux négociateurs sont en (+ -) : il naît un jeu de pouvoir et des conflits ;
- Un négociateur est en (+ -), l'autre en (- +) : la relation est du type dominant / dominé.

➤ Rencontres entre positions de vie et travail collaboratif

Les tableaux suivants indiquent les caractéristiques des rencontres entre positions de vie. Dans chaque cas nous indiquons si la situation est stable ou instable.

	(+ +)	(+ -)	(- +)	(- -)
Le (+ +) face à un >>	Négocie ardemment et constamment. Stable	S'affirme, se protège, demande clairement ce qu'il veut, donne des informations, négocie « la façon de négociateur », résiste aux provocations. Instable	Soutient, rassure, fait émerger les capacités, invite à négocier. Instable	Garde confiance, invite le - - à participer, montre une fermeté structurante, refuse le défaitisme. Instable
Le (+ -) face à un >>	Cherche à le dominer ou le provoque pour entrer en conflit. Instable	Veut que l'autre soit écrasé, entre en compétition négative, en conflit d'opinions, en jeux de pouvoir ou de conflit. Instable	Domine, ridiculise, dévalorise, écrase, exige, méprise, attaque, donne tort. Stable	Écrase ou ignore, persécute, harcèle, ridiculise, dévalorise, méprise. Instable
Le (- +) face à un >>	Admire, reste sur la réserve, accepte sans discuter, peu tenté de manipuler. Instable	Se soumet, accepte, se met sur la défensive, donne raison. Stable	Entre en conflit, dialogue de sourds, négocie au minimum, est tenté de passer en - - ou en + -. Instable	Laisse faire ou passe en + - en voulant aider plus faible que lui. Instable
Le (- -) face à un >>	Se met en retrait, ne dit ni oui, ni non ou rétorque : "oui mais". Instable	Se laisse écraser ou contre le + - par l'obstruction ou le mutisme. Instable	Entraîne vers le - - par l'ironie ou le défaitisme. Instable	S'enfonce dans le mutisme, le silence, la gêne. Stable

Lors d'un travail collaboratif, il faut autant que possible adopter une position (+ +). En transaction les questions à se poser sont : dans quelle position de vie suis-je ? Et si je me situais en (+ +) que ferais-je ?

Il faut savoir que la négociation avec les (+ -) est épuisante. Ils sont hantés par l'idée de se retrouver en (- +) et mettent une énergie farouche à éviter ce risque. Il s'agit pour le (+ +) qui y fait face d'être plus fort que cette énergie.

Les erreurs à éviter avec les personnes en (+ -) sont les suivantes :

- S'excuser ou entrer en rébellion ;
- Se justifier et passer en position complémentaire - +, (sauf décision stratégique si le danger est important) ;
- Entamer une compétition en + - en faisant de la surenchère, en critiquant à son tour, en agressant ou en adoptant une position de fausse bienveillance.

2.3. Injonctions et permissions

En grandissant on reçoit de la part des adultes et notamment des parents qui nous éduquent des **injonctions** et **permissions** de vie qui peuvent exprimer les valeurs familiales ou sociales ; l'estime ou les attentes que les autres ont de nous. Ces injonctions peuvent être verbales ou non verbales.

Verbales	« ne pleure pas » ; « tu ne vas pas pleurer pour ça » ; « sois un homme » ; « sois gentil » ou « tu n'es pas gentil ».
	<ul style="list-style-type: none"> - « Sois le meilleur ! » ⇒ Personnes qui cherchent toujours à dépasser les autres, à faire mieux. Elles sont souvent critiques vis-à-vis des autres qui n'en font jamais assez à leurs yeux. - « Sois parfait ! » ⇒ Personnes pour lesquelles rien n'est assez bien, perfectionnistes, elles sont toujours insatisfaites de ce qu'elles ont fait et de ce que les autres font. - « Sois fort ! » ⇒ Personnes qui n'extériorisent jamais leurs sentiments, face à l'adversité elles sourient. Elles ne savent pas se laisser aller. Elles détestent la faiblesse. - « Presse toi ! » ⇒ Véritable maelström (tourbillon) ces personnes sont toujours actives, impatientes, elles courent toujours. - « Acharne toi ! » ⇒ Personnes qui n'ont jamais terminé, tout ce qu'elles font est laborieux, toujours insatisfaites, toujours sur la défensive, elles craignent de ne pas comprendre. - « Fais plaisir ! » ⇒ Personnes branchées sur leurs partenaires qui craignent toujours de mal faire, déchoquer, elles n'osent se plaindre de peur de gêner, elles cherchent à plaire et à faire ce que les autres attendent d'elles.
Non verbales	l'enfant auquel on refuse tout ce qu'il demande reçoit implicitement le message « n'existe pas » ; l'adolescent auquel les parents ne laissent aucune autonomie, liberté ou responsabilité reçoit le message « ne grandit pas » ou « tu n'es pas digne de confiance »

Les injonctions et permissions forment l'esprit qui sera implicitement autorisé ou non à réussir à prendre des initiatives, des risques... Ces injonctions deviennent souvent des **directives de scénario** (voir ci-dessous) données par les parents.

Les scénarios sont renforcés par les **florilèges familiaux**. Ce sont des maximes, paroles, commentaires qui ponctuent la vie familiale : « Chez nous on n'a jamais eu de chance », « Chez les XXXXXX etc. », « Chez nous on ne demande rien à personne », « Pour vivre heureux, vivons cachés », etc.

2.4. Les scénarios de vie

Le concept de scénario est très important en analyse transactionnelle. Selon Berne, la vie de la personne est agencée selon un scénario programmé et inconscient. La façon dont on se perçoit (position de vie) combinée à l'éducation que l'on a reçue (injonctions, permissions) donnent naissance à des choix, des comportements, des valeurs, des attentes, des craintes ou des désirs qui nous conduisent à reproduire les mêmes schémas à vivre les mêmes histoires avec les mêmes personnes... Il s'agit de plans de vie préconscients qui se déroulent sur des mois, des années, voire sur une vie entière.

L'analyse transactionnelle décrypte ces processus et tente d'aider la personne à sortir de ces boucles. (La théorie des scénarios rappelle le principe de répétition des Freudiens).

Exemple : Une femme divorce parce que son mari est violent. Quelques années plus tard, elle épouse un autre homme qui sera, pour son plus grand désespoir, violent également. On dira qu'elle n'a pas eu de chance... Est-ce bien sûr que la chance ait quelque chose à voir là-dedans ?

À son tour sa fille est victime des mêmes faits. Après un travail long sur elle-même elle découvre qu'elle est attirée par les personnes en difficulté, car elle s'est donnée comme mission inconsciente de les sauver, ce qui l'a conduit à rencontrer toujours les mêmes types de personnes et à revivre les mêmes situations. Elle a transmis ses valeurs et son scénario à sa fille.

Les scénarios, pour être suivis, ont besoin d'exemples à suivre de **modèles**, ce peut être la mère, le père, l'oncle ou le cousin ou une personne célèbre qui a tout réussi, ou des héros de contes de fées (Cf. **Bettelheim**)

La connaissance des scénarios présente un intérêt limité dans la communication interpersonnelle sauf lorsqu'il s'agit de communiquer avec une personne avec qui vous passez beaucoup de temps : collègue de travail, famille, soi-même...

3. Les jeux

Les jeux ou stratagèmes sont les jeux psychologiques que nous jouons avec notre entourage de manière consciente ou inconsciente. Dans tout jeu, il y a manipulation d'une personne par une autre. (En général une personne laisse penser qu'il agit pour une raison et en réalité ses mobiles sont autres).

Exemple : Julie s'adresse à son petit frère en lui montrant une part de gâteau :

- « Tu la veux » lui demande-t-elle ;
- « Oui », répond le petit garçon crédule ;
- « eh bien tu ne l'auras pas ».

Ce faisant, elle mange le gâteau. Ne vous y trompez pas, le bénéfice, c'est la tête déçue du petit frère !

Le jeu est un ensemble de transactions doubles (jeu social) dans lequel il y a un piège tendu dans lequel la « victime » s'engouffre plus ou moins malgré elle.

Exemples de jeux courants :

- **Sauveteur** : "Je peux t'aider", "Allez laissez moi faire à ta place ", "Je veux seulement t'aider"... La personne laisse penser qu'elle agit par esprit désintéressé pour aider l'autre alors qu'elle agit d'abord pour flatter son ego et se donner bonne conscience. Si la victime vient à refuser l'aide, le sauveteur se met en colère ou est vexé.
- **Victime** : "Cela n'arrive qu'à moi", "Mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça", « Je n'ai jamais de chance", "pardonne-moi", "j'essaie, mais je n'y arrive pas " ... La personne se fait passer pour une victime pour obtenir autre chose.
- **Persécuteur** : " Tu veux ma mort", "Tu veux vraiment que je parte", "Toi, toi il n'y en a que pour toi", "Tu n'es pas assez bien pour " ... Le persécuteur fait croire à sa victime qu'elle est la cause de ses malheurs alors que le persécuteur agit d'abord pour son plaisir personnel.

Exemple :

Supérieur : «Je ne veux être dérangé sous aucun prétexte» (la personne se met dans une situation impossible)

Secrétaire : Monsieur un appel urgent

Supérieur : Il se met en colère et rappelle la consigne => « Regarde ce que tu m'as fait faire !»

Concrètement, repérez les jeux dans lesquels on vous fait entrer. Ceci vous évitera d'être manipulé ou demandez-vous pour quelles raisons vous avez accepté d'être victime alors que vous aviez flairé le piège ?

Travail 1 - Identifier ses états du moi

Durée : 40'



Un exercice efficace pour aider une personne à identifier ses états du moi en Analyse Transactionnelle (AT) est le "Jeu des Chaises". Cet exercice permet non seulement de mieux comprendre les différents états du moi, mais aussi d'apprendre à activer consciemment l'état le plus approprié en fonction des situations rencontrées. C'est une manière introspective et souvent révélatrice d'explorer ses propres schémas de pensée et de comportement.

Objectif

Cet exercice vise à permettre aux participants de reconnaître et de différencier leurs états du moi : Parent, Adulte et Enfant.

Matériel

- Trois chaises
- Des feuilles et des stylos pour prendre des notes

Instructions

1. Préparation :

- Placez les trois chaises en ligne face à l'espace de travail, chacune représentant un état du moi : Parent à gauche, Adulte au centre, et Enfant à droite.
- Expliquez brièvement ce que chaque état du moi représente :
 - **Parent** : Normes, valeurs, directives, et soins protecteurs ou critiques.
 - **Adulte** : Pensées logiques et rationnelles, prise de décisions basées sur les données actuelles.
 - **Enfant** : Émotions, créativité, intuition, et comportement hérité de l'enfance.

2. Déroulement :

- Demandez à la personne de penser à une situation récente où elle a réagi de manière significative.
- La personne commence par s'asseoir sur la chaise du "Parent". Elle doit parler de la situation comme si elle utilisait les normes et les préceptes du Parent. Qu'aurait dit ou pensé le Parent ?
- Ensuite, elle se déplace vers la chaise de l'"Adulte". Ici, elle doit analyser la même situation de manière objective et rationnelle, comme le ferait l'Adulte.
- Enfin, elle va s'asseoir sur la chaise de l'"Enfant" et exprime ses sentiments et réactions émotionnelles concernant la situation.
- À chaque étape, la personne peut prendre des notes sur ses pensées et sentiments.

3. Réflexion :

- Après avoir parcouru les trois chaises, invitez la personne à réfléchir sur ce qu'elle a exprimé depuis chaque chaise.
- Discutez de quel état du moi semble prédominer dans différentes situations et comment ces états influencent ses réactions et décisions.

Travail 2 - identifier ses positions de vie

Durée : 40'



Cet exercice vous propose d'explorer vos positions de vie (+ +, - +, + -, - -) afin de mieux les comprendre et identifier leurs impacts sur vos relations interpersonnelles.

Matériel : Feuille de papier + crayon ou stylo

Instructions :

- Réfléchissez aux différentes personnes** que vous côtoyez régulièrement (amis, famille, collègues, etc.). Choisissez-en **cinq** qui vous viennent spontanément à l'esprit.
- Pour chacune de ces cinq personnes**, remplissez le tableau suivant en cochant la case qui correspond le mieux à votre ressenti vis-à-vis d'elle :

		Je suis OK	Tu es OK	Je ne suis pas OK	Tu n'es pas OK
Personne 1					
Personne 2					
Personne 3					
Personne 4					
Personne 5					

- Analysez vos réponses.**
 - Quelles sont les positions de vie les plus fréquentes ?
 - Remarquez-vous des tendances dans vos relations ?
 - Y a-t-il des personnes avec qui vous avez tendance à adopter une position de vie particulière ?
- Réfléchissez aux impacts de vos positions de vie sur vos relations.**
 - Comment vos positions de vie influencent-elles votre communication ?
 - Comment vos positions de vie influencent-elles vos choix et vos comportements ?
 - Comment vos positions de vie influencent-elles la perception que vous avez des autres et la perception qu'ils ont de vous ?
- Identifiez des pistes d'évolution.**
 - Si vous constatez que certaines de vos positions de vie vous limitent ou vous causent des problèmes, que pouvez-vous faire pour les modifier ?
 - Quels sont les obstacles qui vous empêchent d'adopter une position de vie + + plus souvent ?
 - Quelles sont les petites actions que vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui pour tendre vers une position de vie plus positive et plus productive ?

Remarques :

- Il est important d'être honnête avec vous-même et de ne pas chercher à influencer les résultats de l'exercice.
- Cet exercice n'est qu'un outil pour vous aider à mieux vous connaître. Il ne remplace pas une thérapie ou un suivi par un professionnel de l'Analyse Transactionnelle.
- Si vous rencontrez des difficultés à identifier vos positions de vie, n'hésitez pas à demander l'aide d'un coach ou d'un thérapeute spécialisé en AT.

Voici des questions que vous pouvez vous poser pour identifier vos positions de vie :	
Position + + :	<ul style="list-style-type: none"> Ai-je tendance à voir le bon côté des gens et des situations ? Suis-je optimiste et confiant(e) ? Me sens-je capable et digne de respect ? Ai-je le sentiment de mériter le bonheur et la réussite ?
Position - + :	<ul style="list-style-type: none"> Ai-je tendance à reconnaître les qualités des autres, mais à minimiser les miennes ? Ai-je tendance à être admiratif(ve) des autres, mais à me dévaloriser ? Ai-je le sentiment d'avoir besoin de l'approbation des autres pour me sentir bien ? Ai-je tendance à me comparer aux autres et à me sentir inférieur(e) ?
Position + - :	<ul style="list-style-type: none"> Ai-je tendance à me croire supérieur(e) aux autres ? Ai-je tendance à être critique et exigeant(e) ? Ai-je le sentiment de devoir contrôler les autres pour me sentir en sécurité ? Ai-je du mal à faire confiance aux autres et à déléguer ?
Position - - :	<ul style="list-style-type: none"> Ai-je tendance à me voir comme une personne sans valeur ? Ai-je tendance à me sentir pessimiste et désespéré(e) ? Ai-je le sentiment de ne pas mériter le bonheur et la réussite ? Ai-je tendance à abandonner facilement face aux difficultés ?

Travail 3 - L'égogramme

Durée : 30'

Cet exercice permet d'identifier la structure de votre personnalité en terme du moi fonctionnel.

A. Répondez aux questions suivantes sans y passer trop de temps.

		Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours	Score	X
1.	Vos opinions vous apparaissent-elles plus vraies (solides) que celles des autres ?						
2.	Passez-vous beaucoup de temps à rechercher les informations avant de prendre une décision ?						
3.	Aimez-vous que les autres aient besoin de vous ?						
4.	Dans une discussion, imposez-vous vos opinions aux autres ?						
5.	Déterminez-vous au préalable les résultats de vos actions ?						
6.	Agissez-vous suivant vos impulsions ?						
7.	Trouvez-vous que les choses allaient mieux autrefois ?						
8.	Trouvez-vous dans vos rêves des éléments de réponses aux questions que vous vous posez ?						
9.	Vous sentez-vous maladroit ?						
10.	Vos vêtements sont-ils confortables ?						
11.	L'inconnu vous attire-t-il ?						
12.	Attendez-vous d'avoir l'avis des autres avant d'entreprendre une action ?						
13.	Êtes-vous protecteur avec les autres ?						
14.	Vous sentez-vous « paumé » ?						
15.	Croyez-vous que vous pouvez faire arriver une chose en la désirant très fort ?						
16.	Exprimez-vous votre colère ?						
17.	Avez-vous le sens de l'organisation ?						
18.	Donnez-vous de l'aide sans qu'on la demande ?						
19.	Êtes-vous critique envers les autres ?						
20.	En situation nouvelle, vous emballez vous ?						
21.	Acceptez-vous les opinions des autres ?						
22.	Avez-vous le sentiment de vous sacrifier pour votre famille ou pour vos amis ?						
23.	Attendez-vous que l'on vous demande votre avis avant de vous exprimer ?						
24.	Jouez-vous des tours aux autres ?						
25.	Croyez-vous qu'il faille peiner pour réussir dans la vie ?						
26.	Trouvez-vous du plaisir à jouer avec des enfants ?						
27.	Aidez-vous les inconnu(e)s en difficulté ?						
28.	Prenez-vous des mesures de sécurité dans des situations risquées ?						
29.	Êtes-vous mal dans votre peau ?						
30.	Êtes-vous créatif ?						
31.	Êtes-vous intéressé par la résolution des problèmes ?						
32.	Remettez-vous au lendemain ce que vous pouvez faire le jour même ?						
33.	Aimez-vous faire le bonheur des gens malgré eux ?						
34.	Pensez-vous avoir un bon jugement sur autrui ?						
35.	Vous adaptez-vous aux situations nouvelles ou étranges ?						
36.	Êtes-vous intuitif ?						
37.	L'indifférence des autres à votre égard vous pèse-t-elle ?						
38.	Remettez-vous en cause les idées reçues ?						
39.	Les enfants vous dérangent-ils ?						
40.	Prenez-vous les problèmes des autres en considération, même si vous n'êtes pas directement concerné ?						
41.	Aimez-vous travailler de vos mains ?						
42.	Recherchez-vous le plaisir ?						
43.	Continuez-vous à discuter même si vous êtes d'accord ?						
44.	Tutoyez-vous les autres ?						
45.	Essayez-vous de reconforter les autres ?						
46.	Trouvez-vous le comportement des autres ridicules ?						
47.	Savez-vous vraiment ce que vous voulez ?						
48.	Aimez-vous vous occuper d'enfants						

49.	Y a-t-il une partie de vous qui croit au surnaturel ?								
50.	Ajustez-vous vos objectifs à vos possibilités ?								
51.	Avez-vous des principes moraux solides ?								
52.	Avez-vous le trac ?								
53.	Visualisez-vous les situations ou les lieux à venir ?								
54.	Devinez-vous ce que pensent les autres ?								
55.	Hésitez-vous longuement avant de prendre une décision ?								
56.	Êtes-vous sensuel ?								
57.	Rangez-vous les objets que d'autres ont laissé trainer ?								
58.	Envisagez-vous plusieurs solutions différentes ?								
59.	Vous sentez-vous bien dans votre corps ?								
60.	Portez-vous sur les autres un jugement rapide ?								

B. Traduisez vos réponses en scores numériques et inscrivez vos réponses dans la 6^e colonne (X) et mettez le chiffre dans la colonne « Score »

- Jamais : 0
- Quelquefois : 1
- Souvent : 2
- Toujours : 3

C. Placez ensuite ces chiffres dans le tableau ci-dessous et faites le total pour chaque colonne verticale.

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

D. Faites figurer les résultats que vous avez trouvés sur le tableau ci-dessous :

30						
20						
10						
	Parent critique	Parent nourricier	Adulte	Enfant adapté	Petit professeur	Enfant spontané