

Fiche savoir

Communication

L'analyse transactionnelle (AT)

Retrouvez sur le site dédié les fiches



Créée par Eric Berne, médecin psychiatre américain, à la fin des années 50, l'**analyse transactionnelle** est une approche comportementaliste des rapports humains. Elle repose notamment sur le fait que chaque individu réagit, en fonction des situations, selon des états différents : parent, adulte ou enfant.

1 - Les différents états du moi

- L'état parent est celui qui gère les situations de façon mature, en prenant en compte ses connaissances ses expériences et les enseignements reçus. Il peut être parent critique (« ne fait pas ci, ne fait pas ça ») ou parent nourricier (comportement protecteur).
- L'adulte est l'état dans lequel l'individu fait appel à la logique, au raisonnement objectif. Les sentiments ne sont pas présents.
- L'enfant est l'état qui relève de l'affectif, des sentiments et de la spontanéité. Il peut être enfant libre (qui exprime son ressenti sans réserve), enfant adapté soumis (la spontanéité et les sentiments sont tempérés par les exigences d'autrui) ou enfant adapté rebelle (l'enfant est alors dans l'opposition notamment à l'autorité).

2 - Avantages et inconvénients des différents états du moi

	Avantages	Inconvénients
Parent	Apporte des conseils Garant du respect des règles	Laisse peu d'autonomie à l'autre Tendance à contrôler
Adulte	Responsable Réfléchit, prend des décisions rationnelles	Manque d'empathie Comportement froid et calculateur
Enfant	Naturel, spontané Peut avoir un relationnel plus facile	Impulsif Peut être difficile à gérer

3 - Les transactions

En communication, l'émetteur va s'exprimer à partir d'un état du moi et le récepteur lui répondre selon un état du moi qui peut être différent de celui de l'émetteur.

Si les états du moi de l'émetteur et du récepteur sont les mêmes, la communication (ou « transaction ») sera efficace et positive. Dans le cas contraire elle sera ambivalente ou négative.

- Les transactions parallèles

L'état du moi de l'émetteur et du récepteur sont identiques.

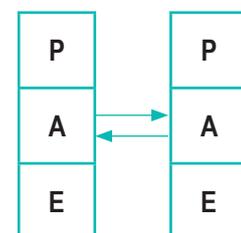
Exemple :

A : « Vous l'avez en taille 38 ? »

B : « Oui Madame, la voici. »

L'émetteur et le récepteur s'expriment au moi adulte de l'autre.

La communication est efficace.



- Les transactions croisées

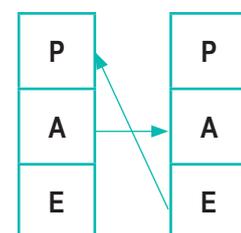
L'émetteur s'adresse à un état du moi du récepteur qui répond à un état du moi différent à l'émetteur.

Exemple :

A : « Bonjour, cela fait un moment que l'on ne vous avait pas vu, tout va bien ? »

B : « C'est ma vie privée, cela ne vous regarde pas ! »

L'émetteur s'adresse à l'adulte du récepteur qui lui répond à partir d'un état du moi enfant à destination d'un parent. C'est une relation négative, qui peut amener à un conflit.



- Les transactions obliques

L'émetteur s'exprime à partir d'un état du moi à destination d'un état du moi différent du récepteur. Celui-ci répond selon les mêmes règles.

Exemple :

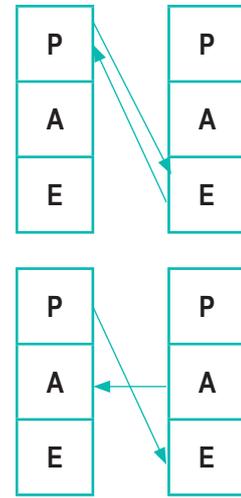
A : « Ma pauvre petite vous avez l'air épuisée, vous devriez rentrer chez vous ! »

B : « Oui, je crois que j'ai de la fièvre, vous n'auriez pas une aspirine par hasard ? »

La transaction est déséquilibrée. L'individu qui se place sur un état du moi supérieur à celui de son interlocuteur peut avoir la volonté de prendre l'ascendant et de le placer dans une position d'infériorité. Le récepteur doit alors avoir recours à une transaction croisée pour rétablir l'équilibre (replacer la communication sur le Moi adulte).

Exemple de réponse :

B : « Oui, vous avez raison, je vais aller consulter un médecin ».



Pour aller plus loin : - http://www.autonhomme.com/analyse_transactionnelle.php

- <https://www.youtube.com/watch?v=87VMCH3vSzk>

- http://www.cterrier.com/modeop_cours/communication/32_analyse_transactionnelle.pdf

- <http://www.institut-repere.com/PROGRAMMATION-NEURO-LINGUISTIQUE-PNL/at-et-pnl-des-differences-conciliables.html>