

FORMATION TA 101

Introduction à l'Analyse Transactionnelle

selon les standards EATA / ITAA

Objectifs de la formation

- Découvrir les concepts de base de l'Analyse Transactionnelle.
- Situer l'AT dans son histoire, ses valeurs et ses champs d'application.
- Relier ces concepts à sa pratique professionnelle et personnelle.

Public

Professionnel·les de la relation (thérapeutes, coachs, intervenant·es), responsables d'équipe.

Toute personne souhaitant disposer d'un langage commun pour penser les relations.

Animé par

Myriam Ladeuze

CTA-P & CTA-O

Membre de l'IFAT - EATA / ITAA

Sous la supervision de Corinne Laurier TSTA-O

Sommaire

L'analyse transactionnelle	3
Champs d'application de l'AT	5
Organisations de l'AT	6
Valeurs et Philosophie	7
Contrat	8
Théorie de la personnalité : États du moi	9
États du moi	10
États du moi : Diagnostic	11
États du moi : Egogramme	12
États du moi : Pathologies	13
Unité d'échange social : Transactions	14
Transactions : Options	15
Théorie de la motivation : Soifs	16
Signes de reconnaissance (Strokes)	17
Signes de reconnaissance : Principe d'économie	18
Signes de reconnaissance : profil	19
Structuration du temps	20
Jeux psychologiques	21
Jeux psychologiques	22
Jeux psychologiques : Formule J	23
Jeux psychologiques : Triangle dramatique	24
Jeux psychologiques : Diagramme transactionnel	26
Positions de vie	27
Scénario de Vie	28
Scénario de Vie : Matrice du scénario	29
Scénario de Vie : Matrice du scénario (suite)	30
Scénario de Vie : Matrice du scénario (suite)	31
Émotions	32
Émotions : émotions authentique	33
Émotions : émotions racket ou parasite	34
Émotions : émotion élastique	35
Émotions : timbres	36
Circuit du scénario	37
Autonomie	38
Références	39
Annexe 1 : Prix Eric Berne : Évolution de l'AT	41

L'analyse transactionnelle

Définition

L'Analyse Transactionnelle est une théorie de la personnalité et une méthode de psychothérapie systématique qui analyse les interactions sociales (transactions) entre individus en termes d'états du Moi (Parent, Adulte, Enfant). (Berne, E. 1961).

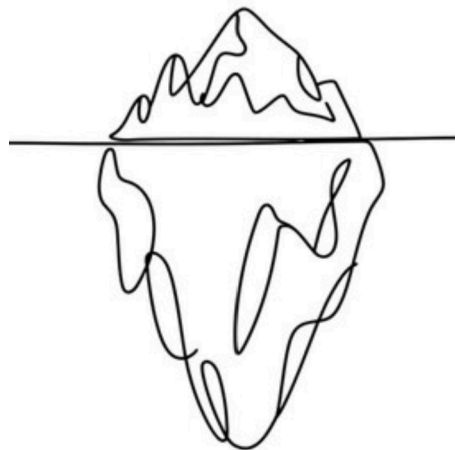
Fondateur: Eric Berne (1910 - 1970)

Fils de David Hiller Bernstein (médecin) et Sarah Gordon Bernstein (écrivaine). Une sœur, Grace.

Diplômé en médecine de l'Université McGill en 1935. Internat aux États-Unis, résidence en psychiatrie à Yale. Devenu citoyen américain en 1938, il a changé son nom en Eric Berne.

Années précédant la guerre : Pratique privée à Norwalk, Connecticut, et à New York. Formation en psychanalyse au New York Psychoanalytic Institute. Psychiatre militaire de 1943 à 1946 (major). Pratique de thérapie de groupe dans les hôpitaux militaires.

Création de l'Analyse Transactionnelle suite à une rupture avec la Psychanalyse : Rejet de sa demande d'adhésion à l'Association psychanalytique en 1956, qui l'a poussé à développer sa propre approche.



Développements depuis Berne

1970's - École de la redécision, Goulding & Goulding, mélange d'AT et de gestalt – porte d'entrée : Enfant

1974 - T. Kahler nouvelles notions telles que les drivers, miniscript

1980s - Moïso & Novellino : AT psychanalytique

1990s-2000s - Cornell : approche corporelle-relationnelle

1990s - Allen & Allen : approche narrative

2000s – Grégoire et autres : approches centrées sur la communication inconsciente et l'engagement relationnel

1960s-1970s - École de San Francisco (Berne) : Steiner, English, Ernst, Dusay, Karpman - porte d'entrée : Adulte

1970s - École du reparentage, Schiff & Schiff – porte d'entrée : Parent

1979 - Erskine & Zalcman avec le circuit du sentiment parasite

1980s-1990s - Erskine & Trautmann : approche intégrative

1990s - Summers & Tudor : approche co-créative

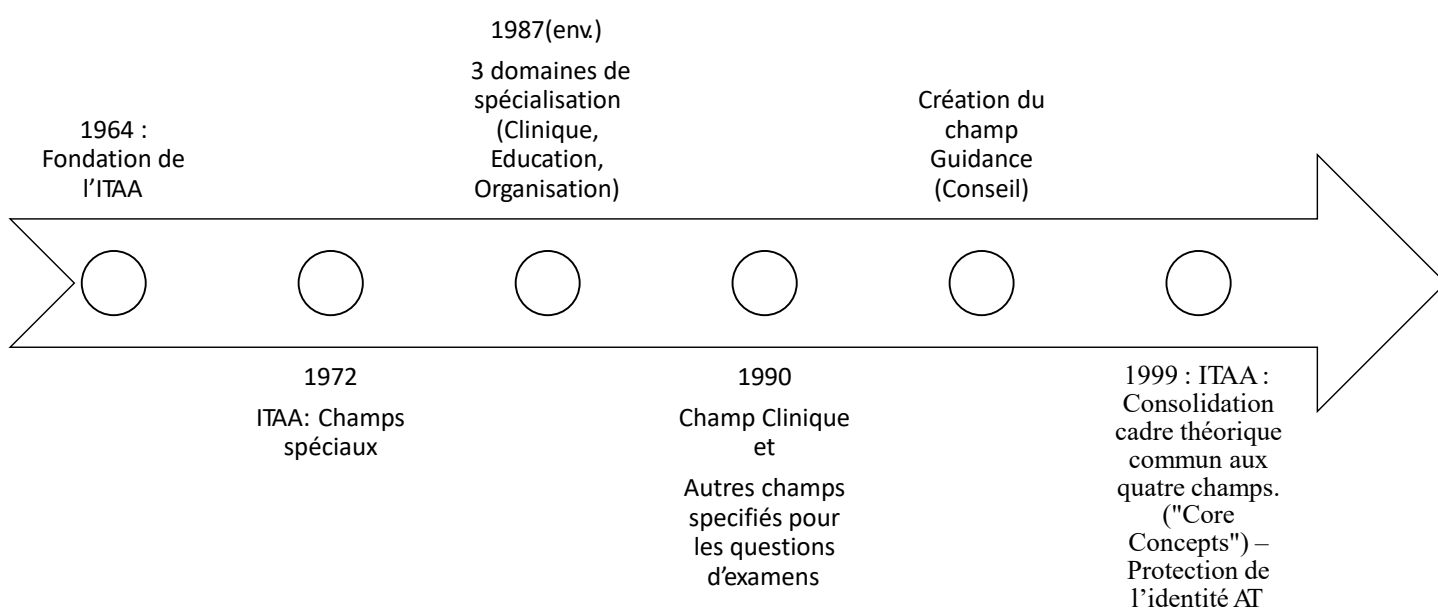
2000s - Hargaden & Sills : approche relationnelle

Champs d'application de l'AT

L'AT s'applique dans quatre champs professionnels reconnus par l'ITAA/EATA, partageant les mêmes concepts de base mais différant par leurs contextes, finalités et modalités d'intervention.

Les 4 champs :

- **Psychothérapie** : Compréhension de soi et de son relationnel et création des options pour vivre sa vie d'une façon consciente, créative, spontanée et ouverte à l'intimité.
- **Organisations** : Développement, la croissance et augmentation de l'efficacité des gens travaillant dans les organisations.
- **Éducation** : croissance personnelle et professionnelle, à la fois scolaire et sociale.
- **Guidance/ Conseil** : autonomie en relation avec leur environnement social, professionnel et culturel.



Organisations de l'AT

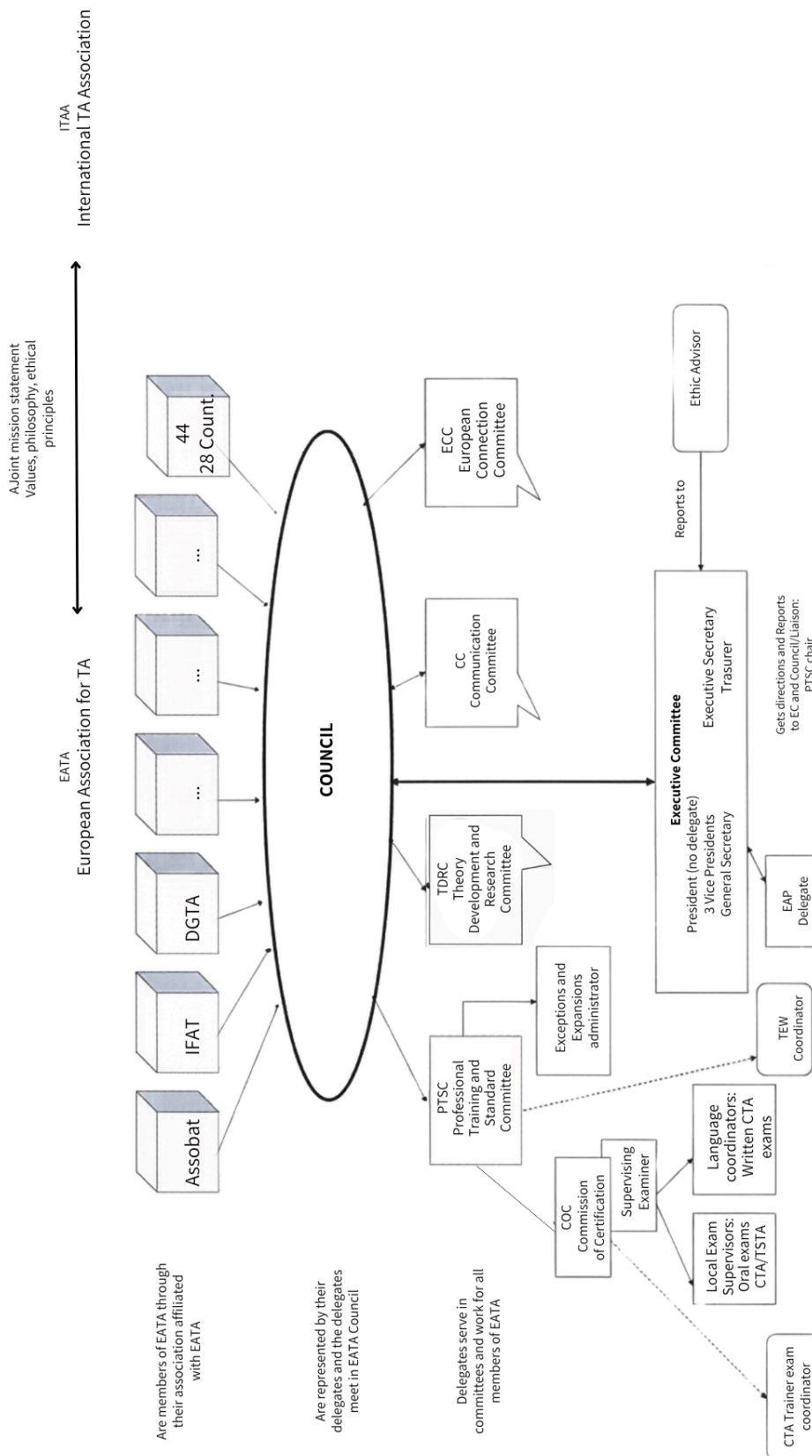


Figure 1 : Organisations de l'AT

Valeurs et Philosophie

Valeurs fondamentales

- L'individu est OK : il a de la valeur et est digne de respect ;
- L'individu dispose de ressources : il a la capacité de penser même si ses ressources ne sont pas accessibles immédiatement ;
- Les pensées, sentiments et comportements d'aujourd'hui sont à mettre en relation avec des décisions que nous avons prises dans notre enfance.
- Toute personne a la capacité d'analyser cette situation et de la faire évoluer afin d'agir avec plus d'autonomie.



Visée de l'AT : l'autonomie

En Analyse Transactionnelle, l'autonomie est une visée centrale du travail de changement.

Elle se caractérise par :

- La **conscience claire** : savoir qui l'on est, ce que l'on fait, sortir des automatismes ;
- La **spontanéité** : capacité à utiliser les différents états du moi en pleine conscience ;
- La **capacité à l'intimité** : proximité avec autrui, impliquant authenticité et confiance réciproque

Deux principes de base

Méthode contractuelle

Responsabilité conjointe : chacun s'engage explicitement dans le travail.



Communication directe

Partage d'informations ouvert et explicite sur le travail commun

Contrat

L'analyse transactionnelle se définit comme une approche contractuelle. La responsabilité de chacune des parties est explicitement nommée

- Pourquoi ils veulent faire quelque chose (bénéfice)
- Comment ils sauront que l'objectif est atteint
- Qui sont les parties concernées
- Ce qu'ils vont faire ensemble
- Le temps que cela durera
- Quels sont les échanges, paiements, la fréquence.

Définition

“ Le contrat est un engagement bilatéral explicite

Conditions de Claude Steiner

Consentement mutuel

Chacun accepte librement le contrat ; pas de contrainte cachée.

Juste rétribution

Équilibre entre ce que chacun donne et reçoit (temps, argent, engagement).

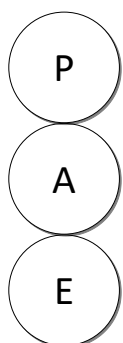
Compétence

Chacun a la capacité et les ressources pour tenir ses engagements (compétence professionnelle, cadre éthique)

Objectif légal

Le contrat respecte les lois et les règles déontologiques.

Théorie de la personnalité : États du moi



Définition

Un état du moi est un système cohérent de pensées, sentiments et comportements manifestés par une personne à un moment donné .

Berne identifie trois états du moi : Parent, Adulte, Enfant (Berne, 1961).

Figure 2 : États du moi

On peut analyser les états du moi sous deux angles :

- **structural** de premier ordre (comment nous sommes construits), et de **second ordre** (contenu de chaque état du moi),
- **fonctionnel** (comment nous utilisons nos états du Moi).

Modèle structural - 1er ordre

Il est inobservable, relève du domaine du phénoménologique

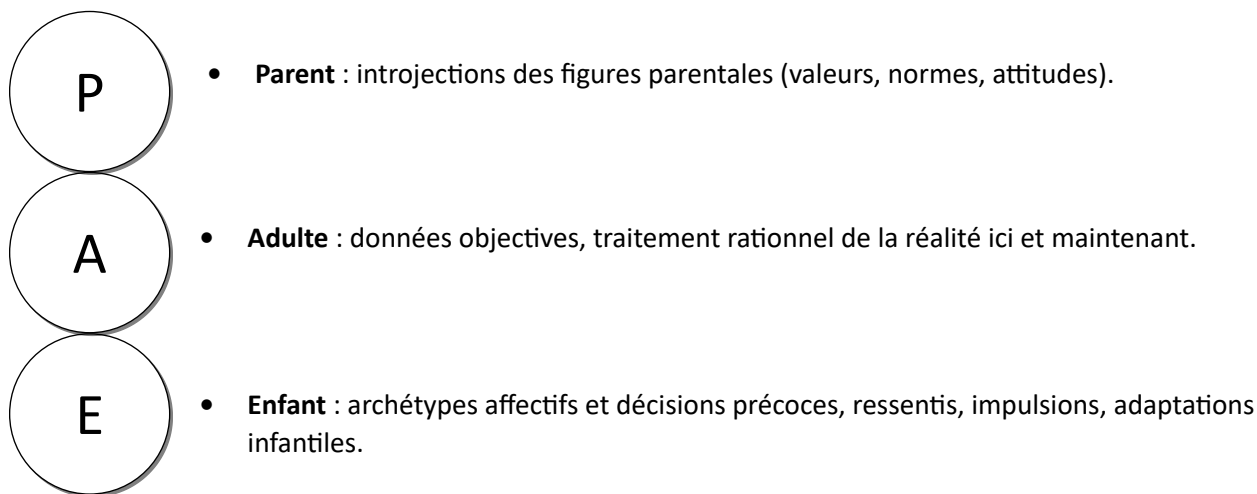


Figure 3 : États du moi structural du 1^{er} ordre

Modèle structural - 2ème ordre

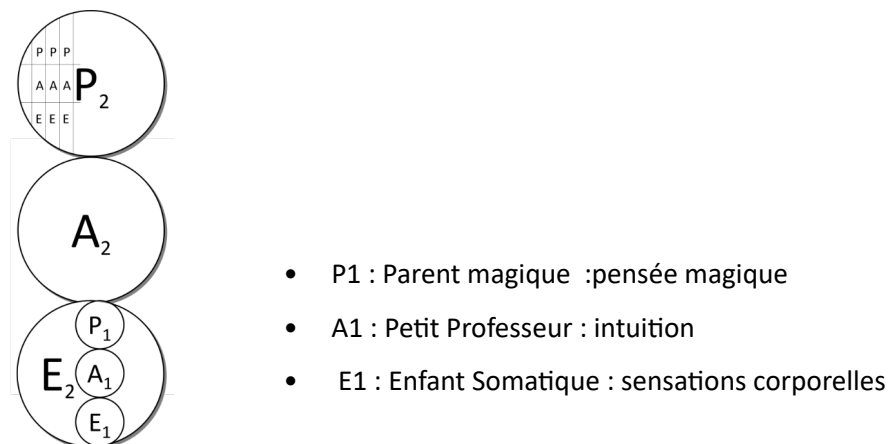


Figure 4 : États du moi structural du 2ème ordre

États du moi

Modèle fonctionnel

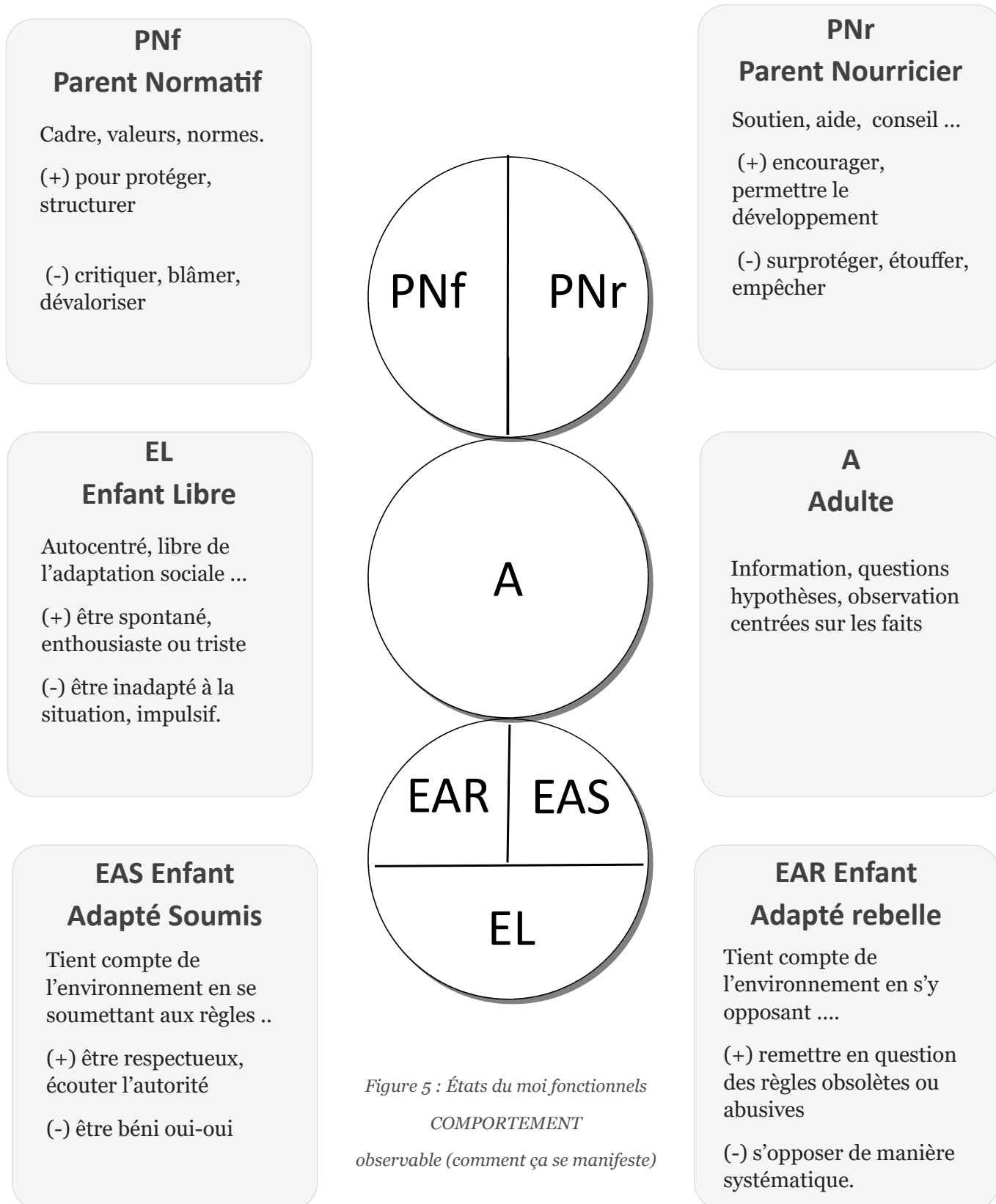


Figure 5 : États du moi fonctionnels

COMPORTEMENT

observable (comment ça se manifeste)

États du moi : Diagnostic

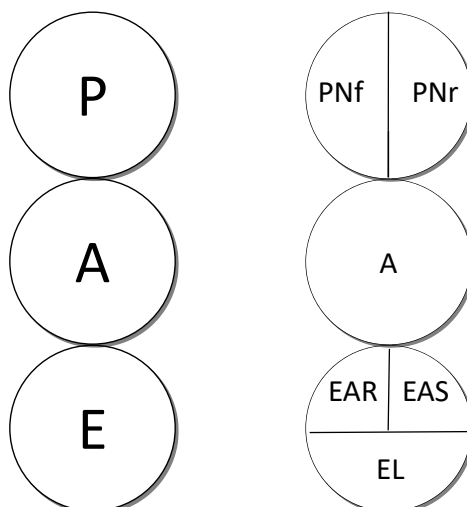


Figure 6 : États du moi – axes de diagnostic.

Comportemental

Repérage des indices observables (lexique, tonalité, posture, mimiques, gestes).

Social

Observation des réponses transactionnelles de l'entourage. La complémentarité naturelle des échanges confirme l'état du moi activé.

Historique

Confrontation des hypothèses avec les données biographiques (enfance, modèles éducatifs). Outil de vérification, non de première intention.

Phénoménologique

Expérience subjective de reviviscence (accès direct aux affects archaïques). Cadre clinique/ thérapeutique.

États du moi : Egogramme

Définition

Schéma intuitif montrant la répartition de l'énergie dans les états du moi telle qu'observée pour soi ou en observant une autre personne (Dusay, 1973)

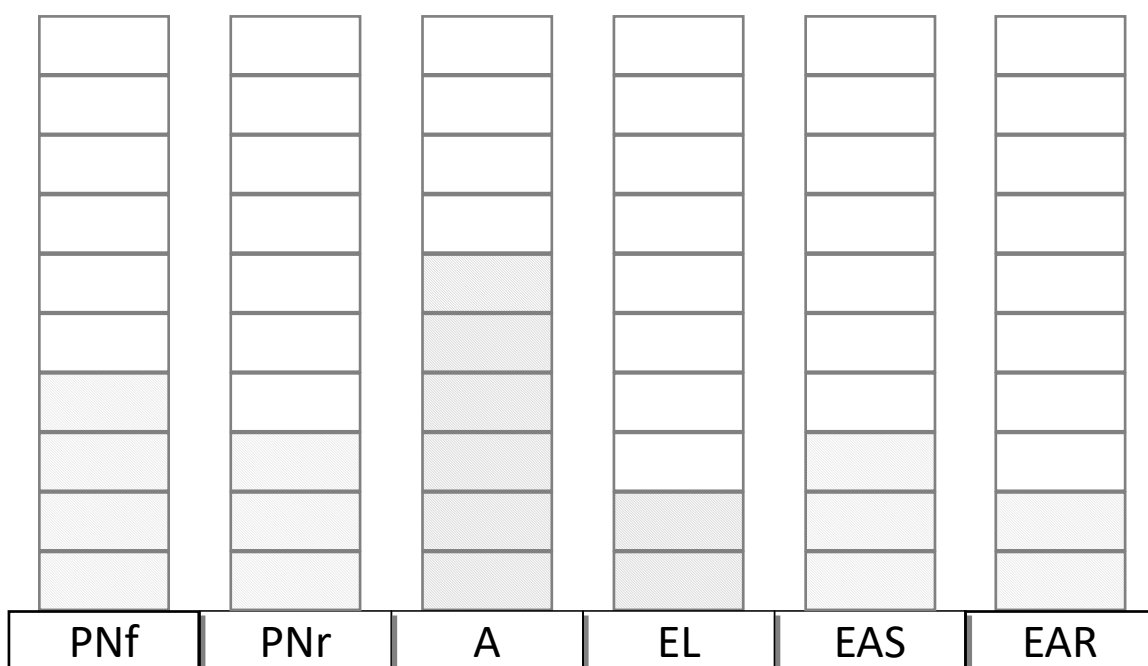


Figure 7 : États du moi – Egogramme

L'énergie totale est une constante

L'énergie totale est une constante et est répartie dans chaque état du moi.

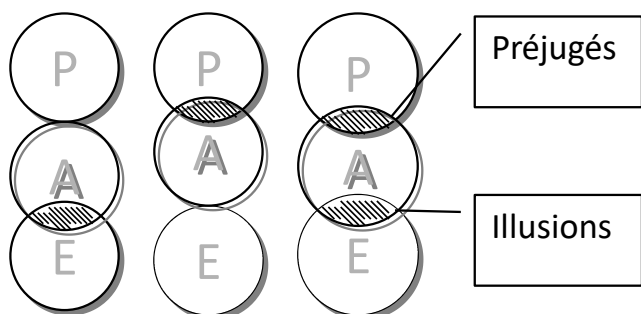
$$E_T = (E_p + E_A + E_e) * K$$

(K : Constante de la personne)

=> Modifier la répartition d'énergie passe par augmenter l'énergie dans l'état du moi désiré

États du moi : Pathologies

Contamination



Définition

Envahissement de l'Adulte par des éléments du Parent et/ou de l'Enfant, qui sont alors pris pour des informations objectives plutôt que pour des croyances ou des émotions. (Stewart & Joines, 2019)

Figure 8 : Contamination des états du moi

Exclusion

Définition

Blocage prolongé d'un ou plusieurs états du moi, les rendant indisponibles dans le répertoire fonctionnel de la personnalité. La personne opère de manière rigide à partir d'un seul état du moi, ce qui génère un comportement stéréotypé et une perte de flexibilité adaptative. (Stewart & Joines, 2019)

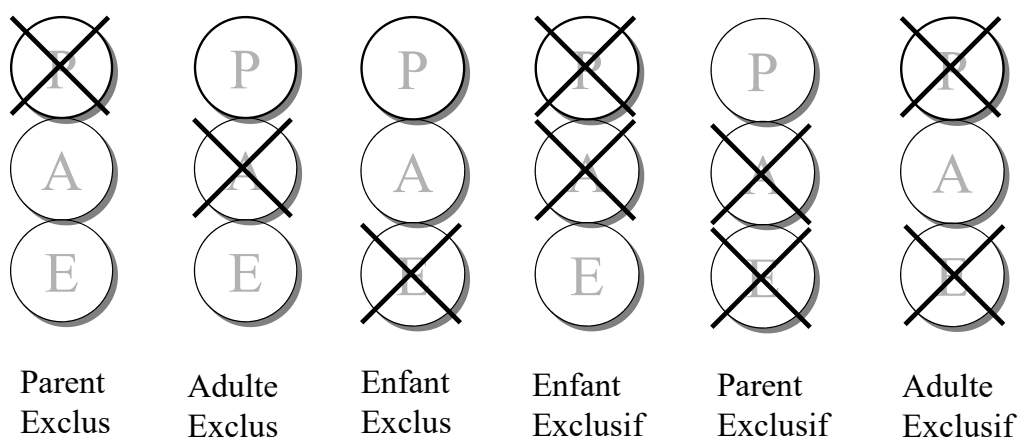
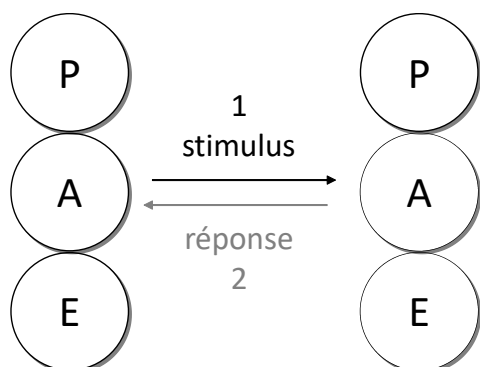


Figure 9 : Exclusion des états du moi

Unité d'échange social : Transactions

Définition

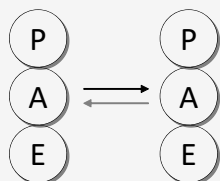


Une transaction est une unité d'échange social, constituée d'un stimulus et d'une réponse entre états du moi de deux personnes ou plus. (Berne, E. (1961). identifie trois états du moi : Parent, Adulte, Enfant.

Figure 10 : Transactions

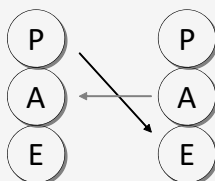
Types de transactions

Transactions complémentaires



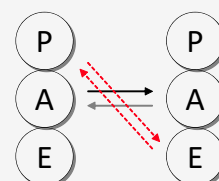
Les transactions complémentaires mettent en jeu 2 états du moi.

Transactions croisées



Les transactions croisées mettent en jeu plus de 2 états du moi.

Transactions à double fond



Les transactions cachées comportent un niveau social (public) et un niveau psychologique (caché).

Règles de la communication

Transactions complémentaires

Tant que les transactions restent complémentaires la communication peut se poursuivre indéfiniment

Transactions croisées

Le croisement d'une transaction provoque une rupture de communication

Transactions à double fond

Le comportement qui résulte d'une transaction à double fond est déterminé par le niveau psychologique.

Transactions : Options

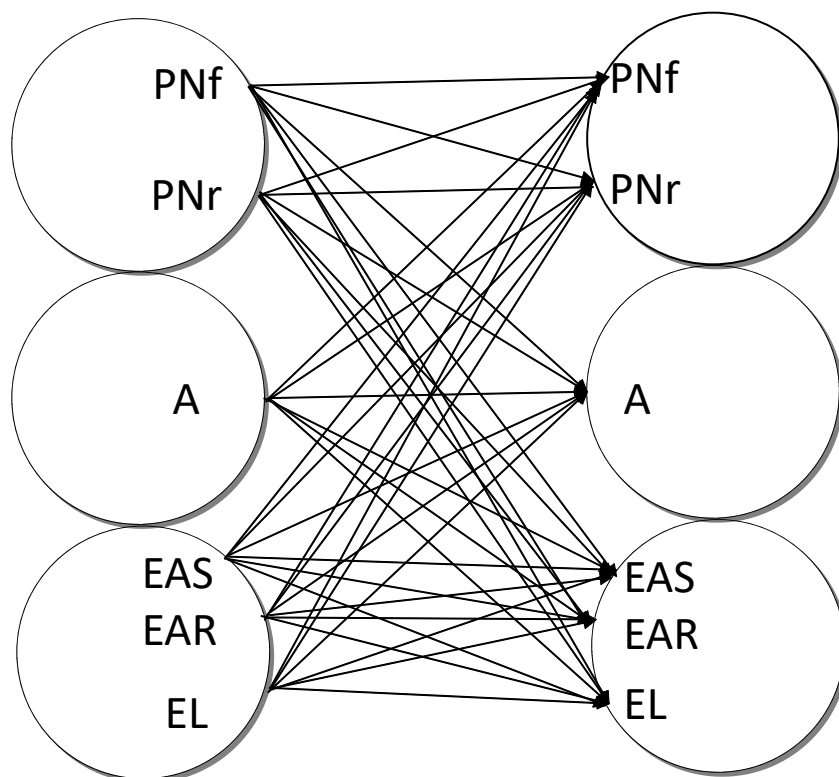


Figure 11 : Options (S. Karpman)

Utilisation des options pour sortir d'une transaction verrouillée

Croiser la transaction

Changer un ou deux états du moi

Changer de sujet

Oublier le sujet précédent

Théorie de la motivation : Soifs

Besoins



Hawthorne 1924 - 1932

La productivité augmente surtout parce que les personnes se sentent considérées et appartenir à un groupe, plus que grâce aux seules modifications matérielles (École des relations humaines - Mayo, 1933).

Hospitalisme 1945

Les nourrissons nourris mais privés de contacts affectifs stables dépérissent psychiquement et physiquement : de la dépression anaclitique à l'hospitalisme (Spitz, 1965).

Harlow 1950s

De jeunes singes privés de leur mère préfèrent une "mère" en tissu doux sans nourriture à une "mère" métallique nourrissante : le besoin de contact affectif prime sur la seule alimentation (Harlow, 1958).

3 soifs fondamentales de Berne

En tant qu'approche des besoins, Berne parle des 3 soifs (hungers - faims en anglais) fondamentales qu'il juge aussi nécessaires que l'air que nous respirons ou l'eau que nous buvons.

Soif de stimulation

Besoin de se nourrir au niveau physique, cognitif et psychique.

Soif de reconnaissance

Besoin d'être reconnu par l'autre, les autres.

Soif de structure

Besoin de connaître les limites et de structurer son temps.

Signes de reconnaissance (Strokes)

Définition

Tout acte impliquant la reconnaissance de la présence d'autrui (Berne, 1964)

Unité d'attention, donnée par l'autre ou à soi-même dont toute personne a besoin, dans une mesure variable d'une personne à l'autre.

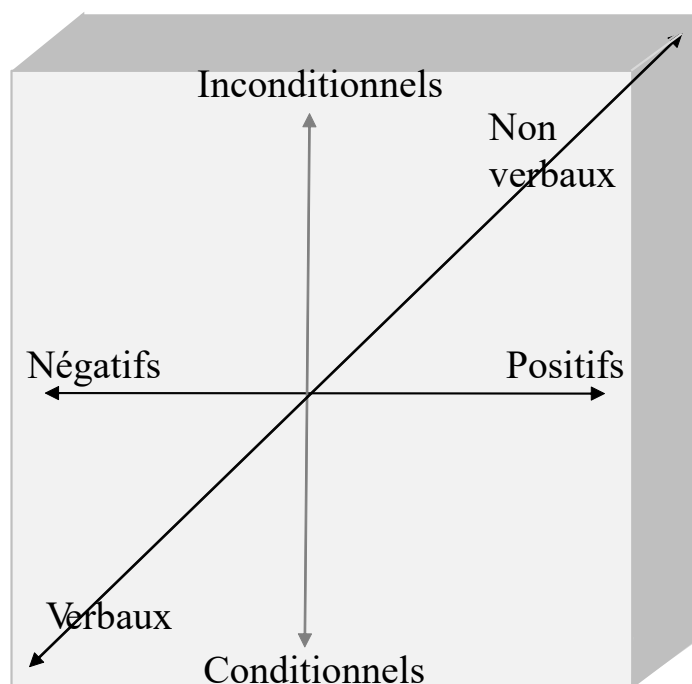


Figure 12 : Signes de reconnaissance

Cible - canal

Un signe de reconnaissance est conditionnel s'il s'applique à ce que l'on fait, inconditionnel s'il s'applique à ce que l'on est. Il peut être verbal ou non verbal.

Message

Les signes de reconnaissance ne sont positifs ou négatifs qu'en fonction de ce qu'en fait le récepteur.

Certains auteurs en AT proposent :

- De distinguer les signes de reconnaissance authentiques des contrefaits ou plastiques, qui semblent positifs mais ne sont pas vraiment sincères.
- Que quand les signes de reconnaissance manquent, nous cherchons parfois à obtenir des signes de reconnaissance même négatifs – mieux vaut ça que l'indifférence.

Signes de reconnaissance : Principe d'économie

Définition

Ensemble de règles apprises qui restreignent le fait de donner, demander, recevoir et se donner des signes de reconnaissance positifs (Steiner, 1971)

L'autonomie, c'est sortir du conditionnement, reconnaître que les signes de reconnaissance sont illimités (Steiner, 1984) et se donner la permission de :

Donner

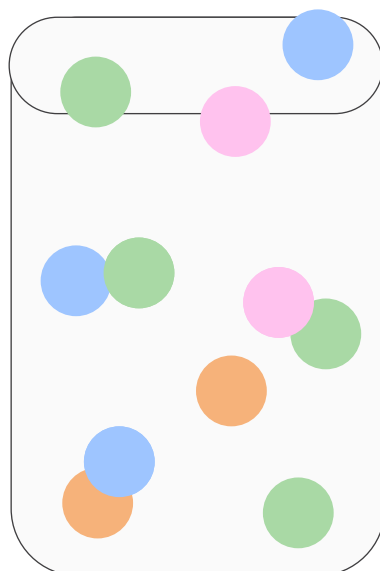
Donner un signe de reconnaissance sincère.

Demander

Oser dire son manque et demander un signe de reconnaissance.

Se donner

Se donner des signes de reconnaissance à soi-même.



Les signes de reconnaissance sont en nombre illimité.

Accepter

Se laisser nourrir par les signes de reconnaissance reçus.

Refuser

Refuser un signe de reconnaissance qui ne nous convient pas ; refuser d'en donner un qui n'est pas sincère.

Signes de reconnaissance : profil

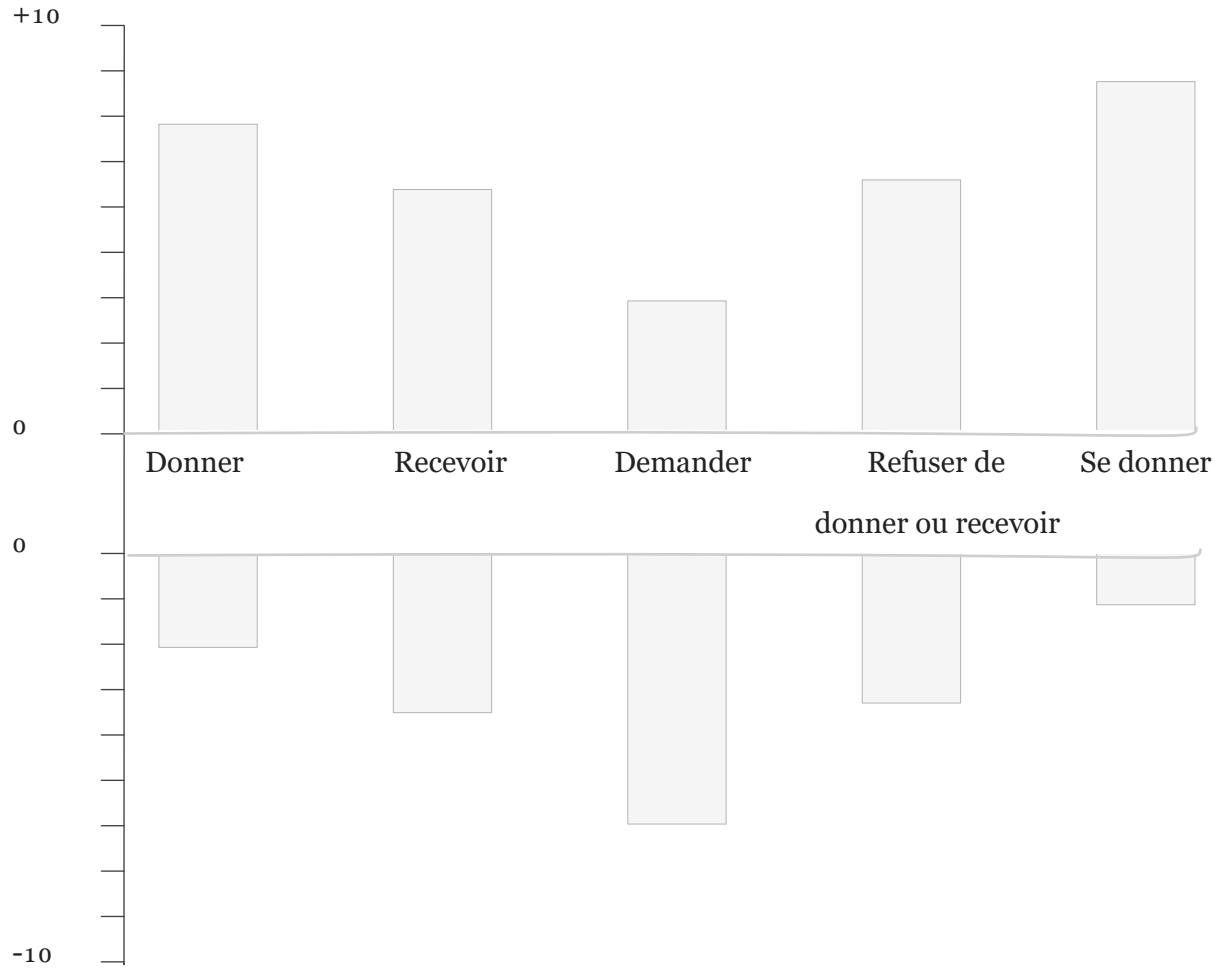


Figure 13 : profil des signes de reconnaissance (Jim McKenna)

Structuration du temps

Le besoin de structurer son temps fait partie des 3 soifs de Berne. Il y a 6 façons de structurer son temps, chacune ayant sa fonction :

Intensité / quantité de signes de reconnaissance	Intimité	Échange authentique impliquant tous les états du moi et la spontanéité. Fonction : partager authentiquement pensées et émotions dans une relation de confiance.
	Jeux psychologiques	Série de transactions à double niveau, défini, débouchant généralement sur un sentiment négatif bien connu des protagonistes.
	Activité	Échange visant un objectif partagé. Fonction : coopérer pour réaliser une tâche ou atteindre un objectif.
	Passe-temps	Échange sur des sujets « grand public » sans intention d’agir. Fonction : échanger légèrement, partager sans trop d’implication ou de risque important.
	Rituel	Échange prévisible et codé/ stéréotypé. Rassurant. Fonction : entrer en relation de manière prévisible et sécurisante.
	Retrait	Absence d’échange. Fonction : faire le point, se protéger, se recentrer.

Figure 14 : Structuration du temps

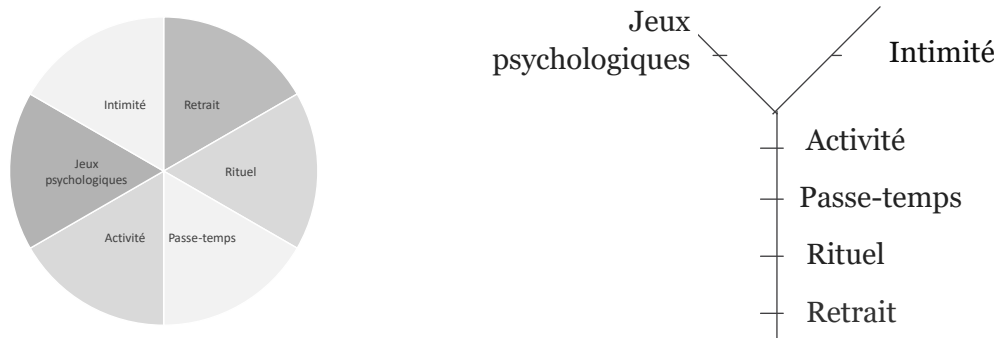


Figure 15 : Structuration du temps - autres représentations

Jeux psychologiques

Définition

Série de transactions à double fond progressant vers un résultat bien défini, prévisible (prime/bénéfice) et qui s'accompagne de signes de reconnaissance négatifs (Berne, 1964).

Bénéfices

Les jeux psychologiques sont maintenus parce qu'ils apportent plusieurs bénéfices

(Berne, 1964) :

- Psychologiques internes : maintenir la stabilité psychologique et confirmer les croyances scénariques (économie psychique).
- Psychologiques externes : éviter les situations qui mettraient en question le cadre de référence, éviter la responsabilité et l'intimité (évitement).
- Social interne : offrir un cadre familial pour des échanges pseudo-intimes, en intérieur ou en privé, structurer le temps.
- Social externe : offrir un cadre familial pour des échanges pseudo-intimes dans un cercle social plus large.
- Biologique : satisfaire la faim de stimulations et de structure (homéostasie biologique).
- Existentiel : confirmer sa position de vie et faire avancer son scénario.

Stewart & Joines (1987) :

- Confirmer et faire avancer son scénario
- Renforcer les croyances scénariques sur soi, les autres et le monde
- Confirmer sa position de vie
- Obtenir des signes de reconnaissance intenses

Schiff (1987) :

- Maintenir une symbiose

James (1973) :

- Bénéfice négatif : la prime / le racket
- Bénéfice positif/réel : satisfaction d'un besoin authentique de l'Enfant (ex: un peu de temps pour soi)

Jeux psychologiques

Degré

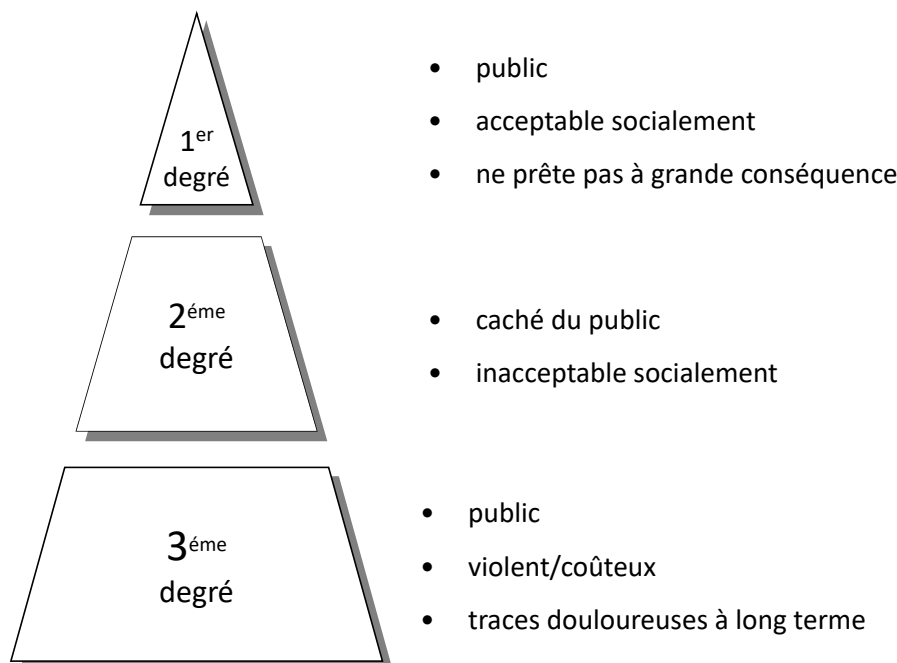


Figure 16 : Jeux psychologiques : degré

Note : Le degré du jeu psychologique, c'est à dire l'importance de la prime, est toujours celui du protagoniste qui le conduit au plus haut degré.

Caractéristiques

Berne (1964)

- Répétitifs
- Transactions à double fond (sociale + psychologique) *
- Aboutissent toujours au sentiment parasite (ou sentiment racket) (English 1971).
- Moment de surprise/confusion (le "coup de théâtre")
- Séries de transactions complémentaires progressives vers un résultat prévisible

Stewart & Joines (1987)

- Menés hors conscience de l'État du Moi Adulte
- Suivent un sentiment prédisposant (irritation, anxiété, ...)
- TOUS les protagonistes mettent autant d'énergie - responsabilité partagée (pas de "meneur" vs "mené")

* Note : Tout jeu psychologique commence par une transaction à double fond mais toute transaction à double fond ne mène pas à un jeu psychologique.

Jeux psychologiques : Formule J

Appât + Point faible =

Réponse -> Coup de théâtre -> Moment de confusion -> Bénéfice/Prime

L'appât et le point faible constituent les conditions préalables au démarrage d'un jeu psychologique.

- **L'appât** : une proposition ou une attitude qui attire l'autre.
- **Le point faible** : la fragilité, le besoin ou la croyance qui fait mordre à l'hameçon.

La **réponse** est l'ensemble des transactions à double fond (psychologique et social) que les protagonistes échangent.

Le **coup de théâtre** est le moment où le niveau psychologique de la transaction apparaît dans la transaction au niveau social.

Le **moment de confusion** est le moment où les protagonistes changent d'état du moi (de position dans le triangle dramatique).

La **prime** : Bénéfice final négatif pour les deux protagonistes.

A retenir

- Tous les protagonistes du jeu psychologique mettent autant d'énergie dans son déroulement
- Ils sont inconscients

Jeux psychologiques : Triangle dramatique

Définition

Modèle des rôles dramatiques montrant comment, dans un jeu, les protagonistes tournent entre les rôles de Victime, Sauveur et Persécuteur (Karpman, 1968).

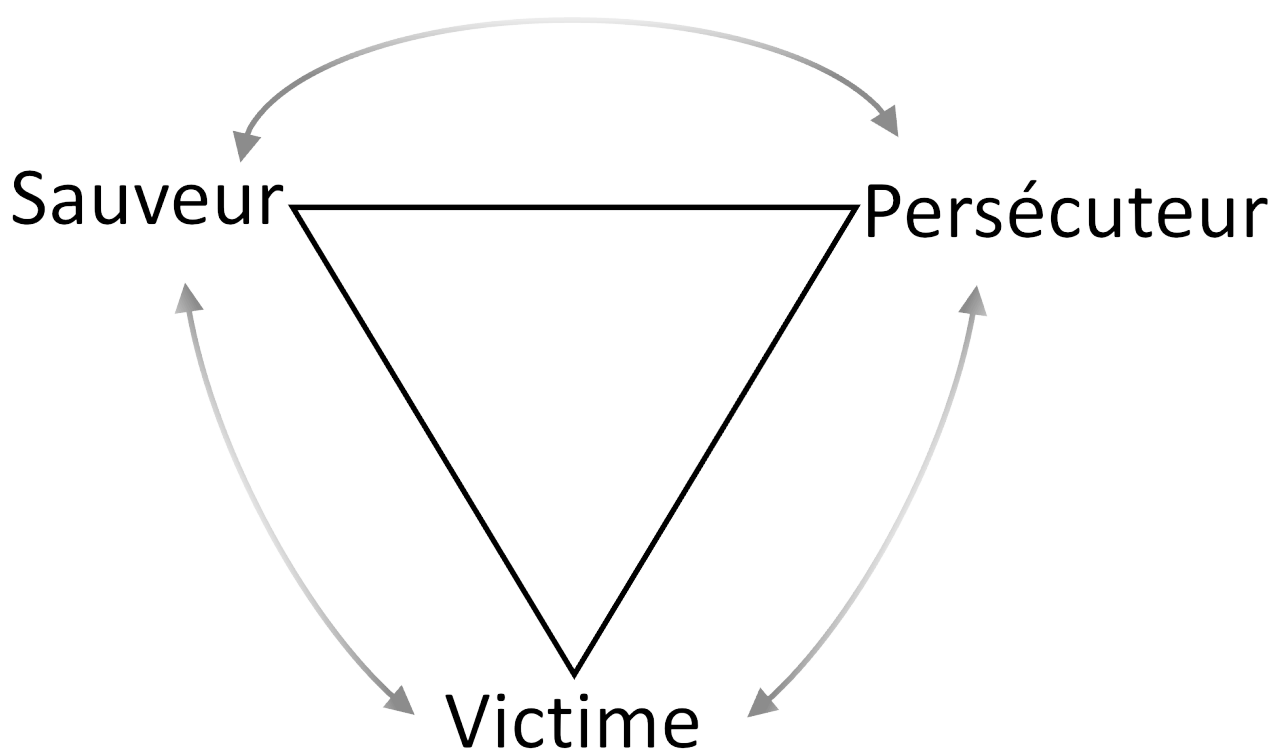


Figure 17 : Jeux psychologiques : Triangle dramatique

Points de vigilance

Le triangle décrit les rôles psychologiques dans le jeu.

- Il ne rend pas explicites certains éléments du jeu : appât, point faible, transaction cachée, moment de stupeur, bénéfice (prime).
- Lorsqu'on l'interprète à partir des seuls comportements visibles, on risque de confondre niveau social et niveau psychologique.

Sauveur

Croyances sous-jacentes	Comportements typiques	Bénéfice secondaire
"Sans moi, l'autre n'y arrivera pas"	Anticipe les besoins sans qu'on les lui demande	Sentiment de supériorité morale, évite de regarder ses propres problèmes
"Je dois être utile pour exister/ être aimé"	Donne des conseils non sollicités	
"Aider = prendre en charge"	Fait à la place de l'autre systématiquement	
	Minimise ses propres besoins	
	Crée de la dépendance chez l'autre	

Présécuteur

Croyances sous-jacentes	Comportements typiques	Bénéfice secondaire
"Les autres sont incompetents/ nuls"	Critique globale de la personne (pas du comportement)	Illusion de contrôle, évite sa propre vulnérabilité
"Il faut être dur pour que ça avance"	Généralisations ("toujours", "jamais")	
"Si je ne contrôle pas, tout s'effondre"	Ton cassant, sarcastique ou méprisant	
	Impose sans expliquer	
	Refuse de reconnaître ses propres erreurs	

Victime

Croyances sous-jacentes	Comportements typiques	Bénéfice secondaire
Je suis impuissant(e) face aux événements"	Se plaint sans agir	Évite la responsabilité, obtient de l'attention, se décharge de l'effort
"Les autres sont responsables de ce que je vis"	Attend qu'on vienne la sauver	
"Je ne peux pas m'en sortir seul(e)"	Responsabilise les autres de ses problèmes	
	Minimise ses propres ressources	
	Rejette les solutions proposées ("oui, mais...")	

Jeux psychologiques : Diagramme transactionnel

Un jeu psychologique se déroule sur deux niveaux : un niveau social, visible, et un niveau psychologique, caché.

Exemple

- A : « Veux-tu que je t'aide ? »
- B : « Oui, volontiers. »

Lecture

- Niveau social : une aide est proposée et acceptée.
- Niveau psychologique :
 - A : « Tu n'y arrives pas seul. »

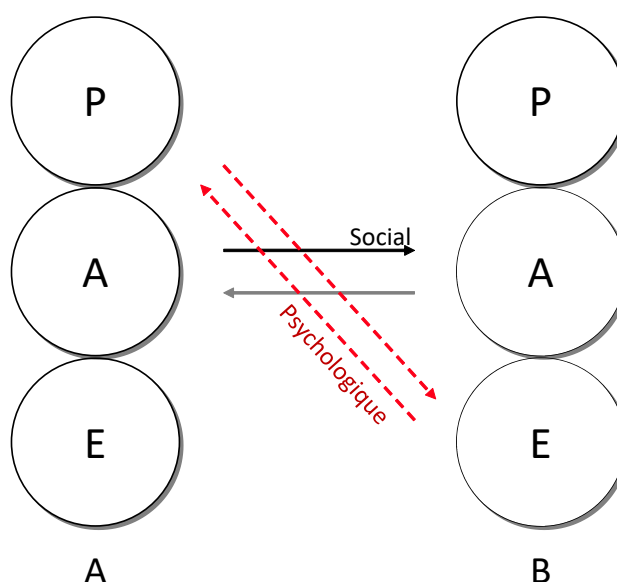


Figure 18 : Jeux psychologiques : Diagramme transactionnel

Le message social peut sembler bienveillant ou rationnel.

Le message psychologique, caché, invite déjà à entrer dans un rôle dramatique.

A retenir

- Le diagramme transactionnel rend visible la transaction cachée.
- Le niveau psychologique détermine l'issue du jeu.
- Le diagramme transactionnel complète la lecture par le triangle dramatique.

Positions de vie

Définition

La position de vie est la croyance, souvent précoce, quant à sa propre valeur et la valeur des autres : je suis OK / pas OK, vous êtes OK / pas OK.

Position de vie existentielle

Elle correspond à une croyance profonde, précoce et relativement stable sur soi et sur les autres.

Elle oriente le scénario de vie dans son ensemble et donne une direction globale à l'existence (Berne, 1962).

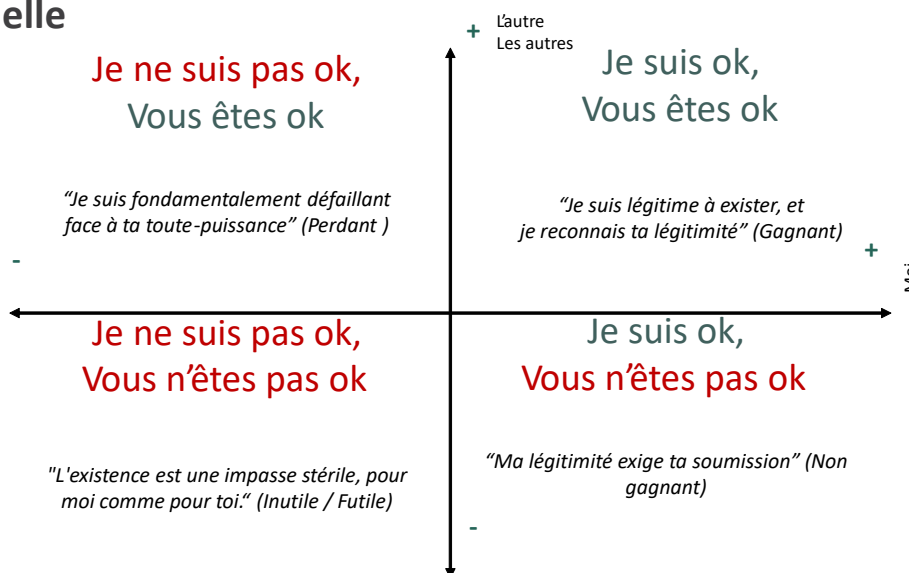


Figure 19 : Positions de vie Existentielles

Position de vie sociale

Elle correspond à la position adoptée dans une situation ou une relation donnée.

Elle traduit, dans les interactions, la manière dont une personne se montre à l'autre ici et maintenant.

Elle peut varier selon le contexte social, tout en restant liée à la position existentielle de fond.(Ernst,1971).

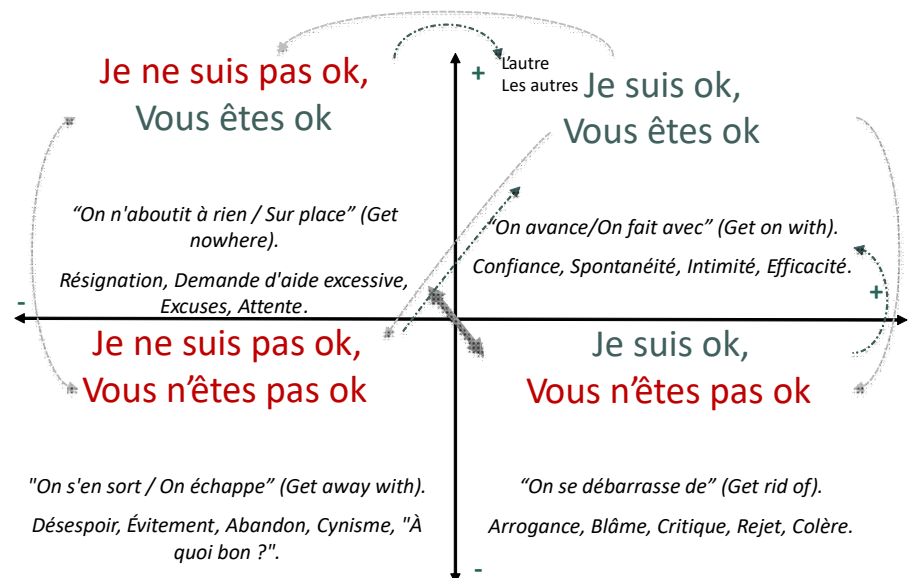


Figure 20 : Positions de vie sociales

A retenir

- La position de vie existentielle est une croyance de fond, liée au scénario.
- La position de vie sociale est la manière dont cette position se manifeste dans les interactions.
- Les comportements sous stress ne se confondent pas nécessairement avec la position existentielle.

Scénario de Vie

Définition

Plan de vie élaboré dans l'enfance, renforcé par les parents, justifié par les événements ultérieurs et culminant dans un choix privilégié (Berne, 1964 - 1972).

Synthèse opérationnelle : plan de vie fondé sur des décisions prises à tout stade développemental, qui inhibent la spontanéité et limitent la flexibilité dans la résolution de problèmes et dans la relation à autrui (Erskine, 1980).

Récit explicatif qui donne sens au passé, fournit une trame pour résoudre les problèmes présents et un fil rouge pour le futur (Newton, 2006).

Dynamique de croissance globale de la personne car les états du moi continuent à se développer et à s'enrichir toute la vie. L'état du moi Enfant se modifie avec toute nouvelle expérience, le Parent s'enrichit de nouveaux modèles, L'Adulte s'adapte à chaque moment présent (Cornell, 2010 - 2015).

Origine du scénario

Les décisions de scénario représentent la **meilleure** stratégie de survie du nourrisson face à un monde qu'il perçoit souvent comme hostile, voire mortifère.

Ces décisions sont fondées sur les émotions du nourrisson et sur son évaluation pré-verbale de la réalité.

Séquence de formation de la décision du scénario

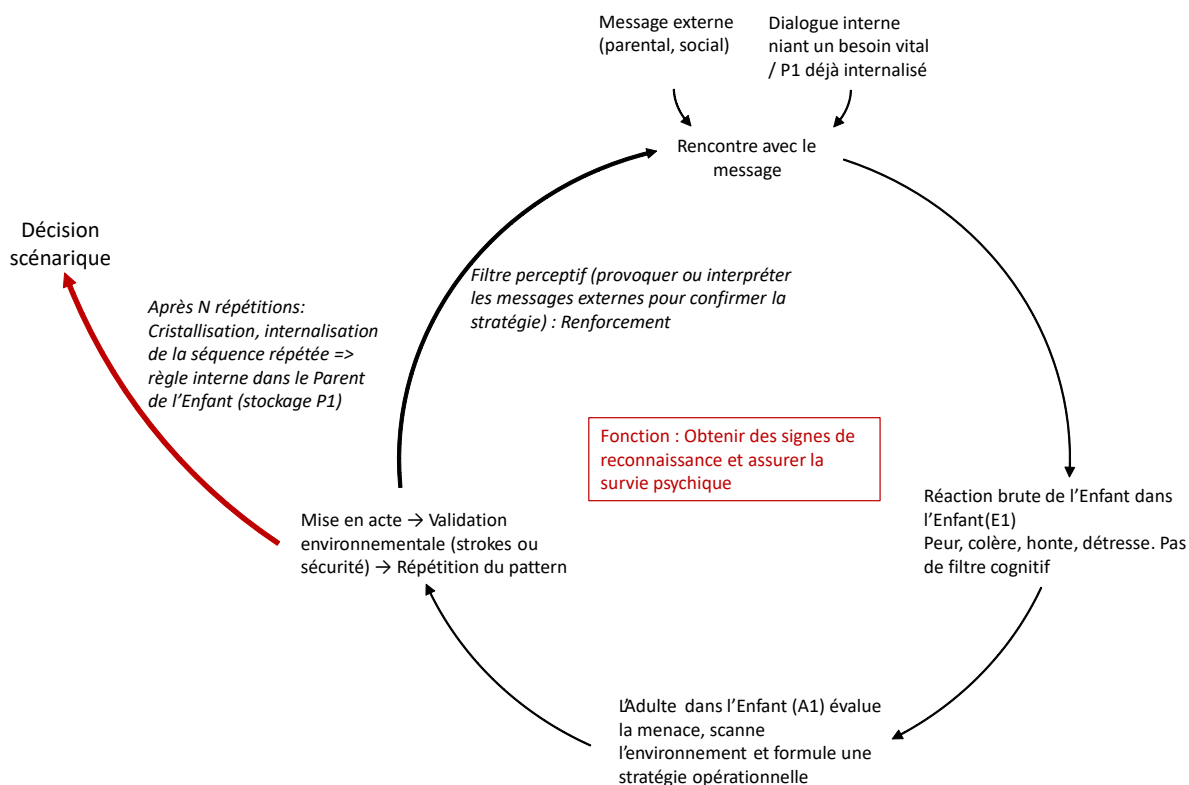


Figure 21 : Formation du scénario

Scénario de Vie : Matrice du scénario

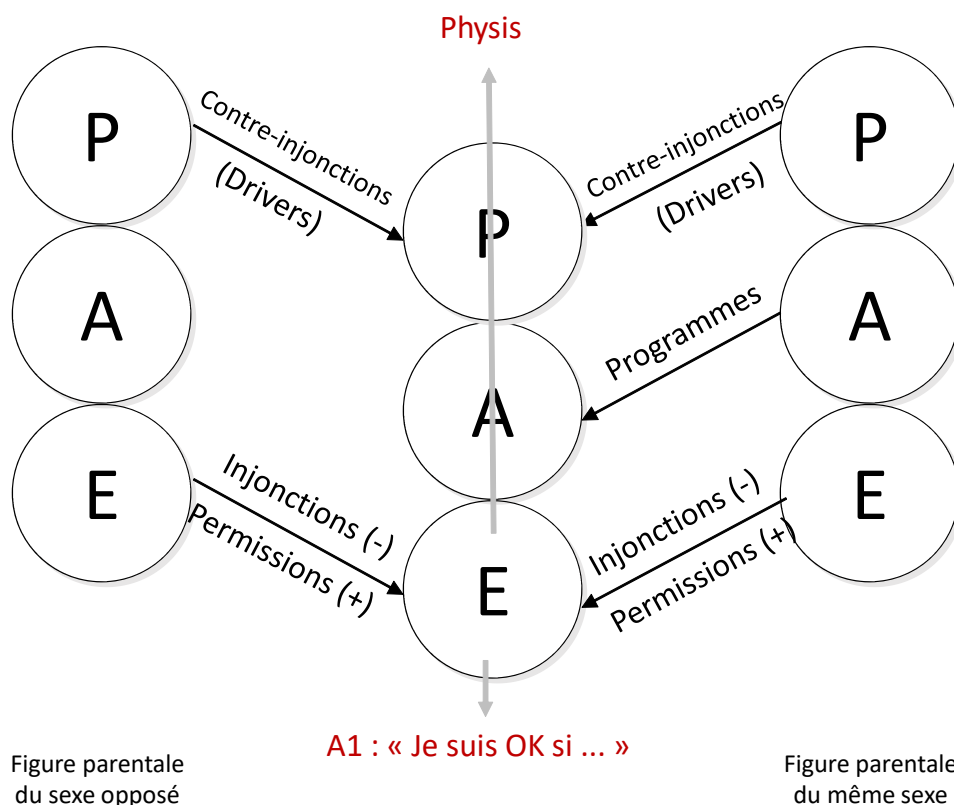


Figure 22 : Matrice du scénario suivant Steiner

Contre-Injonctions - Drivers

Messages parentaux qui permettent à l'enfant de se structurer et d'intégrer les règles nécessaires à la socialisation.

Permissions et injonctions

Messages non-verbaux. Les injonctions qui entraînent des inhibitions de comportement se marquent dans le corps de la personne.

Programme

Modèles comportementaux et attitudes des parents qui montrent à l'enfant comment faire, comment être, comment ressentir.

"Je suis OK si..."

Décision conditionnelle du Petit Professeur (A₁)e en réponse aux interactions avec l'environnement,

Scénario de Vie : Matrice du scénario (suite)

Contre-injonctions - Drivers(Kahler, 1975)

Messages contraignants :

- Sois fort
- Sois parfait
- Fais des efforts
- Fais plaisir
- Dépêche-toi

Injonctions suivant (Goulding 1976 et Jaoui 1980)

- N'existe pas
- Ne sois pas toi-même
- Ne sois pas un enfant
- Ne grandis pas
- Ne réussis pas
- Ne fais pas
- Ne sois pas important
- N'appartiens pas
- Ne sois pas proche
- Ne sois pas en bonne santé
- Ne pense pas
- Ne ressens pas
- Ne sache pas (Jaoui, 1980)

Roue des permissions (Jaoui,1979)

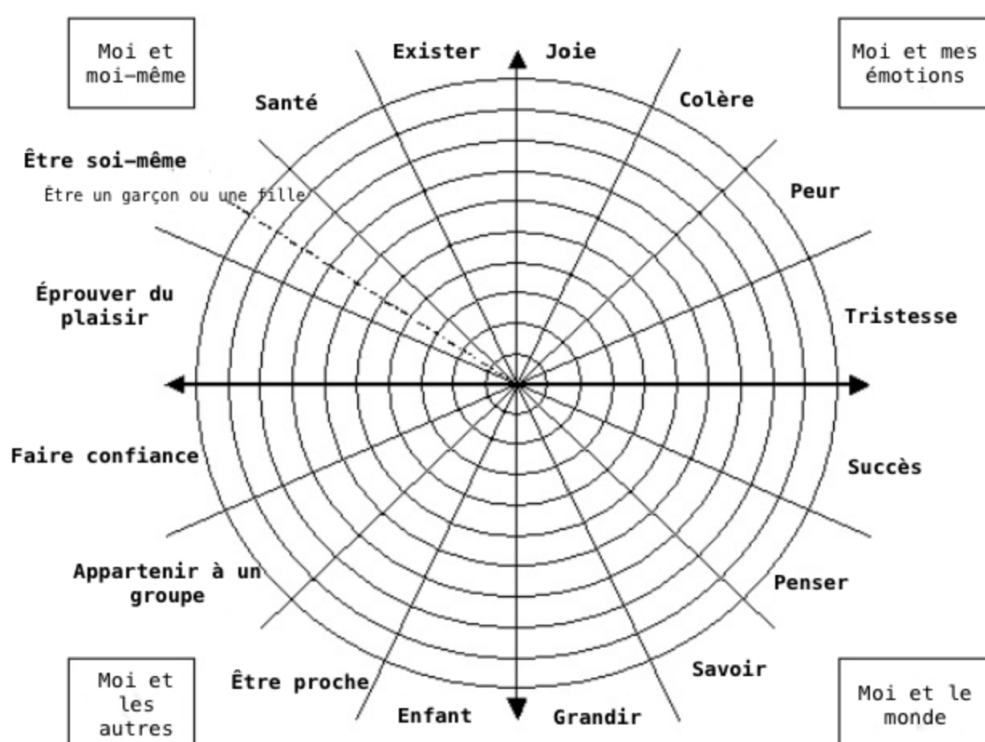


Figure 23 : Matrice du scénario - Roue des permissions suivant Jaoui

Scénario de Vie : Matrice du scénario (suite)

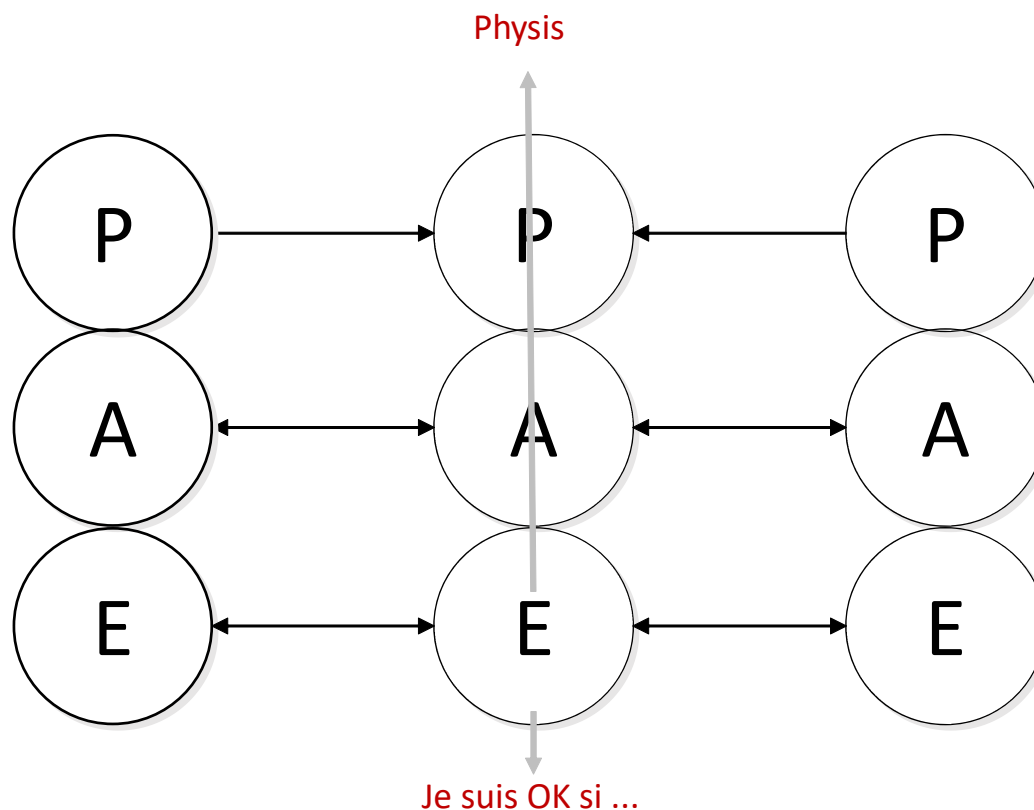


Figure 24 : Matrice du scénario suivant Cornell

Vision développementale de Cornell

Bidirectionnalité des échanges. Les doubles flèches du schéma montrent que :

- L'enfant influence activement ses figures parentales
- Les échanges sont réciproques, pas unidirectionnels.
 - Les influences E-E émotionnelles sont prédominantes
 - Les influences A-A modifiant le scénario sont secondaires
 - Les influences réciproques de l'état du moi P commencent à l'adolescence.
- L'enfant n'est pas un réceptacle passif mais un agent actif de son développement.

Physis

Force innée de croissance, d'autonomie et de spontanéité (Berne, 1964).

Aspiration interne : "Je veux vivre et être heureux.se" qui pousse vers le "Je suis OK" inconditionnel. Elle s'exprime à travers tous les états du moi et est le moteur du changement.

Le "Je suis ok si ..." est un frein à la physis négocié pour survivre dans l'enfance

Émotions

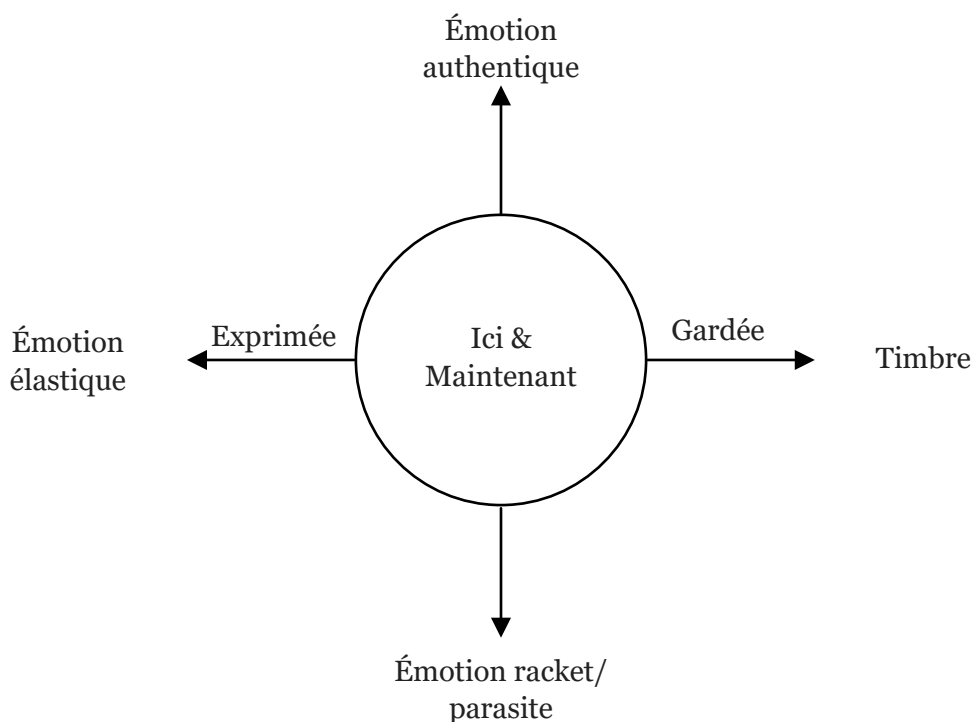


Figure 25 : Émotions

Émotion authentique

Émotion en cohérence avec le stimulus, telle qu'elle est exprimée par l'enfant non encore « éduqué ».

L'expression des émotions authentiques est un moyen adapté de résoudre les problèmes ici et maintenant

Émotion racket / parasite

Sentiment caractérisé par le fait qu'il se substitue à d'autres émotions dont l'expression a été ignorée, interdite ou réprimée.

Émotion élastique

Émotion d'un autre temps, d'un autre lieu exprimée dans l'ici et maintenant

Timbre

Unité de monnaie émotionnelle. Sentiment (le plus souvent racket) ou d'un signe de reconnaissance qui est accumulé.

Émotions : émotions authentique

L'émotion authentique est intrinsèquement relationnelle et adaptative. Elle constitue une réponse congruente et proportionnée au stimulus de la réalité actuelle, émanant de l'Enfant Libre avant toute contamination par les adaptations de scénario.

Chaque émotion authentique est déclenchée par un stimulus spécifique et appelle une réponse environnementale ajustée afin de compléter le cycle transactionnel.

En Analyse Transactionnelle, on en distingue classiquement quatre : la joie, la tristesse, la colère et la peur :

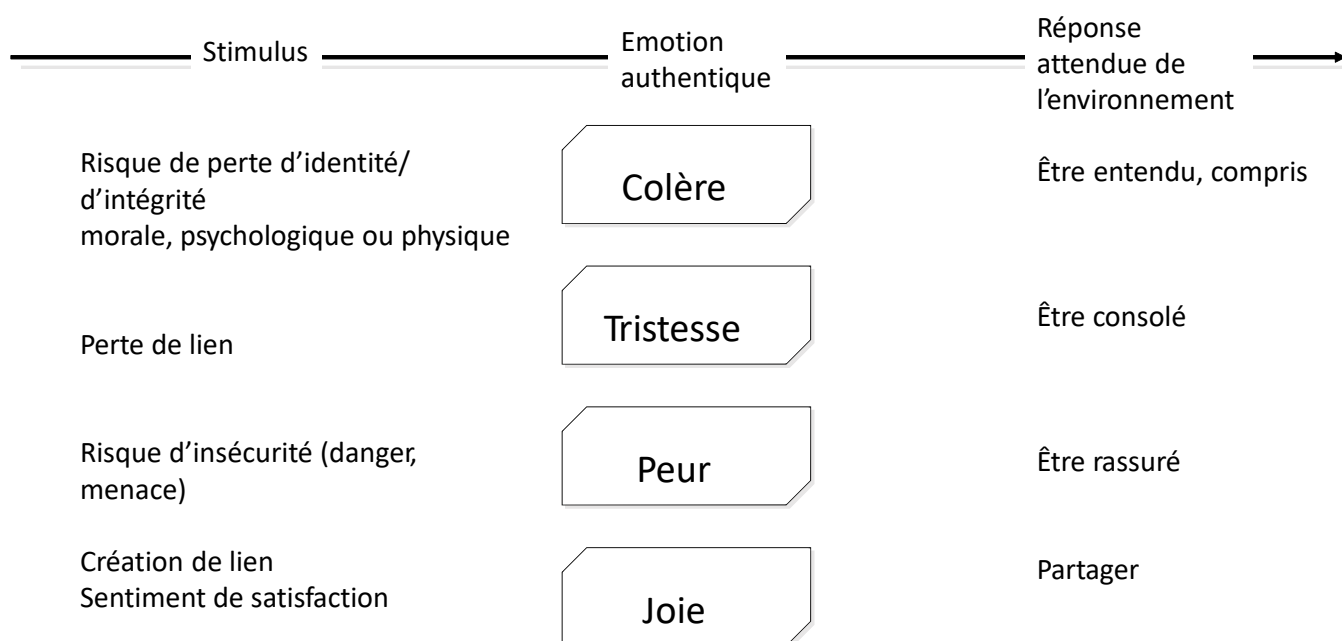


Figure 26 : Les 4 émotions de base

Critères pour identifier une émotion authentique

- Correspond à la situation
- Est proportionnée à l'intensité de la situation
- Est résolutoire

Émotions : émotions racket ou parasite

Définition

« L'enfant fait des essais, en se sentant tour à tour en colère, peiné, coupable, effrayé... et il a vu certaines de ces manifestations accueillies avec indifférence ou désapprobation par sa famille, alors que l'une au moins se révélait admissible et donnait des résultats. Il a trouvé son racket. Le sentiment choisi devient une sorte de réflexe conditionné pour tout le reste de sa vie. » (Berne, 1972).

« Les sentiments parasites sont des substituts : le sentiment ou la perception qui apparaîtraient spontanément dans le présent appartiennent à une espèce inhibée au cours de la croissance ; un autre sentiment, d'une espèce autorisée jadis, apparaît à sa place. » (English, 1978) .

« Ce sont les sentiments qui sont requis dans la famille et que le petit enfant apprend à ressentir et à montrer en lieu et place de ceux qui ne sont pas admis ; ces émotions parasites sont utilisées pour obtenir indirectement des signes de reconnaissance et ne poussent pas à agir en vue d'un résultat positif lié au vrai sentiment éprouvé. » (Moiso & Novellino, 2004).

Le sentiment parasite s'installe via un mécanisme de substitution :

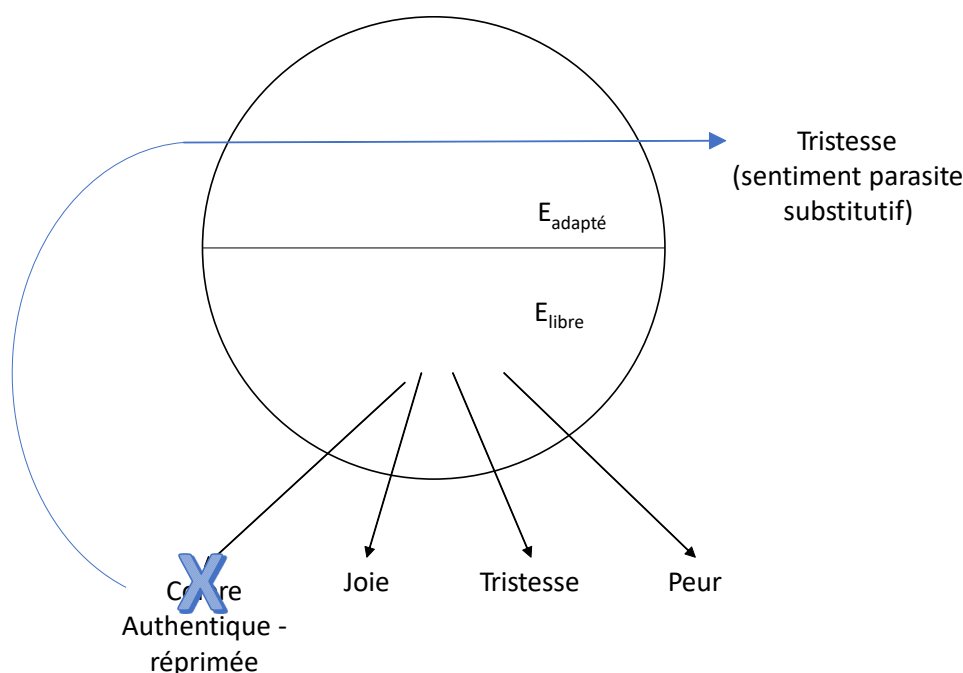


Figure 27 : Mécanisme de substitution (English, 1971)

Critères pour identifier une émotion parasite

- Ne correspond pas à la situation
- Est inconscient
- Est disproportionné par rapport à la situation en intensité et/ou en durée
- N'est pas résolutoire (Le besoin ne peut pas être satisfait) => répétitif

Émotions : émotion élastique

Définition

Un événement de l'ici et maintenant peut déclencher chez le sujet une réponse émotive et comportementale disproportionnée. Cela se produit parce que l'événement lui-même a suscité le souvenir émotif d'une situation dramatique non résolue de la petite enfance, et c'est à ce revécu que le sujet réagit. En Analyse Transactionnelle, on nomme ce mécanisme un élastique (Moiso & Novellino, 2004).

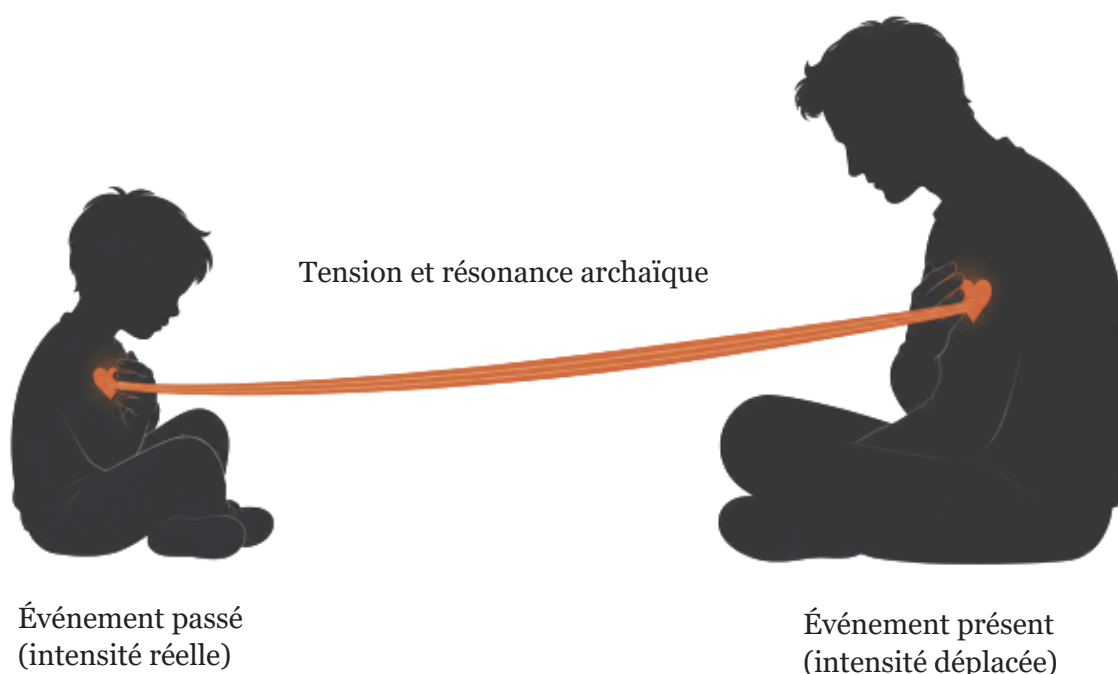


Figure 28 : Émotion élastique

Il s'agit d'un sentiment naturel et spontané mais archaïque, stimulé dans l'ici et maintenant à l'occasion d'une situation semblable à celle du passé. Il est vécu avec une intensité correspondant à l'événement du passé, et donc souvent disproportionnée en regard de la situation du présent.

Contrairement au sentiment parasite, le sentiment élastique n'a pas de bénéfice secondaire : il ne sert pas le scénario de vie et ne cherche pas à valider une position de vie ou à manipuler l'environnement. C'est une émotion authentique du passé qui resurgit, sans intention inconsciente de racket.

Émotions : timbres

Définition

Sentiment collectionné en tant que bénéfice d'un jeu. (Berne, 1962)

Sentiment parasite qu'un individu a stocké dans l'intention de l'échanger plus tard contre un bénéfice négatif. (Stewart & Joines, 1987)

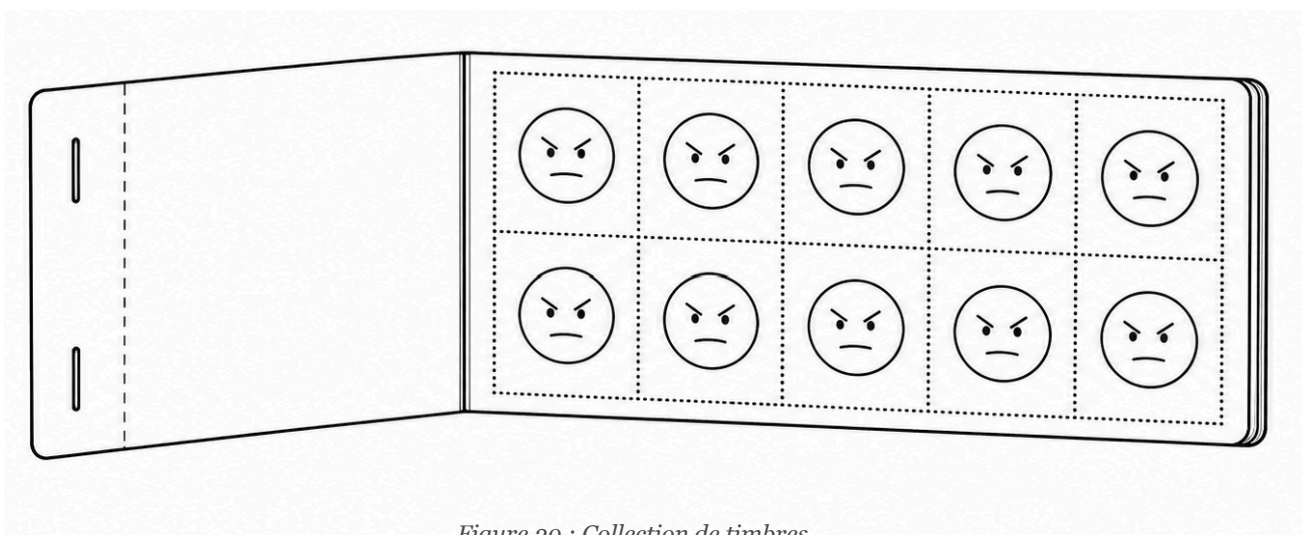


Figure 29 : Collection de timbres

Le timbre

- Une émotion non exprimée et stockée
- Quand le carnet est plein
 - Explosion disproportionnée pour tout évacuer d'un coup.
 - Cette explosion fait avancer vers le bénéfice de son scénario.
- Décoller un timbre
 - Vérifier avec l'autre ce qu'on a compris de son comportement ou de ses paroles, pour ne pas garder le timbre.
 - À partir de la position de vie +/-

Circuit du scénario

Définition

Système racket : Système autoreproducteur et faussé, composé de sentiments, de pensées et d'actions, maintenu par des individus assujettis à leur scénario. Ce système comporte trois composantes intriquées et interdépendantes : les croyances et sentiments de scénario, les manifestations racket (ou parasites) et les souvenirs renforçants. (Erskine & Zalzman, 1979)

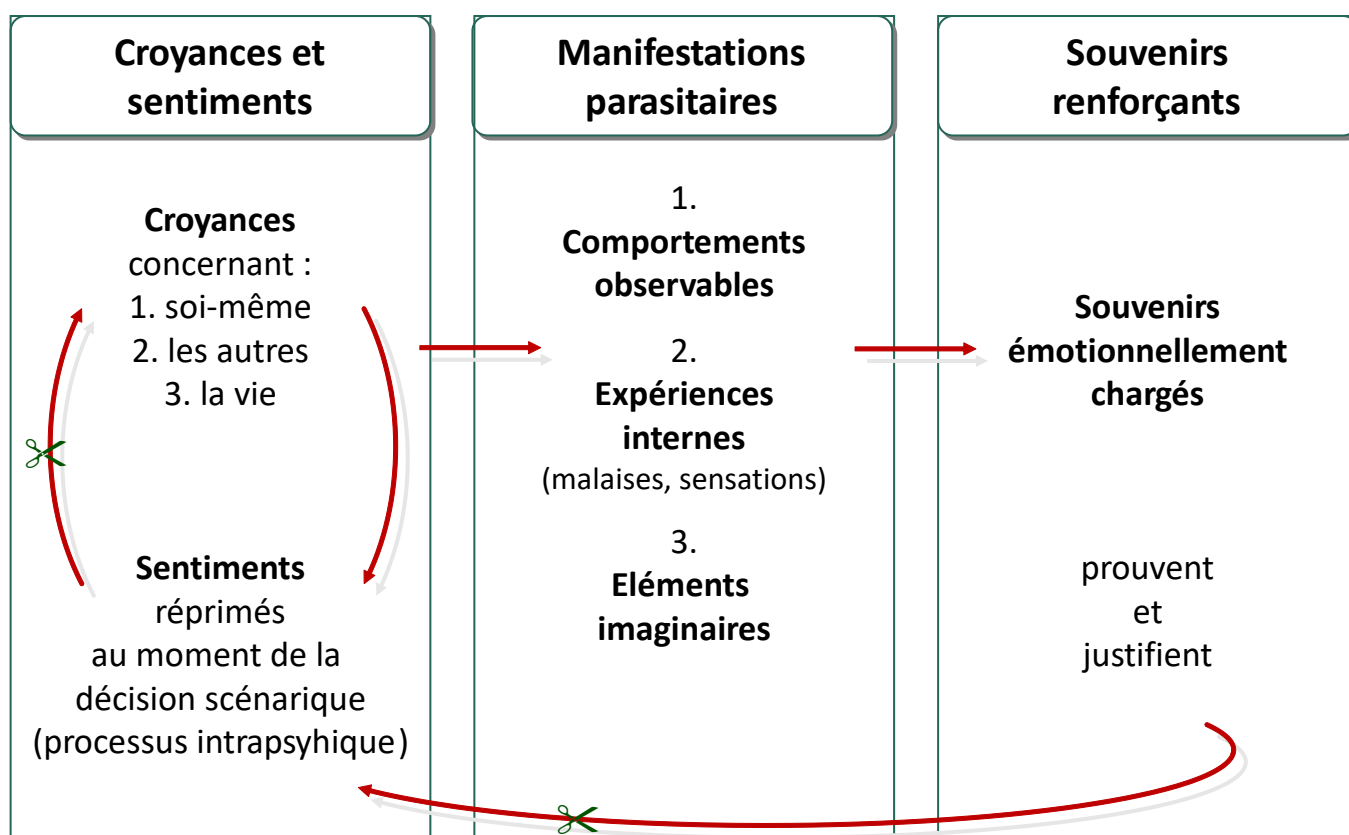


Figure 30 : Circuit du scénario

Le terme "Circuit du scénario" décrit la dynamique temporelle de ce système :

Le "système racket" est la structure (les colonnes du schéma).

Le "circuit du scénario" est le mouvement (la flèche rouge qui tourne).

On utilise "circuit du scénario" pour insister sur le fait que ce système est le moteur de la répétition.

Autonomie

Définition

Libération des capacités de conscience, de spontanéité et d'intimité, libération qui s'opère en se dégageant des injonctions parentales et du scénario. » (Berne , 1972)

Les 3 compétences de l'autonomie

Conscience

Capacité à percevoir la réalité telle qu'elle est, ici et maintenant, sans la distorsion des filtres du scénario. C'est être pleinement présent à l'environnement, aux autres et à soi-même.

- C'est : Observer les faits, reconnaître ses émotions authentiques, écouter son corps.
- Ce n'est pas : L'intellectualisation, la rumination mentale, ...

Spontanéité

Capacité à mobiliser l'ensemble de ses états du moi et à choisir librement sa réponse parmi toutes les options possibles, sans être bloqué par les injonctions.

- C'est : Un choix conscient de pleurer, rire, être ferme ou vulnérable en fonction de la situation réelle.
- Ce n'est pas : L'impulsivité qui est une réaction automatique et non réfléchie (EAS, EAR).

Intimité

Capacité à établir une proximité authentique avec autrui, en dehors de toute manipulation, de tout jeu psychologique et de tout sentiment racket (parasite).

- C'est : L'expression directe et sincère des sentiments et des désirs, la vulnérabilité assumée, la confiance réciproque.
- Ce n'est pas : La fusion, la dépendance, la confiance forcée ou la "sympathie" de surface.

A retenir

- La spontanéité nécessite la conscience. Sans conscience de la réalité, pas de choix libre : seulement de l'impulsivité ou répétition.
- L'autonomie est un processus continu. Ce n'est pas un état à atteindre, mais un exercice permanent, situation par situation.

Références

- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press. [Traduction française : *Analyse transactionnelle et psychothérapie*. Paris : Payot.]
- Berne, E. (1962). The classification of positions. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(4), 11-13. [Traduction française : *La classification des positions*. Publié dans divers recueils francophones, notamment les *Cahiers d'Analyse Transactionnelle*.]
- Berne, E. (1964). *Games People Play*. New York: Grove Press [Traduction française : *Des jeux et des hommes*. *Psychologie des relations humaines*. Paris : Stock.]
- Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello?*. New York: Grove Press.[Traduction française : *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*. Paris : Tchou.]
- Cornell, W. F. (1988). Life script theory: A critical review from a developmental perspective. *Transactional Analysis Journal*, 18(4), 266-272. [Aucune traduction officielle en français ; titre traduit ici à titre indicatif : *Théorie du scénario de vie : une revue critique dans une perspective développementale*.]
- Cornell, W. F. (2010). The relational and somatic organization of the child ego state: Expanding our understanding of script and script protocol. *Transactional Analysis Journal*, 40(4), 252-262. [Aucune traduction officielle ; titre indicatif : *L'organisation relationnelle et somatique de l'État du Moi Enfant : élargir notre compréhension du scénario et du protocole de scénario*.]
- Cornell, W. F. (2015). Somatic experience in psychoanalysis and psychotherapy: In the expressive language of the living. New York : Routledge. [Aucune traduction officielle en français ; titre indicatif : *L'expérience somatique en psychanalyse et psychothérapie : dans le langage expressif du vivant*.]
- Dusay, J. M. (1971). Egograms. *Transactional Analysis Bulletin*, 10(38), 12-15. [Traduction française : *Les égogrammes*. *Actualités de l'Analyse Transactionnelle (AAT)*, n°5, 1978.]
- English, F. (1971). Racket feelings. *Transactional Analysis Journal*, 1(2), 23-26. [Traduction française : *Les sentiments racket (ou sentiments parasites)*. *AAT*, n°5, 1978.]
- English, F. (1978). Racket substitution. *Transactional Analysis Journal*, 8(2). [Traduction française : *Les mécanismes de substitution des sentiments-parasites aux sentiments réels*. *AAT* n°7, 1978 / *CAT* n°1.]
- Ernst, F. H., Jr. (1971). The OK corral: The grid for get-on-with. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 33-42. [Traduction française : *Le carré du OK : La grille pour s'en sortir*. *AAT*.]
- Erskine, R. G., & Zalcman, M. J. (1979). The racket system: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51-59. [Traduction française : *Le système racket : Un modèle pour l'analyse du racket*. *AAT / CAT*.]
- Goulding, R. L., & Goulding, M. M. (1976). Injunctions, decisions, and redecisions. *Transactional Analysis Journal*, 6(1), 46-56. [Traduction française : *Injonctions, décisions et redécisions*. *AAT*.]
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673-685. [Traduction française : *La nature de l'amour*.]
- James, J. (1973). The game plan. *Transactional Analysis Bulletin*, 3(4), 22-25. [Traduction française : *Le plan de jeu*. *AAT* n°4, 1977.]
- James, J. (1976). Positive payoffs after games. *Transactional Analysis Journal*, 6(3), 204-209. [Traduction française : *Les bénéfices positifs en fin de jeux*. *AAT* n°4, 1977.]

- Jaoui, G. (1979). *Le triple moi*. Paris : Robert Laffont.
- Jaoui, G. (1980). La treizième injonction. *AAT*, 14, CAT, 2, 79-80.
- Kahler, T. (1975). Drivers: The key to the process of scripts. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 199-208. [Traduction française : Les drivers : La clé du processus du scénario (ou "Les injonctions conditionnelles"). *AAT*.]
- Karpman, S. B. (1977). Options. *Transactional Analysis Journal*, 7(3), 176-184. [Traduction française : Options : la gamme des 24 réponses possibles. *AAT*, 1, 14-21 ; 2, 194-201.]
- Mayo, E. (1933). *The human problems of an industrial civilization*. New York : Macmillan. [Traduction française : Les problèmes humains d'une civilisation industrielle.]
- Moiso, C., & Novellino, M. (2004). *Retour aux sources*. Paris : Éditions AT.
- Newton, T. (2004). *Creative script analysis*. Newton Abbot : TA Press. [Traduction française : L'analyse créative du scénario.]
- Newton, T. (2006). Script, psychological life plans, and the learning cycle. *Transactional Analysis Journal*, 36(3), 183-192. [Traduction française : Scénario, plans de vie psychologiques et cycle d'apprentissage.]
- Schiff, J. L., & Schiff, A. W. (1975). Frames of reference. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 215-222. [Traduction française : Cadres de référence. *AAT* n°3, 1977.]
- Spitz, R. A. (1965). *The first year of life*. New York: International Universities Press. [Traduction française : La première année de la vie de l'enfant. Paris : PUF.]
- Steiner, C. (1971). The stroke economy. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 11-16. [Traduction française : L'économie des signes de reconnaissance. *AAT* n°5, janvier 1978.]
- Steiner, C. (1984). *The warm fuzzy tale*. [Traduction française : Le conte chaud et doux des chaudoudoux (Illustrations de PEF). Paris : InterÉditions.]
- Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA Today: A new introduction to transactional analysis*. Nottingham: Lifespace Publishing. [Traduction française : Manuel d'analyse transactionnelle. Paris : InterÉditions.]

Annexe 1 : Prix Eric Berne : Évolution de l'AT

- 1971 | Claude Steiner | Matrice du script
- 1972 | Steve Karpman | Triangle dramatique
- 1973 | Jack Dusay | Egogrammes
- 1974 | Aaron et Jacqui Schiff | Passivité et les quatre décomptes
- 1975 | Bob et Mary Goulding | Redécision et les Douze Injonctions
- 1976 | Pat Crossman | Protection
- 1977 | Taibi Kahler | Miniscript et les Drivers (messages contraignants)
- 1978 | Fanita English | Rackets et sentiments : le facteur de substitution
- 1979 | Steve Karpman | Options
- 1980 | Claude Steiner | L'Économie des signes de reconnaissance
| Mellor et Sigmund | Décompte et redéfinition
- 1981 | Franklin Ernst | Le Carré OK
- 1982 | Erskine et Zalcman | Le Système de racket et l'Analyse du racket
- 1983 | Muriel James | Auto-reparentage
- 1984 | Pam Levin | Cycles développementaux
- 1987 | Carol Meiso | États du Moi et transfert
- 1994 | John R. McNeel | L'Entretien parental
| Vann S. Joines | Utilisation de la théorie de la redécision avec les différentes adaptations de personnalité, et diagnostic et planification du traitement dans un cadre d'Analyse Transactionnelle
- 1995 | Peg Blackstone | L'Enfant dynamique : intégration de la structure du second ordre, des relations d'objet et de la psychologie du self
| Jean Illsley Clark | L'Estime de soi : une affaire de famille
| Alan Jacobs | Pouvoir autocratique
- 1996 | Alan Jacobs | Théorie : AT et applications sociales
- 1997 | Fanita English | Théorie : Transmissions « patate chaude » et épiscript
- 1998 | James R. Allen & Barbara A. Allen | Théorie : Nouvelle approche constructionniste du script
- 1998 | Richard G. Erskine & Rebecca L. Trautmann | Intégration AT / autres approches : psychothérapie intégrative
- 2002 | Leonhard Schlegel | Théorie + diffusion de l'AT en Europe
- 2003 | Michele Novellino | Communication inconsciente en AT
- 2004 | Pearl Drego | Thérapie rituelle de permission
- 2005 | Graham Barnes | Circularité théorie/ psychopathologie (schizophrénie, alcoolisme, homosexualité)
- 2006 | Ted Novey | Mesure de l'efficacité de l'AT (étude internationale)
- 2007 | Helena Hargaden & Charlotte Sills | Nouvelle théorie : AT relationnelle
| Bernd Schmid | Nouvelle théorie : concept de rôle, AT et rôles sociaux
- 2008 | Gloria Noriega Gayol | Théorie : mécanismes de transmission transgénérationnelle des scripts
- 2009 | Dolores Munari Poda | Approche innovante en thérapie infantile par AT
- 2010 | William F. Cornell | Organisation relationnelle et somatique de l'Enfant : script et protocole
- 2012 | Rosa Krausz | Concepts AT pour comprendre pouvoir et leadership organisationnel
| Marco Mazzetti | Avancées en théorie et pratique de la supervision en AT
- 2014 | Susannah Temple | Modèle de la Fluidité Fonctionnelle pour le diagnostic comportemental des EDM
- 2015 | Servaas van Beekum | Processus inconscients : enjeu transversal à tous les champs de l'AT
- 2018 | Richard G. Erskine | Expérience inconsciente, attachement et recherche neuropsychologique dans la psychothérapie des scripts
- 2019 | Ray Little | Unités relationnelles d'états du Moi dans la matrice transfert/contre-transfert
- 2020 | Graeme Summers & Keith Tudor | Co-créativité : nouvelle métaperspective pour le développement théorique en AT
- 2021-2022 | Non attribué
- 2023 | Trudi Newton Métaperspective : reframing de l'AT comme psychologie sociale positive
- 2025 | Keith Tudor | Revitalisation et développement théorique de l'AT