

# Concepts Fondamentaux de L'Analyse Transactionnelle

Compilation effectuée par Claude Steiner, Ph.D., TM  
et les membres du Groupe de Travail Spécial sur les Concepts Fondamentaux  
de l'Analyse Transactionnelle de l'ITAA\*

*Traduite par Marc Devos*

*Le document suivant émane d'un groupe de travail spécialement mis en place en 1999, visant à définir les concepts fondamentaux de l'analyse transactionnelle. L'objectif de ce travail était, selon les mots du président du groupe, Claude Steiner : « de rassembler sous une forme à la fois concise et approfondie toutes les notions nécessaires pour comprendre ce qu'est l'analyse transactionnelle, telle qu'elle existe dans la tête et le cœur des membres actuels de l'ITAA ». L'intention était de rendre l'analyse transactionnelle accessible aux professionnels, aux étudiants, ainsi qu'à tous autres lecteurs intéressés sans pour autant s'y connaître dans le domaine. Le travail qui en résulte obtint l'approbation du Conseil d'Administration de l'ITAA en l'an 2000, puis fut traduit de l'anglais vers l'allemand, le bulgare, le chinois, l'espagnol, le français, le hongrois, l'italien et le portugais.*

## L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE EST:

1. Une théorie psychologique élaborée et pointue pourtant facilement compréhensible traitant de la pensée, des ressentis et du comportement des personnes
2. Un système contemporain et efficace de psychothérapie, d'éducation, d'analyse socioculturelle et d'organisation, de psychiatrie sociale.

**LES ETATS DU MOI ET LES TRANSACTIONS** – Les interactions entre les personnes se composent de transactions. Chaque transaction comporte deux parties, le stimulus et la réponse. Une transaction fait généralement partie d'une série de transactions. Certaines de ces séries ou séquences peuvent être directes, productives et saines, d'autres peuvent être biaisées, dévastatrices et malsaines.

Quand les personnes interagissent, elles le font à partir d'un des trois différents états du moi. Un état du moi est une manière spécifique de penser, de sentir et d'agir et chaque état du moi a son origine dans une région spécifique du cerveau. Nous pouvons nous comporter à partir de notre état du moi Parent, ou à partir de notre état du moi Enfant, ou à partir de notre état du moi Adulte. A chaque moment nos actions proviennent d'un de ces trois états du moi.

**L'ENFANT** – Quand nous sommes dans l'état du moi Enfant, nous nous comportons comme l'enfant que nous avons été. Nous ne sommes pas seulement en train de nous conduire comme un enfant ; nous pensons, sentons, voyons, entendons et réagissons comme un enfant de trois, cinq ou huit ans. Un état du moi est une pleine expérience de l'état où nous sommes, pas seulement un rôle. Quand l'Enfant aime ou hait, est impulsif, spontané ou joueur, on le nomme l'Enfant naturel. Quand il pense, est créatif ou imaginatif on le nomme le Petit Professeur. Quand il est effrayé, coupable ou honteux, on le nomme l'Enfant Adapté. L'Enfant a toutes les émotions ; peur, amour, colère, joie, tristesse, honte etc. On reproche souvent à l'Enfant d'être source d'ennuis parce qu'il est centré sur lui-même, émotif, puissant et résiste à la retenue qui vient en grandissant.

En Analyse Transactionnelle (A.T.) l'Enfant est perçu comme la source de la créativité, de la récréation et de la procréation ; la seule source de renouveau dans la vie. On peut observer l'Enfant chez les enfants durant de longues périodes de temps, mais aussi chez les adultes dans les situations où ils ont la permission de laisser l'Enfant s'exprimer, comme lors d'événements sportifs ou de soirées. L'Enfant apparaît de courts moments dans d'autres circonstances comme

---

\* Leonard Campos, PhD, TM, Pearl Drego, PhD, TM, Vann Joines, PhD, TM, Susanna Ligabue, PhD, CM, Gloria Noriega, PhD, TM, Denton Roberts, BD, TM, Emily Ruppert, MSW, TM et Emilio Said, MD, TM.

à des réunions de comité, en classe ou lors de discussions sérieuses où on ne le souhaite vraiment pas. Dans sa forme la moins souhaitée, il domine complètement la vie d'une personne, comme dans le cas de personnes fortement troublées émotionnellement et dont l'Enfant déprimé, confus, fou ou dépendant les conduit pratiquement vers leur propre destruction par des attitudes incontrôlées. L'Enfant peut aussi apparaître pendant de longues périodes sous forme de dépression ou de peine, comme dans le cas d'une grande perte.

**LE PARENT** – Le Parent est comme un magnétophone. C'est une collection de codes de vie prédéterminés, pré enregistrés, préjugés. Quand une personne est dans son état du moi Parent, elle ressent, pense et se comporte comme un de ses parents ou comme une personne qui en a tenu place. Le Parent décide, sans raisonner, comment réagir aux situations, ce qui est bien et mal et comment doivent vivre les gens. Le Parent juge pour ou contre et peut soutenir ou contrôler. Quand le Parent critique, on le nomme Parent Critique. Quand le Parent soutient, on le nomme Parent Nourricier.

Un état du moi peut dominer une personne à l'exclusion des deux autres. Un exemple peut en être un Parent Nourricier ou un Parent Critique exclusif, ce qui arrive quand une personne est incapable d'utiliser son Adulte ou son Enfant. Cette personne est très désavantagée car pour être un être humain en bon état de marche, les états du moi doivent être disponibles au besoin.

Avec un état du moi Parent exclusif comme seul état du moi qui fonctionne, une personne vit sans les bienfaits de son Enfant et de son Adulte, coupée ainsi des deux tiers de son potentiel humain.

Le Parent utilise de vieux " enregistrements " pour résoudre les problèmes, il est donc souvent vingt cinq ans en retard (il pourrait être 250 ans ou 2500 ans en retard) il est utile quand il n'y a pas d'information disponible pour l'Adulte, ou pas de temps pour utiliser une pensée Adulte. L'Enfant, de son côté, créera des solutions innovantes basées sur l'intuition, mais ces solutions peuvent ne pas être aussi fiables que les décisions de l'Adulte basées sur les faits.

**L'ADULTE** – Quand elle est dans son état du moi Adulte, la personne fonctionne comme un ordinateur. Elle rassemble des informations qu'elle stocke ou utilise pour prendre des décisions en fonction de raisonnement basé sur la logique.

Dans son état du moi Adulte, la personne utilise une pensée logique pour résoudre les problèmes en s'assurant que les émotions du Parent ou de l'Enfant ne contaminent pas le processus. On pourrait en conclure que les émotions ne sont pas bonnes. Cela signifie seulement que pour être rationnel et logique nous avons besoin de nous distancier de nos émotions. Cela ne signifie pas qu'il est souhaitable d'être tout le temps rationnel et logique. En fait, tout comme le Parent exclusif produit un être humain incomplet, un Adulte exclusif a le même résultat. On peut aussi objecter : " je suis adulte et j'ai des émotions ! ", c'est vrai. Etre un humain mûr et adulte n'est pas la même chose que d'être dans son état du moi Adulte. Des petits enfants peuvent être dans leur Adulte, tout comme des adultes peuvent utiliser tout le temps leur Parent ou leur Enfant.

L'Adulte utilise tous les faits qu'on lui fournit. Si les faits sont adéquats, alors la réponse de l'Adulte sera appropriée et plus efficace que la solution du Parent. Si les faits ne sont pas justes, l'Adulte aura une réponse fautive. Une fonction très importante de l'Adulte est de prévoir les conséquences et de fournir une appréciation, basée sur les faits, de l'efficacité de notre attitude en fonction du but recherché. Cette fonction critique basée sur les faits est différente de la fonction du Parent Critique basée sur des valeurs.

Quelquefois l'Adulte utilise des informations qui ont leur source dans le Parent ou l'Enfant et qui peuvent être incorrectes. On appelle cela des contaminations. On appelle préjugé une contamination qui vient du Parent. Par exemple quand quelqu'un pense que les femmes préfèrent obéir à un homme plutôt que de décider par elles mêmes; ce sont des informations qui viennent à l'Adulte en provenance du Parent et c'est une contamination parce qu'elles sont acceptées comme un fait sans être confrontées à la réalité.

La même acceptation d'informations non vérifiées peut arriver pour des informations en provenance de l'Enfant, en ce cas on les appelle illusions. Une illusion est généralement basée

sur l'espoir ou la peur de l'Enfant accepté comme réalité par l'Adulte. Quand une personne par exemple est persuadée d'être empoisonnée par le gouvernement, c'est probablement basé sur des peurs de l'Enfant que l'Adulte accepte, plutôt que sur des faits. Une opération très importante en Analyse Transactionnelle est la décontamination de l'Adulte.

**LES VOIX DANS LA TÊTE** – Vous vous souvenez que l'état du moi Parent est comme un magnétophone plein d'énoncés pré enregistrés, pré déterminés et préjugés. Ces énoncés " enregistrés " peuvent être activés quand nous sommes dans notre Adulte ou notre Enfant et nous pouvons réellement les entendre comme des " voix dans notre tête ".

Ces enregistrements Parentaux peuvent nous faire nous sentir bien ou mal suivant le Parent qui les a fait. Dans d'autre théories de la personnalité les voix du Parent Critique nocif sont connues comme: Surmoi sévère, pensées auto dépréciatives, faible estime de soi, oppresseur interne ou attentes catastrophiques.

Le Parent Critique peut énoncer des dépréciations comme : " tu es mauvais, stupide, laid, fou et malade, bref tu es paumé, pas O.K. " Le Parent Nourricier aime l'Enfant inconditionnellement et dit des choses comme : " je t'aime " " tu es un battant ", " tu es douée ", " tu es une princesse " ou " tu es beau ".

Le Parent Critique contrôle parfois l'Enfant en l'empêchant de se sentir bien. Si l'Enfant veut être aimé, le Parent Critique dit, " tu ne le mérites pas ". Si l'Enfant veut donner de l'amour, le Parent Critique peut dire, " il n'en veut pas ". Si l'Enfant est furieux d'un travail rebutant, le Parent critique peut dire, " C'est le mieux que tu peux faire car tu es paresseux " Si l'Enfant vient avec une nouvelle idée qui va contre les anciens points de vue, le Parent Critique peut répondre, " tu dois être folle de penser ça ". Le Parent Critique peut faire que les personnes ne se sentent pas O.K. et les amener à faire des choses qu'elles ne veulent pas faire. Pour contrer cette sorte de Parent Critique, on peut apprendre à développer son Parent Nourricier, son Adulte ou son Enfant Naturel.

L'égo gramme montre l'importance relative des différents états du moi d'une personne à un moment donné. C'est très utiles pour avoir une image de la manière dont les personnes changent avec le temps, spécialement, comment elles réduisent leur Parent Critique et augmentent leur Parent Nourricier, Adulte ou Enfant Naturel.

**TRANSACTIONS: COMPLEMENTAIRES, CROISEE ET A DOUBLE FOND** – Les transactions se produisent quand une personne est en relation avec une autre. Chaque transaction est composée d'un stimulus et d'une réponse et les transactions peuvent provenir du Parent de l'Adulte ou de l'Enfant d'une personne et sont adressées au Parent à l'Adulte ou à l'Enfant d'une autre personne.

**Transactions complémentaires et croisées.** Une transaction complémentaire met en action un état du moi pour chaque personne. Dans une transaction croisée, la réponse est adressée à un état du moi différent de celui qui a émis le stimulus.

La communication peut continuer entre deux personnes aussi longtemps que les transactions sont complémentaires. Les transactions croisées sont importantes, parce qu'elles interrompent la communication. Il est utile de le savoir car cela aide les analystes transactionnels à comprendre comment et pourquoi la communication a été interrompue. La règle est: " quand il y a interruption de la communication, la cause en est une transaction croisée. " Une forme de transaction croisée très importante est la transaction de méconnaissance. Dans ce cas, une personne, dans sa réponse, méconnaît complètement le contenu du stimulus transactionnel. Les méconnaissances ne sont pas toujours évidentes, mais interrompent toujours la personne qui les reçoit et si elles sont répétées peuvent troubler sévèrement le récepteur.

**Transactions à double fond.** Les transactions à double fond sont celles où une personne dit une chose et en sous-entend une autre. Les transactions à double fond sont la base du jeu et nous nous y intéressons spécialement parce qu'elles sont trompeuses. Elles ont un niveau social (apparent) et un niveau psychologique (caché).

Il est important de voir la différence entre les niveaux social et caché car pour prévoir et comprendre ce que les personnes vont faire, le niveau caché donnera plus d'information que le niveau apparent.

Une raison importante pour laquelle nous disons une chose en sous-entendant une autre est que nous sommes généralement honteux des désirs ou émotions de notre Parent ou Enfant. Cependant, nous agissons suivant des désirs et exprimons des sentiments tout en prétendant ne pas le faire. Nous utilisons, par exemple, un sourire de sarcasme à la place de l'expression directe de notre colère ou si nous avons peur, nous nous y opposons plutôt que de l'admettre.

Quand nous voulons de l'attention ou de l'amour, nous feignons souvent l'indifférence et nous avons du mal à les donner et recevoir. En fait, nos vies sont tellement immergées dans les demi-vérités et les déceptions qu'il peut arriver que nous ne sachions plus ce que désire réellement notre Enfant. On ne s'attend plus à ce que les gens soient vraiment honnêtes et ainsi on ne sait jamais réellement si on peut faire confiance à ce qu'ils disent. 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.

**LES SIGNES DE RECONNAISSANCE (STROKES)** – Un stroke est la reconnaissance qu'une personne donne à une autre. Les strokes sont essentiels à la vie de chacun. Sans stroke, dit Berne, " la moelle épinière se flétrit ". On a découvert qu'un petit enfant a besoin de strokes physiques pour rester en vie. Les adultes peuvent se contenter de moins de strokes physiques dans la mesure où ils ont appris à échanger des strokes verbaux; positifs comme les félicitations ou l'expression d'appréciation, négatifs, comme des jugements négatifs ou les méconnaissances. L'échange de strokes est une des choses les plus importantes dans la vie de tous les jours.

**LES JEUX** – L'aspect essentiel des jeux est qu'ils sont un échange truqué ou à double fond de strokes. Un jeu est une série de transactions à double fond récurrentes avec un début, un milieu, une fin et un bénéfice. Le bénéfice est l'avantage caché qui motive les joueurs à jouer.

L'Analyse Transactionnelle est devenue un snobisme national dans les années 60 à la suite du best-seller d'Eric Berne : " *des Jeux et des Hommes* ". Dans ce livre il donne des noms accrocheurs aux différents jeux : " maintenant, je te tiens ", " frappe-moi ", " j'essaye seulement de vous aider. " Quand Jane joue à " oui, mais " par exemple, elle demande l'avis des autres mais rejette toutes les propositions si bien que tous s'exaspèrent. C'est le genre de conversation qui se reproduit sans cesse, spécialement en groupe de thérapie. C'est détourné et à double fond : au niveau social, cela a l'air d'une conversation entre une personne dans son état du moi Adulte qui pose des questions à une ou plusieurs autres personnes également dans leur état du moi Adulte. Ce qui en fait un jeu est qu'aucune des suggestions n'est réellement acceptée. La raison en est qu'au niveau psychologique, beaucoup plus significatif, ce qui se passe est que Jane a peut-être besoin de conseils mais a surtout beaucoup plus besoin de strokes. Comme ces strokes sont donnés de manière détournée, ils ne sont pas satisfaisants comme le seraient des strokes directs. Et c'est pourquoi le jeu se termine sur une note de déception frustrante.

**BENEFICES** – Il y a beaucoup de bénéfices à ce jeu. Les bénéfices de chaque jeu sont de trois niveaux différents : 1. Le bénéfice biologique d'un jeu est les strokes. Même si un jeu se termine mal, en le jouant les joueurs accumulent un nombre important de strokes positifs et négatifs. 2. Le bénéfice social d'un jeu est la structuration du temps on peut remplir de manière excitante une période de temps qui autrement aurait pu être triste ou déprimante. 3. Le bénéfice existentiel d'un jeu est la manière dont le jeu confirme la position existentielle de chaque joueur.

**LA POSITION EXISTENTIELLE** – Dans le processus de développement de son identité, une personne définit pour elle-même, tôt dans la vie, quel est le sens de sa vie ou de son existence. Certaines personnes décident qu'elles sont OK et auront une belle vie ; beaucoup d'autres décident qu'elles ne sont pas OK et failliront d'une manière ou d'une autre. Cette attente, basée sur la décision de comment sera la vie, est la position existentielle. Les gens peuvent se sentir OK ou pas OK par rapport à eux-mêmes ou par rapport aux autres, il y a ainsi quatre positions

existentielles principales : " je suis OK, tu es OK ", " je suis OK, tu n'es pas OK ", " je ne suis pas OK, tu es OK " et " je ne suis pas OK, tu n'es pas OK ".

Dans le jeu " oui, mais " de Jane, par exemple, sa position existentielle est " qu'il n'y a jamais rien qui marche " ainsi à chaque fois qu'elle joue elle confirme sa position et justifie sa future déprime.

Dans le jeu il y a intérêt et responsabilité de tous ceux qui sont impliqués. Pour maintenir sa position existentielle, Jane va trouver d'autres joueurs. Tous les joueurs qui participent au jeu ont une égale importance et tirent bénéfice du jeu. Quand ils participent au jeu, ils pensent eux aussi que ça se terminera mal. Eux aussi, ils veulent des strokes et ne sont pas surpris que Jane rejette toutes les suggestions ; tout le monde se retrouve déçu ou en colère ; en prouvant ainsi qu'on ne peut pas aider les gens ou que les gens ne veulent pas être aidés ils justifient leurs ressentis négatifs.

L'ECONOMIE DES STROKES (SIGNES DE RECONNAISSANCE) – Un des aspects les plus dommageables du Parent Critique est qu'il a une série de règles qui commande sa manière de donner et de recevoir des strokes (ne donne pas, ne demande pas, ne reçois pas, ne refuse pas et ne te donne pas de strokes). L'effet de ces règles, appelée l'économie des strokes, est que les personnes empêchent la libre circulation des strokes et s'empêchent de prendre soin de leurs besoins en strokes. La conséquence en est que la plupart des êtres humains vivent avec un régime déficient en strokes qui les affame - de la même manière que sont affamés les gens privés de nourriture-et ils consacrent beaucoup de temps et d'efforts à essayer d'assouvir cette faim. Les strokes positifs, qu'on nomme parfois " chaud ou doux ", comme de tenir la main ou de dire : " je t'aime ", donnent à celui qui les reçoit la sensation d'être OK. Les strokes négatifs sont des formes de reconnaissance qui font mal comme le sarcasme, la dépréciation, une gifle, une insulte ou dire " je te déteste ". Les strokes négatifs donnent à celui qui les reçoit la sensation de ne pas être OK. Cependant, même s'ils ne sont pas agréables, les strokes négatifs sont une forme de reconnaissance et empêchent " la moelle épinière de se dessécher ". C'est pourquoi les strokes négatifs sont préférables à pas de strokes du tout. Cela explique que certaines personnes semblent faire exprès de se faire du mal dans leur relations avec les autres. Ce n'est pas parce qu'elles " prennent plaisir à se faire du mal " mais parce qu'elles n'ont pas de reconnaissance positive et choisissent des strokes négatifs qui font mal, plutôt que de ne pas avoir de strokes.

On peut apprendre à échanger librement des strokes, à ouvrir son cœur et à donner et demander des strokes sans honte ni gêne. Des personnes différentes apprécient des strokes différents et chacun a ses souhaits secrets et particuliers. Il y a beaucoup de sortes de strokes positifs- il y a les strokes physiques et les strokes verbaux. Les strokes physiques peuvent être une accolade, un baiser, se tenir, des caresses légères ou plus fortes, sensuelles, sexuelles ou juste amicales, nourricières ou avec un peu de piquant etc. Les strokes verbaux peuvent être à propos de l'apparence d'une personne, du visage, du corps, de l'attitude ou des mouvements ou de la personnalité de quelqu'un, de son intelligence, de sa sensibilité, de son amour de la nature ou de son courage. Dans tous les cas, on a besoin de strokes et on les mérite. Si nous les demandons, nous trouvons habituellement quelqu'un qui a juste les strokes que nous désirons et souhaite nous les donner.

RITUEL, PASSE TEMPS, ACTIVITE, JEU, INTIMITE – Il y a cinq manières de structurer son temps pour obtenir des strokes :

1. Le rituel est un échange de strokes sous forme de formules préétablies.
2. Le passe temps est un type de conversation préétablie autour de certains sujets. Il est clair qu'il y a des passes temps aux réunions de familles ou lors des pots. Parmi les passe temps courants nous trouvons le temps (frais pour la saison, vous ne trouvez pas ?), les sports (vous avez vu le match ?) le dopage, la drogue (faut-il légaliser) les histoires de couple (vous savez la dernière)
3. L'activité a un produit comme résultat. Une bonne activité a comme effet annexe un échange de strokes.



4. Les jeux sont des séries de transactions répétitives et détournées destinées à obtenir des strokes. La plupart des strokes obtenus par les jeux, malheureusement, sont négatifs. Le jeu est la mauvaise méthode pour obtenir les strokes que l'on veut.
5. L'intimité est un échange de strokes direct et puissant auquel nous aspirons mais atteignons rarement car l'Enfant en a peur à la suite des expériences qui l'ont blessé. L'intimité, ce n'est pas la même chose que le sexe même si elle se produit souvent avec le sexe. Le sexe peut être aussi un rituel, un passe temps, une activité ou un jeu.

L'intimité et l'activité sont les deux manières les plus satisfaisantes d'obtenir des strokes. Une intimité qui dure est malheureusement difficile à obtenir parce que la plupart des personnes sont analphabètes quant à leurs émotions. L'activité est souvent insatisfaisante quand les gens travaillent dans l'isolement et ne sont pas appréciés pour ce qu'ils font. Alors les gens se replient sur les rituels, passe temps et jeux qui sont des moyens plus sûrs, bien que moins satisfaisants, d'obtenir des strokes. Un couple, par exemple, peut être une suite sans fin et ennuyeuse de rituels, passe temps et jeux ; C'est souvent parce que les deux partenaires vivent sur la base de scénario de vie les privant de strokes qui empêchent les hommes d'être intimes et montrer leurs sentiments et les femmes d'utiliser leur Adulte pour demander et obtenir l'amour qu'elles veulent.

DEGRES – Les jeux peuvent être joués à différents degrés, par exemple, le jeu " oui, mais " cité plus haut était la version la plus douce (1er degré) du jeu car elle est relativement bénigne. La version la plus dure (3 ème degré) de ce jeu pourrait être celle d'un alcoolique qui répond " oui, mais " à toute suggestion jusqu'à mourir. Les jeux du troisième degré impliquent des dommages physiques.

ROLES – Les différentes personnes jouent des rôles différents dans les jeux qu'elles jouent. Quand une personne joue un rôle du jeu, elle se retrouve souvent à jouer les autres. Il y a toute une variété de rôles, mais les trois rôles de base des jeux sont Persécuteur, Sauveur et Victime. Beaucoup de familles, couples, lieux de travail, écoles et amitiés sont souvent basées sur ces rôles. On peut placer ces rôles sur un triangle pour voir ce qui se passe.

LE TRIANGLE DRAMATIQUE – On peut illustrer le triangle dramatique par le jeu de la dépendance. Dans ce jeu, le drogué jouant le jeu de Victime de la dépendance, d'humiliation, de brimades, de négligence médicale et même de brutalité policière, cherche et trouve un Sauveur. Le Sauveur joue le rôle en essayant généreusement d'aider de manière désintéressée le drogué, sans s'assurer qu'il s'implique dans un processus pour abandonner la drogue. Après un certain nombre d'échecs frustrants, le Sauveur se fâche et change de rôle pour devenir Persécuteur, accuse, insulte, néglige et punit le drogué. Le drogué change alors de Victime il devient Persécuteur et contre attaque., insulte, devient violent et on doit appeler le SAMU en urgence, en pleine nuit. Celui qui a commencé Sauveur est maintenant Victime dans le jeu. Ce changement de rôles tourne comme un manège autour du triangle dramatique.

Pour éviter ce triangle dramatique en psychothérapie, l'analyste transactionnel veille à établir un contrat par lequel la personne spécifie ce qu'elle veut guérir. Cela protège à la fois le client et le thérapeute ; le thérapeute sait exactement ce que la personne veut, la personne sait sur quoi va travailler le thérapeute et quand la thérapie est terminée. Dans tous les cas, la meilleure manière d'éviter le Triangle Dramatique est d'éviter les rôles de Sauveur, Persécuteur, Victime en faisant appel à son état du moi Adulte.

SCENARIO – Les analystes transactionnels croient que les personnes sont fondamentalement OK, et sont en difficulté, pour la plupart, seulement parce que leurs parents (ou d'autres adultes ou des jeunes influents) les ont soumis à des injonctions et attributions puissantes qui ont des effets dommageables à long terme.

Tôt dans la vie, les personnes en arrivent à la conclusion que leur vie se déroulera de manière prévisible; courte, longue, en bonne santé, malade ; heureuse, malheureuse, déprimée ou en colère, avec succès ou échec, active ou passive. Quand la conclusion est que la vie sera mauvaise ou apportera des dommages, cela est perçu comme un scénario de vie.

La matrice de scénario est un diagramme qui éclaire le scénario. On y voit deux parents et leur enfant, on peut dessiner les messages transactionnels injonctions et attributions qui ont fait que la jeune personne a quitté sa position OK originelle pour la remplacer par une position non OK qui lui nuit.

Quand une personne est soumise à son scénario, il y a toujours des périodes pendant lesquelles elle a l'air d'échapper à son sort malheureux. Cette période, apparemment normale, dans le scénario est nommée contre scénario. Le contre scénario se manifeste quand le plan de vie malheureux de la personne semble céder la place à une période plus heureuse. Cela n'est pourtant que temporaire et s'efface invariablement au profit du scénario original. Pour un alcoolique, cela peut être une période sans alcool, pour une personne dépressive, avec un scénario de suicide cela peut être une brève période heureuse qui se clôt quand les injonctions du scénario l'emportent.

Dans la Matrice de Scénario de Joseph, dépendant de la drogue, on voit que l'injonction : " ne pense pas, bois plutôt " est reçue par l'Enfant de Joseph en provenance de l'Enfant de son père. Ce message puissant influence dramatiquement la vie de Joseph, il suit l'injonction de son père avec de la drogue plutôt qu'avec de l'alcool ce qui lui a valu plusieurs épisodes d'excès de drogue au cours de sa jeunesse et à l'âge adulte. Le message de contre scénario : " tu ne devrais pas boire trop ", que reçoit le Parent de Joseph du Parent de son père et de sa mère l'incite à faire des efforts répétés et inefficaces pour abandonner la drogue.

Le message de Scénario " ne pense pas, bois plutôt " d'Enfant à Enfant a plus d'influence que le message de contre scénario Parent à Parent de ne pas abuser ; le message de scénario prévaut, à moins que la personne ne décide de changer son scénario. Si le message de scénario n'est pas changé, il se passe de génération en génération, comme une " patate chaude " d'adultes à enfants en chaîne ininterrompue d'attitudes inadaptées et toxiques.

**DECISIONS** – Dans le cadre d'une famille ou l'environnement est sain, les parents donnent une protection inconditionnelle à leurs enfants, quoi qu'ils puissent faire. Si les parents conditionnent leur protection à la soumission de leurs enfants à leurs attributions et injonctions, les enfants risquent de développer un scénario. Les décisions de scénario sont souvent consciemment prises pour s'adapter aux injonctions parentales, même si elles vont contre les propres intérêts de l'enfant ; l'enfant à ce moment échange son autonomie contre la protection parentale pour éviter punition et critique. La décision implique un passage de la position : " je suis OK " à la position ; " je ne suis pas OK " . Elle implique aussi souvent une décision sur les autres personnes, de savoir si elles sont OK ou pas. Quand les personnes ont pris de telles décisions, elles peuvent avoir besoin de l'aide d'un thérapeute pour abandonner le scénario et commencer à vivre de manière autonome ou comme disait Berne " arrêter la pièce et en mettre en scène une nouvelle ".

Quand des personnes sont aidées à revisiter les expériences précoces qui les ont amenées à prendre des décisions nécessaires alors pour leur survie physique ou psychologique, et qui continuent à être appliquées dans le présent, elles peuvent prendre une redécision de se conduire différemment pour avoir une vie plus satisfaisante dans le présent.

Il est possible d'observer le scénario des gens dans de brèves séquences de comportement appelées miniscénario qui miment et renforcent constamment le scénario. Le fait est que ce qui se passe dans la vie mentale et émotionnelle des personnes se reflète dans leur comportement. C'est la raison qui fait qu'un analyste transactionnel peut comprendre les raisons et les manières dont les gens se comportent en étudiant leurs transactions et les aider à arrêter de jouer des jeux et à changer de scénario pour profiter de la vie.

**SCENARIO TRAGIQUE ET BANAL** – Il y a des scénarios tragiques et il y a des scénarios banals. Les scénarios tragiques sont dramatiques comme la dépendance à la drogue, le suicide ou la maladie mentale. Les scénarios banals, la variété douce, sont moins dramatiques mais plus fréquents. C'est les mélodrames de la vie de tous les jours. Ils touchent souvent de larges groupes de gens comme les hommes, les femmes, les groupes raciaux ou les teenagers. Les membres de ces groupes ont le scénario de vivre leur vie d'un certain nombre de manières :

dans le passé on attendait des femmes qu'elles soient de dévouées, émotives et aimantes ménagères sans permission d'être logiques, fortes ou indépendantes ; des hommes qu'ils soient logiques et forts, gagnent le pain de la maison, sans permission d'avoir peur, d'être soutenu, d'être infantile ou ouvertement aimant. Un scénario de vie banal peut être : aller de mal en pire, ne jamais avoir de joie, être toujours dans le rouge à la banque ou s'occuper des autres sans penser à soi.

On pense que certaines nationalités ou races sont intelligentes ou stupides, honnêtes ou fourbes ou de bons athlètes ou insouciantes ou froids etc. Certaines cultures donnent à leurs enfants le scénario d'être en compétition, si bien qu'ils ont du mal à coopérer et vivre ensemble. D'autres cultures mettent l'accent sur la coopération et font que des individualités fortes peuvent ressentir qu'elles ne sont pas OK. Ces scénarios culturels peuvent causer des dommages à des populations entières.

**RACKET** – Un des aspects du scénario, avec le bénéfice existentiel des jeux, est l'accumulation négative d'émotions qui peuvent exploser et conduire à un désastre émotionnel. Chaque bénéfice existentiel des jeux s'accumule pour mener au résultat prédit par le scénario. Certaines personnes accumulent de la colère pour finir par justifier un divorce. D'autres accumulent des sentiments dépressifs qui conduisent au suicide. Le fait est qu'elles créent les situations négatives qui produisent les émotions de leur choix de scénario, on appelle cela un racket émotionnel.

**PERMISSION, PROTECTION ET PUISSANCE** – La permission est une partie très importante d'une analyse transactionnelle. C'est la situation dans laquelle l'éducateur ou le thérapeute dit : " tu peux faire ce que tes parents( ou quelqu'un d'autre) disaient être mal " ou " tu n'es pas forcé de continuer à faire comme tu l'avais décidé quand tu étais petit ". Si on a dit, par exemple, à une personne qui est maintenant très timide " ne demande pas "une permission pourrait être de demander pour ce dont elle a besoin ou désire : " demande des strokes, tu les mérites " Quand une personne prend la permission d'aller à l'encontre des demandes et souhaits sociaux et parentaux, son Enfant peut être très effrayé. C'est pourquoi la protection est une partie très importante du changement. La protection est offerte et donnée par l'enseignant ou le thérapeute, de préférence avec le soutien du groupe, à une personne qui est prête à changer son scénario. Le thérapeute et le groupe offrent leur protection à une personne quand ils disent : " ne te tracasse pas, cela se passera bien, nous sommes avec toi et prendrons soin de toi si tu as peur. " La permission et la protection accroissent la puissance thérapeutique de l'analyste transactionnel en introduisant le Parent Nourricier dans la situation. L'utilisation par le thérapeute de son Parent et de son Enfant (comme quand survient un moment de détente durant la thérapie) rend l'analyste transactionnel plus efficace que le thérapeute qui n'utilise qu'un tiers de sa personnalité et n'est en relation avec les clients que par son Adulte.

**CONTRAT**. Les thérapeutes AT travaillent de manière contractuelle c'est à dire qu'il y a un accord sur le résultat spécifique que le client désire. Des contrats typiques peuvent être : " surmonter ma dépression " ou " me débarrasser de mes maux de tête " ou " arrêter de boire " ou " gagner assez ". Il peut se passer beaucoup de choses en psychothérapie et l'analyste transactionnel a " toujours en tête " comme objectif qui le guide, le contrat thérapeutique à long terme. En plus, l'analyste transactionnel peut faire des contrats à court terme, pour le travail à la maison, la sobriété ou de " non suicide " pour aider le client à atteindre son objectif contractuel global.

Puisque nous sommes nés OK, il semble rationnel de penser qu'avec une aide compétente nous pouvons retrouver notre position OK originelle. La position OK est toujours présente chez chaque personne, en attente d'être délivrée des interdictions de son scénario. Les analystes transactionnels savent qu'en faisant des contrats thérapeutiques clairs, orientés vers l'objectif, qu'en analysant efficacement les transactions, qu'en donnant aux personnes des permissions puissantes de changer, qu'en les protégeant de leurs peurs, il est possible pour tous d'avoir une chance d'être heureux, aimant et constructif.