

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L'analyse transactionnelle (aussi appelée AT) a été fondée par un psychiatre américain, Éric Berne, dans les années 1950. Cette forme de thérapie se base sur une théorie de la communication et de la personnalité, qu'elle décrit en termes d'Etats du Moi.

Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ?

L'analyse transactionnelle se définit comme une psychothérapie pouvant aider à résoudre divers problèmes liés aux rapports avec soi et les autres afin d'arriver à un équilibre défini par 3 critères de bonne santé psychique : conscience, spontanéité et intimité.

L'analyse Transactionnelle fournit des explications, exploitables pour changer notre manière de vivre, sur la manière dont nous continuons parfois à réutiliser les stratégies de notre enfance dans notre vie adulte, même quand elles aboutissent à des résultats douloureux ou infructueux.

Pour cela, l'AT utilise un modèle du Moi en trois parties : les états du Moi (Parent, Adulte, Enfant) et met l'accent sur les phénomènes intrapsychiques et inter-relationnels, les transactions. Elle analyse notamment les dysfonctionnements de la communication.

En résumé, l'analyse transactionnelle fournit une grille d'observation et d'analyse des comportements humains, qui fournit des éléments pour mieux se connaître et mieux communiquer. L'AT peut donc apparaître comme une boîte à outils, c'est pourquoi on qualifie parfois cette approche de « version populaire de la psychanalyse ».

Pour qui ?

L'analyse transactionnelle cible 4 champs d'application :

- la psychothérapie : l'AT concerne le développement des personnes, le traitement des dysfonctionnements par la psychothérapie individuelle ou en groupe.
- la dynamique des personnes au sein des organisations : l'AT concerne la dynamique des personnes au sein des organisations. Cette technique connaît un grand succès dans les entreprises.
- les processus d'éducation : l'AT concerne les personnes liées aux activités d'éducation et de formation (enseignants, conseillers en éducation, parents, éducateurs...)
- le conseil : l'AT concerne les personnes liées aux activités d'accompagnement, comme les infirmiers, les enseignants et les travailleurs sociaux.

Les associations professionnelles d'analystes ne font cependant aucune affirmation quant aux problèmes spécifiques que l'approche est susceptible de soigner. En effet, il n'existe aucune recherche scientifique de qualité qui confirme l'efficacité de cette approche.

Comment se déroulent les séances ?

Une psychothérapie en AT s'effectue dans le cadre d'un contrat passé entre le thérapeute et le patient. On tente de diagnostiquer, dans une relation concrète, quel "Etat du Moi" (Enfant, Adulte, Parent) intervient et quel est le "scénario de vie" inconscient. Ensuite, on se fixe un objectif de changement, et on apprend à analyser ses modes de communication.

Le thérapeute est considéré comme une personne et non comme un écran de projection. L'AT intègre aussi parfois des outils empruntés à d'autres approches comme la Gestalt thérapie.

Combien ça coûte ?

Le travail se fait en individuel et en groupe, et dure de six mois à trois ans. En individuel, comptez de 15 à 75 euros par séance de 50 minutes à raison de une par semaine; en groupe,

cela vous coûtera de 30 à 60 euros par séance de trois heures.

Attention aux dérives. Certaines personnes qui se qualifient, à tort ou à raison, de "praticiens de l'AT". Adressez-vous à l'Institut français d'Analyse Transactionnelle <http://www.ifat.net>

Les concepts en Analyse transactionnelle

- Les états du Moi

Un état du Moi est le comportement qui correspond à un système de pensées et de sentiments. Ce sont le Parent, l'Adulte et l'Enfant.

L'état Enfant est activé lorsque la personne pense et agit comme elle le faisait quand elle était enfant. L'état Parent est activé lorsque la personne pense et agit comme le faisaient ses parents. L'état Adulte se manifeste chaque fois que la personne pense, sent et agit de manière cohérente avec la situation du moment.

- Les transactions On appelle transaction un échange entre deux états du moi, en réponse à un stimulus.

- Besoin de reconnaissance et de structure Ces besoins, essentiels, doivent être satisfaits pour un équilibre physiologique et psychologique sain. La prise de conscience d'un manque peut aider à changer.

- Position de vie La position de vie est déterminée dans l'enfance à partir des conclusions que l'enfant tire sur sa valeur, celle des autres et du monde. Ce concept permet de comprendre comment une personne a construit son identité et comment elle établit aujourd'hui des relations.

- Les sentiments de racket Les quatre sentiments de base sont la joie, la tristesse, la colère, la peur. L'enfant apprend quelquefois à réprimer l'un de ces sentiments pour le remplacer par un autre, le sentiment de racket. Plus tard, il pourra entretenir des relations confuses en continuant à utiliser ses sentiments parasites.

- Scénario de vie C'est un plan de vie inconscient. On prend dans l'enfance des décisions pour survivre et répondre à nos besoins immédiats, et plus tard on continue inconsciemment à se conformer à ces décisions même si elles sont nuisibles.

- Jeu psychologique Le Jeu psychologique est la répétition, à l'âge adulte, d'une séquence du scénario de vie, basé sur un mode de communication manipulateur. L'AT permet d'aider la personne à trouver une manière plus saine de satisfaire ses besoins dans la relation.

- L'autonomie L'autonomie correspond à l'utilisation par la personne de ses capacités de conscience, de spontanéité et d'intimité. Elle accepte la responsabilité de ce qu'elle vit, prend ses décisions en fonction de ses critères, vit ses sentiments authentiques, perçoit l'autre et elle-même comme une personne qui mérite le respect.