

BIENVENUE

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Comprendre les mécanismes cachés de nos relations

Un webinaire animé par

Clotilde Rolland

pour **Naturalistico**



Mieux se comprendre pour mieux communiquer.

Pourquoi l'Analyse Transactionnelle est-elle encore aussi pertinente ?



Créée par **Éric Berne** dans les années 1950, l'Analyse Transactionnelle est aujourd'hui utilisée dans de nombreux domaines :



Coaching



Management



Éducation



Thérapie



Ressources humaines



Couple et parentalité



Accompagnement au changement



Médiation



Développement personnel



Pourquoi est-elle encore autant utilisée aujourd'hui ?

- Parce qu'elle est **simple** à comprendre et à transmettre
- Parce qu'elle offre une **grille de lecture concrète** des relations humaines
- Parce qu'elle s'applique aussi bien à la **vie personnelle** que **professionnelle**
- Parce qu'elle est utilisée par les **coachs, thérapeutes, managers, enseignants et médiateurs**
- Parce qu'elle reste **étonnamment actuelle** malgré son ancienneté



La réponse se trouve souvent dans **l'état du Moi** depuis lequel chacun s'exprime.

EXEMPLE

“ « Range ta chambre. »

« J'allais le faire ! » ”



Pourquoi une simple phrase peut-elle parfois créer un conflit ?



QUESTION DANS LE CHAT

Avez-vous déjà eu l'impression que...

- une discussion banale tournait au malentendu ?
- vos intentions étaient mal comprises ?
- une personne réagissait de manière disproportionnée à ce que vous veniez de dire ?
- vous répétiez toujours les mêmes conflits avec certaines personnes ?



Applications professionnelles de l'Analyse Transactionnelle

Un outil aussi utile pour accompagner les autres que pour mieux se comprendre soi-même.



Pour les coachs

- Identifier les freins au changement
- Comprendre les résistances
- Favoriser l'autonomie du client
- Améliorer la qualité des échanges



Pour les thérapeutes

- Repérer certains schémas relationnels répétitifs
- Mieux comprendre les dynamiques inconscientes
- Accompagner avec davantage de recul
- Renforcer l'alliance thérapeutique



Pour les professionnels de l'accompagnement

- Désamorcer les conflits
- Adapter sa communication
- Comprendre les réactions émotionnelles
- Développer une posture plus juste



Pour soi-même

- Mieux comprendre ses propres réactions
- Identifier certains automatismes
- Prendre davantage de recul dans les relations
- Développer une communication plus consciente



QUESTION DANS LE CHAT

Dans quel contexte aimeriez-vous mieux comprendre les mécanismes relationnels ?

- Avec vos clients ?
- Dans votre couple ?
- En famille ?
- Au travail ?
- Avec vous-même ?



Les trois États du Moi

Trois façons de penser, de ressentir et de communiquer



PARENT

Ce que nous avons appris

- Protège
- Guide
- Cadre



ADULTE

Ce que nous analysons

- Observe
- Réfléchit
- Décide



ENFANT

Ce que nous ressentons

- Éprouve
- Imagine
- Réagit



Nous possédons
tous ces trois
États du Moi.



Nous passons
constamment de
l'un à l'autre.



Ils influencent
notre façon de
communiquer.

L'État du Moi Parent



Ce que nous avons appris de nos figures d'autorité

Le Parent représente les règles, les valeurs, les croyances et les comportements que nous avons intégrés au cours de notre enfance.



PARENT NOURRICIER

Bienveillant et soutenant

MOTS-CLÉS

- 🌿 Soutien
- 🌿 Protection
- 🌿 Encouragement
- 🌿 Bienveillance
- 🌿 Réconfort
- 🌿 Empathie

PHRASES TYPIQUES

- ”Je suis là pour toi.”
- ”Prends soin de toi.”
- ”Tu peux être fier de toi.”
- ”Comment puis-je t'aider ?”
- ”Ne t'inquiète pas, nous allons trouver une solution.”
- ”Tu as le droit de te reposer.”



PARENT CRITIQUE

Exigeant et jugeant

MOTS-CLÉS

- 🏠 Contrôle
- 🏠 Exigence
- 🏠 Jugement
- 🏠 Autorité
- 🏠 Règles
- 🏠 Discipline

PHRASES TYPIQUES

- ”Tu aurais dû faire autrement.”
- ”Ce n'est pas assez bien.”
- ”Dépêche-toi.”
- ”Tu devrais savoir cela.”
- ”Ce n'est pas comme ça qu'il faut faire.”
- ”Fais un effort.”



Le Parent n'est ni bon ni mauvais.



Tout dépend du contexte et de la façon dont il s'exprime.



L'État du Moi Enfant

Ce que nous avons ressenti et appris à travers nos expériences

L'Enfant représente notre spontanéité, nos émotions, nos besoins, nos élans, mais aussi certaines adaptations développées pour nous intégrer à notre environnement.



ENFANT LIBRE

Spontané et joyeux

MOTS-CLÉS

- ☀ Créativité
- ♥ Spontanéité
- 🔍 Curiosité
- 😊 Joie
- ★ Enthousiasme
- 🍃 Authenticité

PHRASES TYPIQUES

- 💬 "J'ai envie !"
- 💬 "Ça me fait plaisir."
- 💬 "C'est génial !"
- 💬 "J'ai une idée !"
- 💬 "J'ai envie d'essayer."
- 💬 "Je me sens libre."



ENFANT ADAPTÉ

Sage et conforme

MOTS-CLÉS

- 🛡 Conformité
- ⚠ Prudence
- 🤝 Politesse
- ✅ Obéissance
- 🧩 Adaptation
- 👤 Recherche d'approbation

PHRASES TYPIQUES

- 💬 "Comme tu veux."
- 💬 "D'accord."
- 💬 "Je vais essayer."
- 💬 "Je ne veux pas déranger."
- 💬 "Qu'est-ce que l'on attend de moi ?"
- 💬 "Je préfère éviter le conflit."



ENFANT REBELLE

Indépendant et contestataire

MOTS-CLÉS

- ⚡ Opposition
- 📢 Contestation
- 🛡 Résistance
- 🧑 Indépendance
- 🔥 Provocation
- ✋ Défense

PHRASES TYPIQUES

- 💬 "Même pas !"
- 💬 "Tu ne peux pas m'obliger."
- 💬 "Je fais ce que je veux."
- 💬 "Pourquoi faudrait-il toujours suivre les règles ?"
- 💬 "Personne ne va me dire quoi faire."
- 💬 "Je refuse."



L'Enfant n'est pas immature :

il est la partie de nous qui ressent, imagine et s'exprime spontanément.



Selon les situations, il peut s'exprimer de façon **libre**, **adaptée** ou **rebelle**.

L'État du Moi Adulte

Ce que nous observons, analysons et décidons dans le présent

L'Adulte est la partie de nous qui traite les informations de manière objective, sans être guidée par nos automatismes, nos émotions ou nos jugements.



L'ADULTE

*Rationnel, objectif et centré
sur le présent*



MOTS-CLÉS

- Observation
- Analyse
- Objectivité
- Réflexion
- Responsabilité
- Décision
- Adaptation
- Résolution de problèmes



PHRASES TYPIQUES

- "Quels sont les faits ?"
- "Quelles sont les options possibles ?"
- "Que pouvons-nous faire maintenant ?"
- "J'ai besoin de plus d'informations avant de décider."
- "Comment pouvons-nous résoudre ce problème ?"
- "Qu'est-ce qui serait le plus utile aujourd'hui ?"
- "Voyons cela ensemble."
- "Je comprends ton point de vue."



Prend du recul



Cherche
des solutions



Évalue les
conséquences



Facilite
le dialogue



Favorise la
coopération



L'Adulte n'ignore pas les émotions :
il les prend en compte sans se laisser diriger par elles.



Quiz interactif

Qui parle ?



RÉPONDEZ DANS LE CHAT :

P

Parent

A

Adulte

E

Enfant

1

« Tu aurais pu faire un effort. »



2

« Quels sont les faits ? »



3

« J'ai envie d'essayer ! »



4

« Comment puis-je t'aider ? »



5

« Même pas ! »



6

« J'ai besoin de plus d'informations avant de décider. »



7

« Je vais essayer. »



8

« Tu devrais savoir cela. »



COMBIEN DE RÉPONSES AVEZ-VOUS TROUVÉES ?



Les réponses

Avez-vous reconnu les différents États du Moi ?



PARENT CRITIQUE

Exigeant et jugeant

1

« Tu aurais pu faire un effort. »

8

« Tu devrais savoir cela. »



PARENT NOURRICIER

Bienveillant et soutenant

4

« Comment puis-je t'aider ? »



ADULTE

Rationnel et centré sur le présent

2

« Quels sont les faits ? »

6

« J'ai besoin de plus d'informations avant de décider. »



ENFANT LIBRE

Spontané et joyeux

3

« J'ai envie d'essayer ! »



ENFANT ADAPTÉ

Sage et conforme

7

« Je vais essayer. »



ENFANT REBELLE

Indépendant et contestataire

5

« Même pas ! »



POINT CLÉ

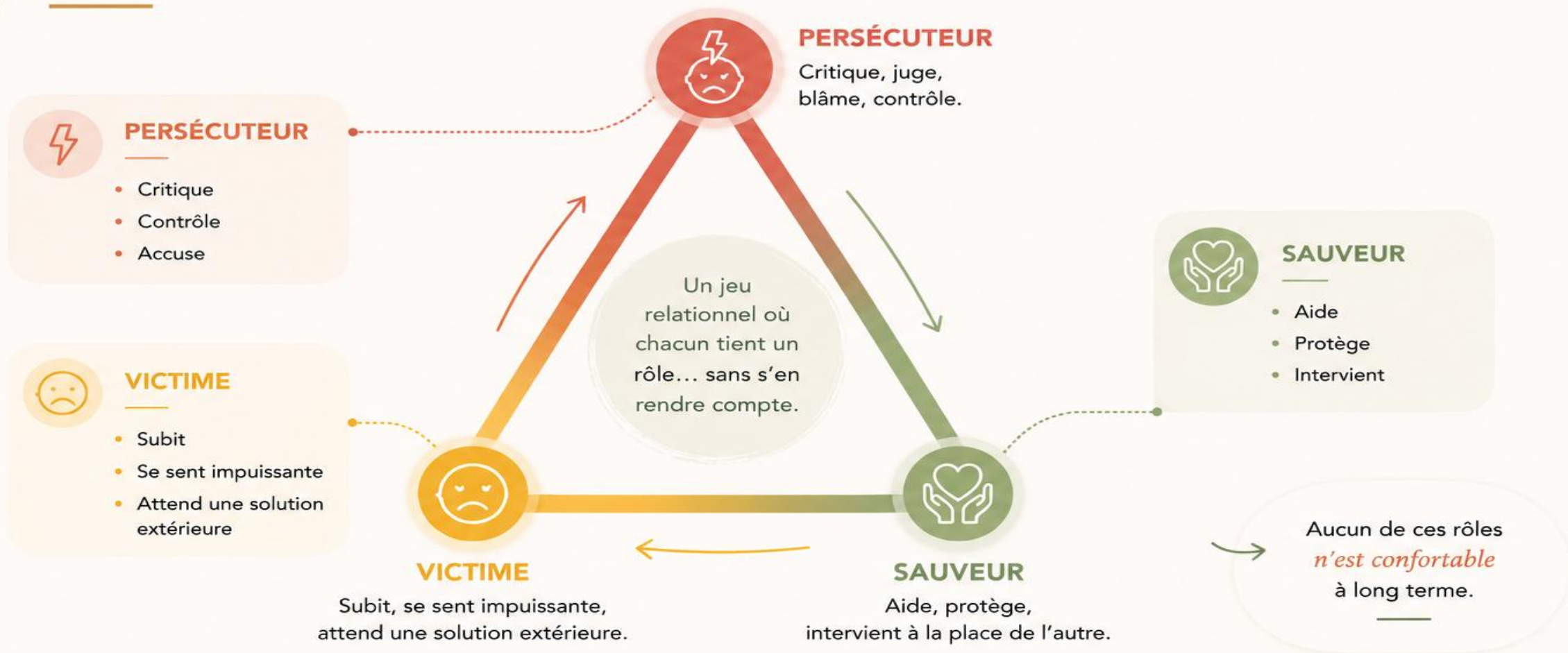


Nous passons constamment d'un État du Moi à un autre selon les situations.



Le Triangle Dramatique de Karpman

Quand les relations deviennent des jeux psychologiques



POINT CLÉ



Nous pouvons tous passer d'un rôle à l'autre *sans même nous en rendre compte.*



Le Triangle Dramatique de Karpman



Reconnaître les rôles dans la vie quotidienne..



PERSÉCUTEUR

Critique, juge, accuse

- « Tout est de ta faute. »
- « Tu ne fais jamais les choses correctement. »
- « C'est toujours pareil avec toi. »
- « Tu aurais dû savoir. »
- « Tu n'écoutes jamais. »



SAUVEUR

Aide, protège, intervient

- « Laisse, je vais le faire à ta place. »
- « Je vais régler ton problème. »
- « Sans moi, tu n'y arriveras pas. »
- « Je vais t'aider. »
- « Ne t'inquiète pas, je m'en occupe. »



VICTIME

Subit, se sent impuissante, attend une solution extérieure

- « Pourquoi cela m'arrive toujours à moi ? »
- « Je ne peux rien faire. »
- « Personne ne me comprend. »
- « Je n'ai pas le choix. »
- « C'est plus fort que moi. »



Question dans le chat

Dans lequel de ces rôles vous arrive-t-il d'entrer le plus facilement ?



Le premier pas pour sortir du triangle : prendre conscience du rôle que nous jouons.



Ce que la formation *permet d'approfondir*



L'Analyse Transactionnelle va bien au-delà des États du Moi et du Triangle Dramatique.



Les scénarios de vie

Comprendre les schémas inconscients qui influencent nos choix et nos relations.



Les jeux psychologiques

Identifier les mécanismes relationnels qui se répètent et créent des tensions.



Les positions de vie

Explorer les croyances profondes que nous entretenons sur nous-mêmes et sur les autres.



Les injonctions et permissions

Mettre en lumière les messages reçus durant l'enfance et leurs impacts à l'âge adulte.



Les signes de reconnaissance

Comprendre nos besoins relationnels et émotionnels.



Une meilleure compréhension de soi et des autres

Pour accompagner avec davantage de justesse, de recul et de conscience.



L'Analyse Transactionnelle est une véritable *cartographie* des relations humaines.



EXERCICE FINAL D'INTROSPECTION



Prenez un moment pour vous...



Répondez par écrit, en toute honnêteté.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, juste votre vérité du moment.



1 Quel État du Moi utilisez-vous le plus souvent sans vous en rendre compte ?



2 Dans quelles situations avez-vous tendance à jouer un rôle dans le Triangle Dramatique de Karpman ? Lequel ?



3 Quelles sont les prises de conscience que cette exploration vous apporte aujourd'hui ?



4 Quel serait un petit pas que vous pourriez faire dès cette semaine pour communiquer plus consciemment ?

Rappelez-vous



La conscience est le **premier pas** vers le changement.
Chaque prise de conscience est une victoire intérieure.



Continuez à observer, comprendre et vous choisir.

Vous êtes en chemin !



NATURALISTICO



MERCI

d'avoir partagé ce moment avec nous

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Comprendre les mécanismes cachés de nos relations



Merci pour votre participation et vos échanges.
Nous espérons que ce webinar vous aura permis de mieux comprendre certains mécanismes relationnels et d'ouvrir de nouvelles pistes de réflexion, pour vous-même comme pour les personnes que vous accompagnez.

Clotilde Rolland
pour Naturalistico

“ La conscience est le premier pas
vers le changement. ”



**Nous ne communiquons pas seulement avec nos mots.
Nous communiquons aussi depuis une partie de nous-mêmes.**

*L'Analyse Transactionnelle nous invite à reconnaître cette partie
afin de créer des relations plus conscientes et plus apaisées.*

