



Communication


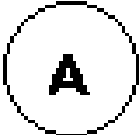
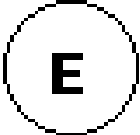


Auteur : C. Terrier ; <mailto:webmaster@cterrier.com> ; <http://www.cterrier.com>
Utilisation : Reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

32 - L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

1 - LE PARENTS, L'ENFANT, L'ADULTE

11 - Les différents états du moi : P, A, E

	Le Parent est la partie du "moi" qui s'est constitué dans l'enfance sous l'influence du modèle parental et de l'entourage.
	L' Adulte est le dernier état du "moi" qui se développe. C'est lui qui observe, comprend, agit décide, analyse...
	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.

Les différents états du moi chez vous ou chez d'autres :

Source : (<http://www.freewarriors.org/at1.htm>)



	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 Condescendant Dégoûté	Affectueux Rassurant Intéressé	Égal	Libre Bruyant Énergique	Plaintif Triste Innocent
Geste ou Expression	Montrer du Doigt Froncer les sourcils Furieux	Bras ouverts Accueillant Souriant	Pensif Agile Ouvert	Sans inhibition Relâché Spontané	Boudeur Triste Innocent
Attitude	Critique Moralisant Autoritaire	Compréhensif Soucieux d'autrui Généreux	Tenue droite Objectif	Curieux Aimant s'amuser Changeant	Exigeant Docile Honteux

1 - Transactions simples ou complémentaires



- Les transactions parallèles

<p><i>L'Adulte de A s'adresse à l'Adulte de B qui lui répond.</i></p>		
	<p>Pensez-vous avoir terminé ce rapport dans les temps ?</p>	<p>Oui, vous l'aurez dans une heure.</p>

<p><i>L'Enfant de A s'adresse à l'Enfant de B qui lui répond.</i></p>		
	<p>Et si on faisait une petite fiesta ce soir ?</p>	<p>Ah oui ok ce serait chouette !</p>

- Les transactions obliques :

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

2 - Transactions croisées



<p>L'Enfant de A s'adresse au Parent de B qui répond à l'Adulte de A.</p>		<p>Le Parent de A s'adresse au Parent de B qui répond à l'enfant de A.</p>	
<p>Et si on déclençait un conflit social ?</p>	<p>Quel élément vous permet de déclarer cela ?</p>	<p>De mon temps les directions étaient plus compréhensives et tout allait mieux....</p>	<p>Et oui, mais c'est parce que des gens comme vous ont trop tiré sur la corde que...</p>

<p>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</p>		
	<p>Où est mon guide des hôtels ?</p>	<p>Si tu savais où tu ranges tes affaires...</p>

3 - Les Transactions cachées



<i>En apparence</i>		<i>Au niveau psychologique</i>	
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 !

<i>En apparence</i>		<i>Au niveau psychologique</i>	
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

4 - 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.

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

2 - LES SCENARIOS DE VIE

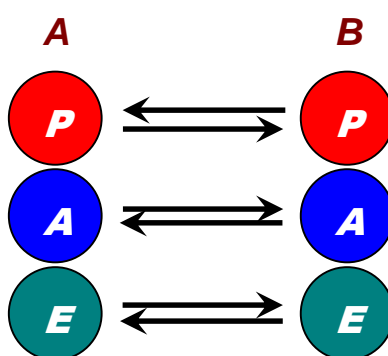


JE + TU + (+ +)

=> Personne bien dans sa peau et bien avec les autres.

Dans cette configuration toutes les formes de transaction sont possibles,

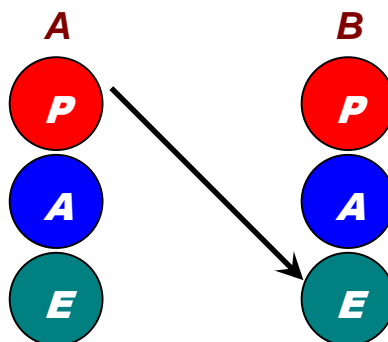
- **Parent / Parent** pour des échanges de valeurs, de conseils, de jugements...
- **Adulte / Adulte** pour les échanges d'information, de réflexion...
- **Enfant / Enfant** pour des échanges de plaisirs, de déplaisirs, de création, de rêves...



JE + TU - (+ -)

=> Persécute les autres ou veut les sauver
Solution : Réapprendre à valoriser les autres.

C'est la position de celui qui laisse constamment parler son Parent Critique négatif, qui ne veut croire qu'en ses propres valeurs, ne fait confiance qu'en lui-même en même temps qu'il méprise ou néglige les autres.

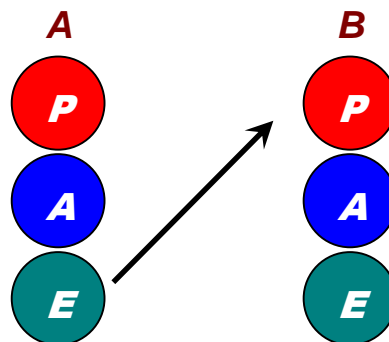




JE - TU + (- +)

=> Personne qui se sent mal dans sa peau, s'infériorise et rumine sur son sort.
Solution : Comprendre que la tare est imaginaire

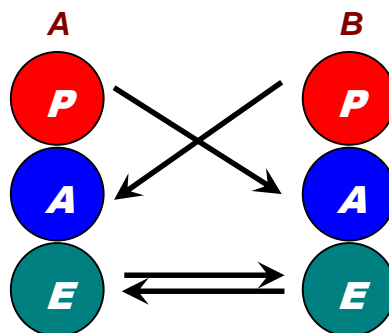
C'est la position de l'Enfant perpétuel. Le plus souvent Enfant adapté Soumis. Il doute de lui, ne se sent pas à la hauteur et donne à chacun le privilège exorbitant d'être son juge.



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 voir la dépression car le monde n'est fait que de perdants, il n'y a aucun espoir à avoir.



22 - Positions de vie et travail en collaboration



- 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 ont des difficultés à se séparer car se serait renoncer à leur scénario d'origine.
Scénario d'Échec pour l'un de domination pour l'autre.

3 situations sont fréquentes dans les relations professionnelles ou sociales :

- Les 2 personnes sont en **(+ +)** : la relation est saine.
- Les 2 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 en collaboration



cterrier.com

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



22 - Injonctions et permissions

• Verbales

«**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, il doit toujours être actif, impatient, il court toujours.

«**Acharne toi !**»

=> Personnes qui n'ont jamais terminé, tout ce qu'elles font est laborieux, toujours insatisfaites, toujours sur la défensive, elles ont peur de ne pas comprendre.

«**Fais plaisir !**»

=> Personne branchée sur ses partenaires qui a toujours peur de mal faire, dévouée elle n'ose pas se plaindre de peur de gêner, elle cherche à plaire et à faire ce que les autres attendent d'elle.

• 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 »