

L'analyse transactionnelle

Crée le 19/03/2009 par Christine Baudry

Révisé le 12/08/2009

L'analyse transactionnelle est une technique d'analyse des modes de communication. Elle est fréquemment utilisée en stages de développement personnel. C'est aussi un outil courant en thérapies verbales.

Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle (AT) ?

[Qui est concerné par l'analyse transactionnelle ?](#)

[Comment se passe une séance d'analyse transactionnelle \(AT\) ?](#)

[Où trouver un thérapeute pratiquant l'AT ?](#)

L'analyse transactionnelle (AT) est une psychothérapie verbale inventée par le psychiatre américain Eric Berne, dans les années 1950. Elle se base sur une théorie de la personnalité et de la communication qui sert à évaluer la "transaction", c'est-à-dire le type d'échanges qui s'établit au niveau verbal et comportemental entre deux personnes et lors d'une situation donnée. Quelques concepts à titre de repères.

Les facettes du Moi

Chaque individu présente son Moi à autrui sous trois facettes :

- l'état "Parent" : Parent nourricier ou Parent critique, c'est un état d'attention au bien-être de l'autre, mais aussi de rappel de la norme. Dans la relation, celui qui recourt à sa facette Parent se positionne en hauteur ;
- l'état "Enfant" : proche de l'émotion et du ressenti, c'est un état créatif. Il peut aussi être subdivisé en positionnements : Adapté Soumis, Adapté rebelle, Petit Professeur, Enfant Libre ;
- l'état "Adulte", intéressé par les faits et les analyses objectives.

Une grille de lecture de nos échanges

Nous passons d'un état à l'autre selon les circonstances, les interlocuteurs ou les différents moments d'une même transaction ou communication. L'utilisation de cette grille de lecture permet de comprendre nos rapports à autrui et de les modifier.