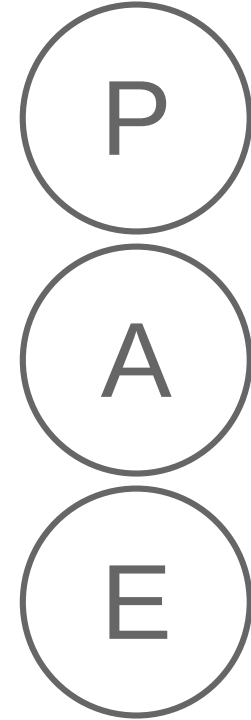


L'analyse transactionnelle (AT)

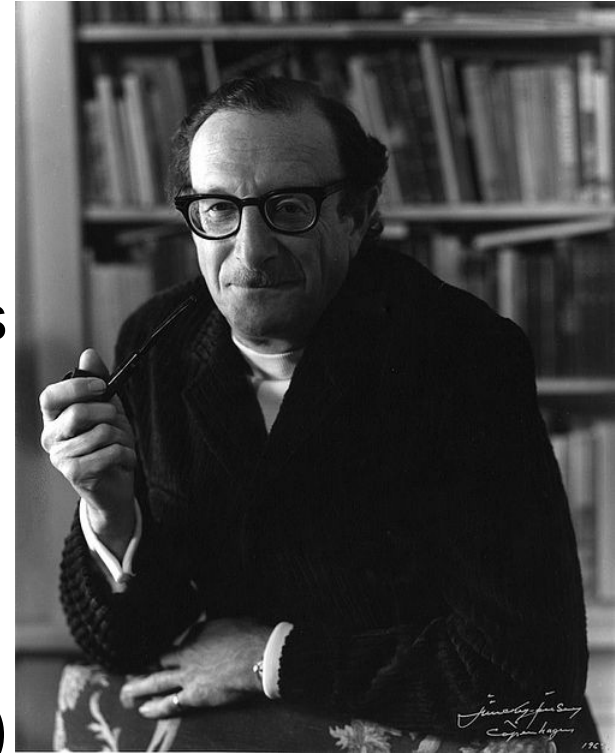
Julien RAMONET
Juin 2025

- États du moi
- Transactions
- Mots d'ordre
- Vision du monde
- « Strokes »
- Émotions-racket
- Timbres psychologiques
- Structuration du temps
- Jeux psychologiques



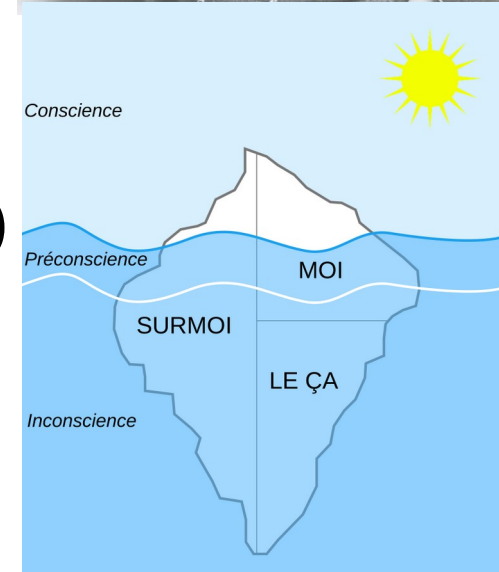
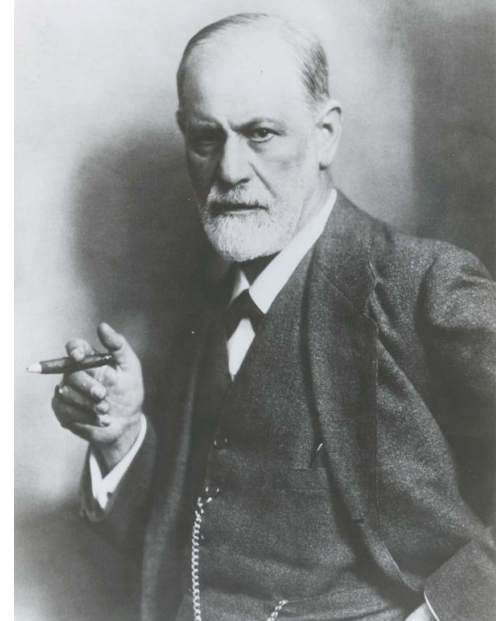
Introduction

- Description du **fonctionnement psychique**, des **rapports humains** et de la **communication**
 - Dynamiques personnelles et interpersonnelles
- Élaborée dans les années 50-60 par le psychiatre Eric Berne
- Une autre grille de décodage des systèmes psychologiques et des interactions
- Approche **phénoménologique** (descriptive)



Ça, moi, surmoi

- Première topique (1895) : inconscient, préconscient et conscient
- Seconde topique (1920) :
 - **Ça** : espace des pulsions, totalement inconscient, pas soumis à la réalité extérieure
 - **Surmoi** : issu du complexe d'Œdipe, **intérieurisation des interdits et des normes sociales**, pousse à différer le plaisir (M. Klein : apparaîtrait avant le complexe d'Œdipe)
 - **Moi** : **siège de la personnalité**, entre le ça et le surmoi
→ compromis entre pulsions et interdictions



Le Soi

- Ou « Self », « Selbst »
- **Notion complexe**, qui dépend des personnes / théories (et des traductions) : Jung, IFS, Winnicott, ...
- « **Entièreté de l'être** » **atemporelle**, qui englobe les parties conscientes et inconscientes
- Source d'un **élan existentiel** (« **pulsion de vie** ») et pas **libidinal** comme le ça (« **pulsion de survie** »)
- Aller vers le Soi = « **processus d'individuation** »

Les trois soifs fondamentales

- **Besoins psychologiques fondamentaux**
= moteurs profonds du comportement humain
- **Soif de stimulation** : sensorielle, émotionnelle, intellectuelle = être en contact avec le monde
- **Soif de reconnaissance** : être vu(e), reconnue(e) même négativement → « strokes »
- **Soif de structure** : organisation, notamment de son temps
- Cf. besoins en CnV, besoins (et pas pyramide) de Maslow

Les états du moi

- **Composantes de la personnalité**
- E. Berne : « système de sentiments accompagné par un système lié de types de comportement »
= **une façon de voir le monde et d'agir**
- 3 états :
 - **Parent** : domaine de l'acquis : je réagis comme le faisaient mes figures parentales
 - **Adulte** : domaine de l'objectivité : j'observe mon environnement, j'analyse et réagis en conséquence
 - **Enfant** : domaine des émotions : je réagis comme lorsque j'étais enfant (EB : « 2-5 ans »)

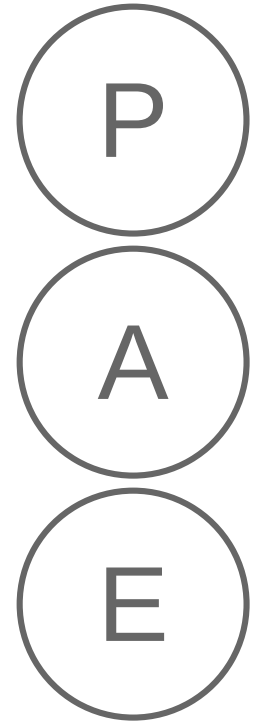
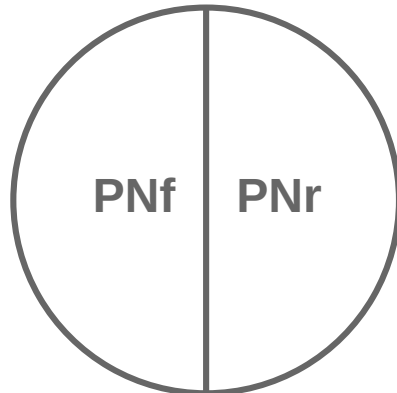


Diagramme détaillé

PARENT NORMATIF / CENSEUR

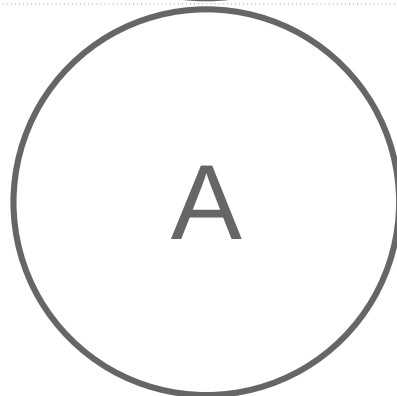
- + : protecteur, fixe limites
- : persécuteur, critique, exige



PARENT NOURRICIER

- + : prend soin, autorise
- : sauveur, déresponsabilise

- + : responsable
- Réagit de façon adaptée
- Empathique



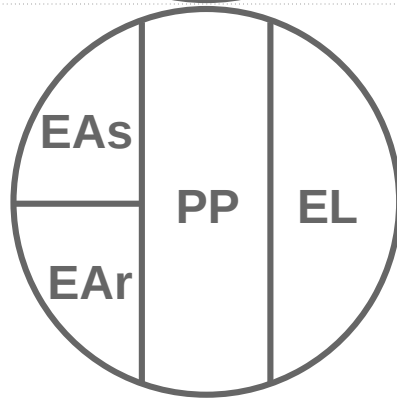
- : détaché
- Réagit froidement
- Dissocié

ENFANT ADAPTÉ SOUMIS

- + : obéissant
- : victime

ENFANT ADAPTÉ REBELLE

- + : sait dire non
- : opposition injustifiée



PETIT PROFESSEUR

- + : intuitif, créatif
- : ruse, tromperie

ENFANT LIBRE

- + : spontané, indépendant
- : égoïste, inadapté

La rébellion

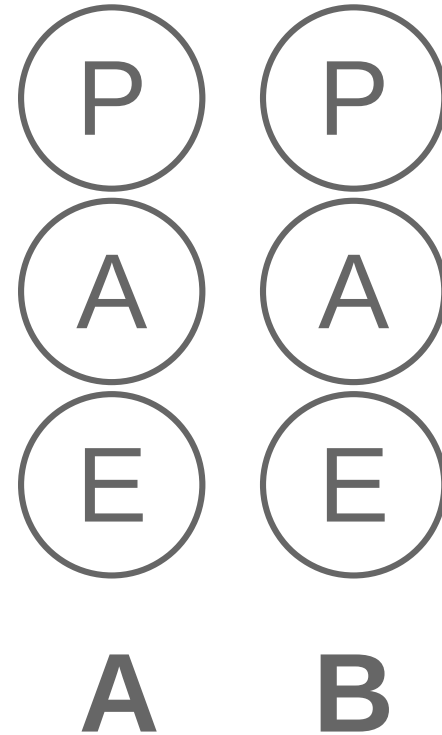
- En CnV, une « **exigence** » est vécue comme une pression et peut provoquer 2 réactions :
la **soumission** ou la **révolte**

« Ne donnons jamais aux autres, ni aux institutions dans lesquelles nous vivons, le pouvoir de nous obliger à nous soumettre ou à nous rebeller. »

Marshall Rosenberg

Les transactions

- **Transaction** = échange entre 2 personnes (verbal ou non-verbal)
- On peut l'analyser en termes d'états du moi sollicités de part et d'autre
 - transactions **simples** : un seul état du moi impliqué
 - transactions **doubles** : 2 états du moi impliqués



Les transactions simples complémentaires

- **Un seul état du moi** est mobilisé chez chaque personne
- Je m'adresse à **l'état du moi dans lequel se trouve l'autre personne**

- Exemple 1 :

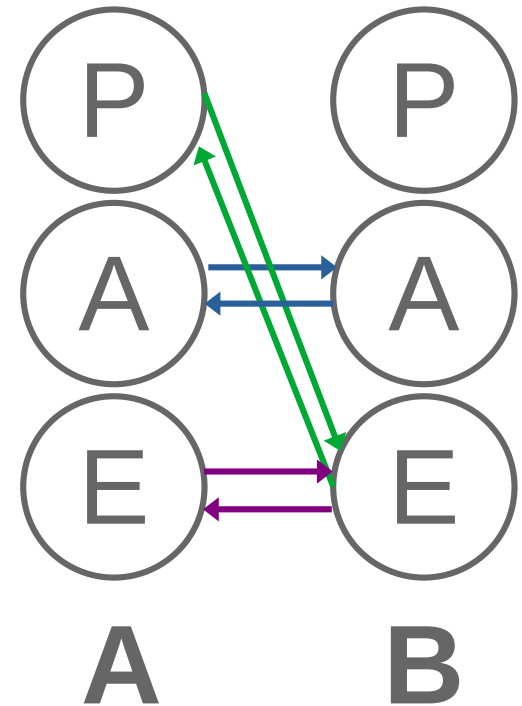
- A : « Avez-vous fini le rapport ? »
- B : « J'ai eu une urgence, je le termine cet après-midi. »

- Exemple 2 :

- A : « J'ai trouvé des places pour le concert de ... »
- B : « Ah, très bien, j'adore ce groupe ! »

- Exemple 3 :

- A : « Non, tu ne peux pas aller en boîte de nuit le week-end avant le bac ! »
- B : « De toute façon, je n'ai jamais le droit de rien ! »



Les transactions simples « croisées »

- **Un seul état du moi** est mobilisé chez chaque personne
- Je réponds à **un autre état du moi que celui dans lequel est mon interlocuteur** → pas tjs adapté

- Exemple 1 :

- A : « Avez-vous fini le rapport ? » (A-A)
- B : « Mais laissez-moi tranquille, à la fin ! » (E-P)

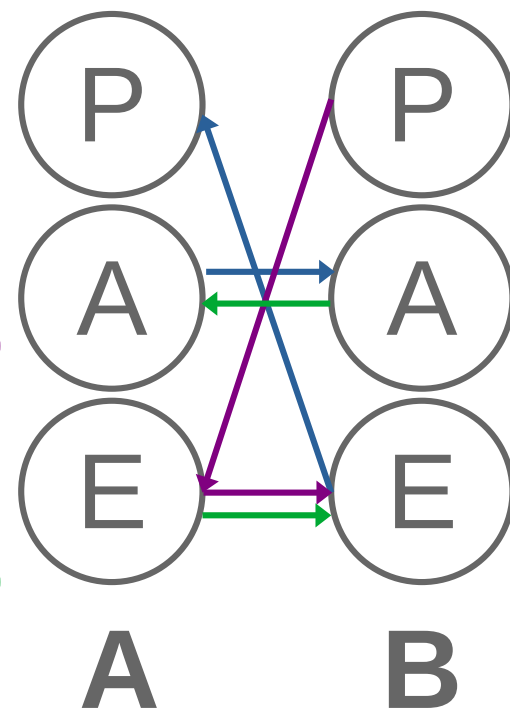
- Exemple 2 :

- A : « J'ai trouvé des places pour le concert de ... » (E-E)
- B : « Mais voyons, tu sais bien que ce n'est pas raisonnable ! » (P-E)

- Exemple 2' :

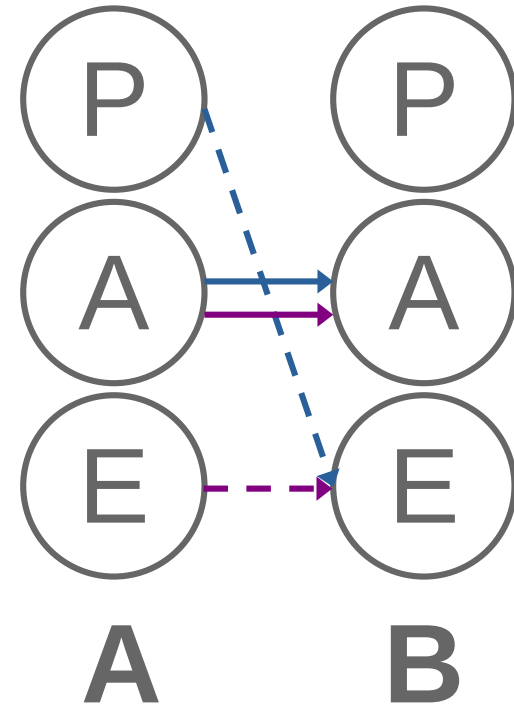
- A : « J'ai trouvé des places pour le concert de ... » (E-E)
- B : « D'accord, je réserve tout de suite une chambre d'hôtel pour avoir un bon prix. » (A-A)

→ **transactions parallèles**



Les transactions doubles cachées

- La transaction réelle n'est pas celle verbalisée : il y a 2 messages, **2 niveaux de communication** : « **social** » (apparent) et « **psychologique** » (implicite)
 - Peut mettre B mal à l'aise, qui ne sait pas depuis / au-quel état du moi répondre
- Exemple 1 :
 - Tu as acheté une nouvelle robe ?
Social = A-A, psychologique = P-E
 - Réponses :
 - Oui, c'était une bonne affaire. (A-A)
 - Je fais ce que je veux ! (E-P)
- Exemple 2 :
 - Tu montes boire un dernier verre ?
Social = A-A, psychologique = E-E
 - Réponses :
 - Je me lève tôt demain. (A-A)
 - Pour qui tu me prends ?? (P-E)
 - D'accord, mais juste un verre alors... (re-transaction double !) = transaction « duplex »



Les mots d'ordre

- **Impératifs parentaux** présentés positivement que nous avons **internalisés** et qui **sous-tendent nos comportements** : se logent dans l'**enfant adapté** ou le **parent normatif** (**exilé** ou **protecteur** en IFS)
 - « **Sois parfait** » → perfectionnisme exagéré (cf. 1 en enneagramme par ex.)
 - Parade : « Tu as le droit de faire des erreurs. »
 - « **Sois fort** » → isolement, surcharge (cf. 8 en enneagramme par ex.)
 - Parade : « Tu as le droit de demander de l'aide. »
 - « **Fais des efforts** » → épuisement, échec
 - Parade : « Tu as le droit de réussir (y.c. facilement). », « Tu as le droit de te reposer. »
 - « **Fais plaisir** » → oubli de soi, ressentiment (cf 2 en enneagramme par ex.)
 - Parade : « Tu as le droit de dire non. », « Tu as le droit de penser à toi. »
 - « **Dépêche-toi** » → stress, erreurs
 - Parade : « Tu peux commencer plus tôt et ne pas agir dans l'urgence. »
 - + « **Sois heureux** » (HR) → difficulté à ne pas bien se sentir (cf. 7 en enneagramme par ex.)
 - Parade : « Tu as le droit de te sentir triste, en colère, ... »

Les positions de vie

- Croyances fondamentales que l'on développe **sur soi et sur les autres**
 - **Comment je me perçois**
 - **Comment je perçois les autres**
- La position de vie **dépend des situations / moments**, elle peut changer

Les autres \ Moi	OK+	OK-
	OK+	OK-
OK+	optimiste	humble
OK-	arrogante	dépressive

Les « strokes »

- Ambiguïté : « stroke » = caresse ou coup
- Ou « unité de contact psychologique », « unité de reconnaissance » = nourriture psychologique
- Nourrissent la relation entre 2 personnes, **positivement ou négativement**
- **Nécessaires au développement de l'être humain**
- Peuvent être :
 - **Positifs** ou **négatifs**
 - **Conditionnels** ou **inconditionnels**
 - **Verbaux** ou **non-verbaux**
- **On préférera souvent recevoir des *strokes* négatifs que pas de *strokes* du tout**
 - violence, jeux psychologiques
- Intéressant d'apprendre à s'en donner soi-même, mais est-ce seulement possible (« auto-strokes ») ?



Les émotions-racket

- Des émotions **authentiques** sont remplacées par des émotions-rackets (ou « **parasites** »), par exemple :
 - Colère → tristesse (♀)
 - Tristesse → colère (♂)
 - Joie → culpabilité
 - Peur → colère
- **Pourquoi ?**
 - Émotions **inacceptables** pour notre entourage
 - Émotions qui apportent un **bénéfice secondaire** (« Je pleure et on m'aide »)
 - Cohérentes avec ma **position de vie** (ex : victime)



Les timbres psychologiques



- **Émotions non verbalisées et accumulées**
→ timbres $\pm$ gris au débit de la personne, de son groupe ou même de l'humanité entière
- → Collection de timbres, qui entraîne des **réactions disproportionnées** quand la coupe est pleine : on échange nos timbres contre un « **cadeau** »
- Prix à payer :
 - Par l'autre : colère (cf. 9 en enneagramme par ex.), rupture
→ jeux psychologiques
 - Par soi : somatisation, dépression
- Comment éviter cela ?
 - Dire ce qui se passe pour nous plutôt que d'accumuler

Structuration du temps



pinterest.com/pin/343892121547495457/

- Le **retrait** : physique et/ou psychologique, **absence de communication extérieure**, contact avec soi-même
- Le **rituel** : « comment allez-vous ? » – « bien, et vous ? » (éventuellement sans intérêt pour la réponse) = **séquences codifiées, qui dépendent du groupe** → signes de reconnaissance
- Le **passe-temps** : « ça fait du bien, ce soleil », « c'est bien simple, y'a plus de saisons ! », « allez les Bleus ! », « Ah, quand on voit ce qu'on voit aux informations, ... » = « **petite conversation** »
- L'**activité** : but = **obtenir un résultat** (loisir, production)
- Les **jeux psychologiques** : échange de **strokes négatifs intenses**
- L'**intimité** : échange de **strokes positifs intenses**, relation spontanée, vraie

Quel est le bon équilibre pour moi ?

Les jeux psychologiques

- Transactions entre 2+ personnes, dont le but se situe au niveau de **ce qui n'est pas dit** plutôt de ce qui est dit, et qui permet de confirmer / faire avancer notre scénario
 - = **transactions doubles**, qui créent un malaise
- Eric Berne : « Un jeu est une série de transactions cachées et complémentaires progressant vers un résultat bien défini et prévisible. »
- Stratégies développées par l'enfant pour obtenir ce dont il a besoin
- Objectifs des jeux :
 - Recevoir des strokes (beaucoup, négatifs)
 - Éviter l'intimité
 - Avoir des bénéfices secondaires (attention, pouvoir, manipulation)
 - Confirmer / faire avancer notre scénario
 - Passer le temps



Triangle dramatique de Karpman

- Modèle d'interaction humaine (1968), dérivé de l'analyse transactionnelle (Stephan Karpman était un élève d'Eric Berne)
- À la base des jeux psychologiques
- Apparaît lorsque les personnes impliquées adoptent « leur » rôle plutôt que de s'exprimer depuis leur puissance

- 3 rôles :

- **Victime :**

- Dans l'impuissance
 - Attire & accuse le persécuteur et attire le sauveur
 - État du moi = enfant adapté soumis -

- **Persécuteur :**

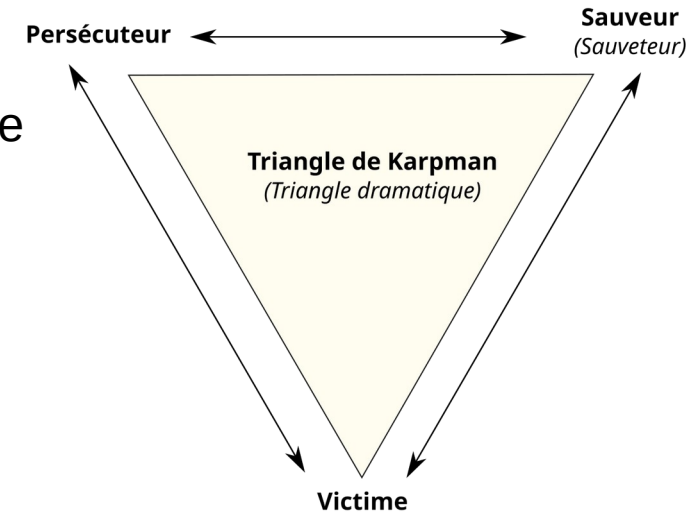
- Critique, rabaisse, force, utilise
 - Renforce l'impuissance de la victime
 - État du moi = parent censeur -, enfant libre -

- **Sauveur :**

- « Aide » la victime, parfois sans demande
 - Renforce la dépendance de la victime
 - État du moi = parent nourricier -

- **Rôles mobiles ! Exemples :**

- Sauveur → persécuteur (si manque de reconnaissance)
 - Victime → persécuteur (si on neutralise le persécuteur)



Où s'arrête l'aide et commence le sauvetage ?
Où s'arrête l'acceptation et commence la soumission ?
Où s'arrête la puissance et commence la persécution ?

Sortir du triangle

- Rôles basés sur des **croyances / positions de vie** (« **mythes** » selon E. Berne)
 - **Sauveur** : j'ai le pouvoir de rendre les autres heureux, les sauver
 - **Victime** : je suis impuissant, les autres ont le pouvoir de me rendre heureux (sauveur) ou malheureux (persécuteur)
 - **Persécuteur** : J'ai le pouvoir de / intérêt à rendre les autres malheureux, voire je suis en danger si je ne le fais pas
- Sortir des rôles :
 - **Victime** : retrouver sa confiance / sa puissance, reconnaître ses émotions (notamment la peur), demander franchement, oser dire non
 - **Sauveur** : reconnaître sa non-responsabilité, attendre une demande directe, ne pas faire tout le travail / impliquer la victime, admettre son impuissance
 - **Persécuteur** : reconnaître ce qui pousse à prendre le rôle, reconnaître les déclencheurs qui amène la persécution, verbaliser sa frustration plutôt que de la mettre en actes

Le jeu « Oui, mais... »

- Scénario : une personne expose un problème mais rejette toutes les solutions qui lui sont proposées
- Exemple :
 - Je me sens seul(e)
 - Tu pourrais prendre des cours de danse
 - Oui, mais je n'aime pas trop danser...
 - Ah, alors tu pourrais aller dans un club de sport
 - Oui, mais c'est quand même cher...
 - OK, tu pourrais faire un speed-dating
 - Oui, mais tous ces célibataires, quelle déprime...
 - ...
- Rôles :
 - Victime et sauveur ... puis éventuellement persécuteur (« Ah, mais tu es pénible à la fin, il n'y a jamais rien qui va avec toi ! »)
- Bénéfices :
 - Victime : recevoir des strokes, confirmer son scénario de vie (« Je n'y arriverai pas seul(e), il n'y a pas de solution »), éviter de prendre la responsabilité de changer
 - Sauveur : se sentir utile, fuir ses propres problèmes



La « formule J »

$$A + PF = R \Rightarrow D \Rightarrow MS \Rightarrow BN$$

- A = **Amorce** : transaction double (niveau social & niveau psychologique)
- PF = **point faible** (dans la psychologie du destinataire → se fait appâter)
- R = **réponse(s)** (~ automatique(s), avec escalade, timbres, ...)
- D = **déclic** / coup de théâtre (la motivation de 1 apparaît, renversement de la situation)
- MS = **moment de stupeur** (« que s'est-il passé ? »)
- BN = **bénéfice négatif** (malaise ressenti par les participants, qui résonne en général avec le scénario, le passé, ...)

Quelques exemples

Nom du jeu	Description	Rôles	Bénéfices	Note
Je suis plus malheureux que toi	Comparaison des souffrances	V-V	Avoir de l'attention, confirmer qu'on est très malheureux	Une victime peut devenir sauveur ou persécuteur
Regarde ce que tu m'as fait faire	Je reproche mes actions à l'autre	V-P	Se déresponsabiliser « Je suis parfait »	Ex : « C'est de ta faute si je t'ai crié dessus »
Coincé	Je mets l'autre dans une situation impossible et je critique son échec	S-V-P	Se sentir supérieur	Une victime attire un sauveur, qu'elle critique pour son échec → P
Je ne faisais que t'aider	Je propose spontanément mon aide, et je me plains qu'elle soit mal reçue	S-V-P	Se sentir utile, confirmer que l'on n'est pas reconnu Éviter ses propres problèmes	Le sauveur devient victime et l'autre, persécuteur

Il y en a **beaucoup** d'autres...

Comment en sortir

- Pour éviter ou interrompre ces jeux :
 - Prendre conscience des transactions cachées → du jeu
 - Identifier les rôles du triangle dramatique et les refuser
 - Reconnaître sa responsabilité
 - Se positionner dans l'état adulte (pas le parent ni l'enfant)
 - Clarifier ses intentions, ses besoins et ses limites
 - Clarifier la situation : « Est-ce que tu veux que je te propose des solutions ou juste me parler de la solitude que tu ressens ? »
 - Chercher de la clarification à l'extérieur (sans rentrer à nouveau dans un jeu victime / bourreau...)

Attention...

... à la « psychologisation »

- « Je vois bien que tu te mets dans ton parent censeur pour étouffer mon enfant libre ! »
- « Je ne suis pas dupe de ton petit jeu du « je ne faisais que t'aider », je vois bien ta posture de victime dans le triangle dramatique de Karpman... »