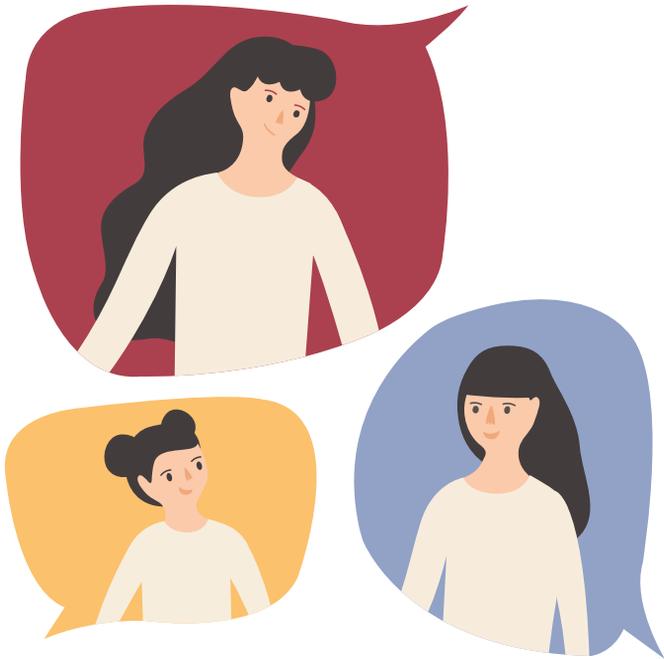


Transformer sa vie avec
**L'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE**

Apprendre à se connaître
pour mieux communiquer avec les autres



Vous éprouvez des difficultés à communiquer avec les autres et à comprendre leurs attentes ? Vous vous sentez parfois enfermé dans des fonctionnements qui ne vous conviennent pas ? Créée par le psychiatre américain Éric Berne, la théorie de l'analyse transactionnelle est un formidable outil pour mieux vous connaître et améliorer vos relations.

Dans cet ouvrage accessible et illustré de nombreux témoignages et cas pratiques, Christine Maurice vous aide à :

- **Comprendre comment vous fonctionnez** et quels sont vos besoins.
- **Redevenir acteur de votre vie** en étant en contact avec vos émotions et en identifiant votre « scénario de vie » et les schémas répétitifs qui vous bloquent.
- **Analyser votre manière d'entrer en relation** et d'interagir avec les autres (en couple, avec vos amis, au travail...).
- **Découvrir les domaines d'application de l'analyse transactionnelle** dans l'éducation, l'entreprise et la psychothérapie.

L'analyse transactionnelle vous permet d'être vous-même en profondeur et de réaliser les changements indispensables à votre bien-être.

L'EXPERTE

Christine Maurice est analyste transactionnelle, titulaire du CEP (Certificat européen de psychothérapie). Elle exerce en cabinet privé où elle reçoit des adultes en individuel et en groupe mais aussi des enfants, des adolescents et des couples. Son site : christinemaurice.fr.

ISBN : 979-10-285-1588-1



9 791028 515881

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Marie-Hélène Christensen
Maquette : Evelyne Nobre
Correction : Chantal Nicolas
Design de couverture : Antartik
Image de couverture : Adobe Stock
Schémas : Jean-Philippe Piétance

© 2019 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1588-1

Christine Maurice

Transformer sa vie avec

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Introduction	7
Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ?	11
La vie d'Eric Berne et la naissance de l'analyse transactionnelle	17
Partie 1 : Comprendre ce qui se passe en nous	21
Chapitre 1 - Le moi dans tous ses états	23
Chapitre 2 - Lorsqu'un déséquilibre s'installe entre les états du moi	35
Chapitre 3 - Les émotions	51
Chapitre 4 - Nos besoins fondamentaux	59
Partie 2 : Comment nous menons notre vie	81
Chapitre 1 - Le scénario de vie	83
Chapitre 2 - Lever les blocages qui nous empêchent d'avancer	109
Chapitre 3 - Pour aller vers l'autonomie	119

Partie 3 : Que se passe-t-il dans la relation ?	127
Chapitre 1 - Différentes façons d'entrer en relation : les attitudes relationnelles	129
Chapitre 2 - Les quatre positions de vie	147
Chapitre 3 - Les transactions	151
Chapitre 4 - Les jeux psychologiques	157
Chapitre 5 - La relation de couple	179
Partie 4 : Les applications de l'analyse transactionnelle	193
Chapitre 1 - Les différents champs d'application de l'analyse transactionnelle	195
Chapitre 2 - La psychothérapie en analyse transactionnelle	199
Conclusion	222
Remerciements	224
Annexes	225
Bibliographie	229
Table des matières	232

À Claude-Marie Dupin

Introduction

La découverte de l'analyse transactionnelle, il y a bientôt trente ans, m'a enthousiasmée, à tel point que j'ai décidé de me former à cette théorie et de devenir analyste transactionnelle en psychothérapie.

Cette méthode m'a séduite par la justesse et la puissance de ses concepts. Ceux-ci permettent, en effet, de mettre en lumière les dynamiques de notre vie intérieure et relationnelle et d'en acquérir une compréhension non seulement intellectuelle mais aussi émotionnelle.

Face aux multitudes de questions que nous sommes tous amenés à nous poser sur notre fonctionnement et celui de notre entourage, l'analyse transactionnelle nous permet d'apporter des réponses. Elle nous donne l'opportunité de comprendre et de ressentir ce qui nous bloque, nous empêche d'agir comme nous le souhaitons ou ce qui fait que les personnes qui nous entourent ne sont pas là où nous les attendons.

Nous pouvons constater à quel point nous sommes tous différents et comment un événement quasiment identique ne va pas avoir le même impact sur chacun de nous. La proposition de l'AT¹ est de comprendre comment nous nous sommes construits et ce qui fait notre identité. C'est également de mieux gérer les moments de souffrance que nous traversons, de nous libérer des schémas répétitifs qui nous enferment et d'apprendre à vivre en respectant davantage nos besoins et nos désirs. Elle nous permet aussi d'améliorer la façon dont nous sommes en relation avec les autres, de dépasser ce qui nous empêche parfois d'établir les liens que nous souhaitons. Elle nous donne l'opportunité d'ouvrir les possibles et de remettre en route notre créativité.

Ainsi, j'ai été animée, au cours de la rédaction de cet ouvrage, par le désir de faire partager mon enthousiasme à travers les découvertes, les prises de conscience parfois fulgurantes permises par cette méthode, celles qui font que, tout à coup, des points jusque-là obscurs s'éclairent tout à coup et prennent sens.

Élaborer une théorie facilement abordable et utile à ceux qui s'en emparaient était un des buts d'Eric Berne, le fondateur de l'analyse transactionnelle. Celle-ci utilise, en effet, des termes simples pour parler de concepts accessibles sans être simplistes, ce qui permet de s'en servir assez vite, mais aussi de les approfondir sans jamais en faire le tour ni en épuiser la complexité et la subtilité. De ce fait la pratique de l'AT peut nous donner accès aussi bien à des

1. Abréviation pour « Analyse transactionnelle ».

changements immédiats et concrets qu'à une transformation plus profonde et nous offre l'opportunité de (re)devenir acteurs de notre vie.

Depuis l'époque de Berne, la pratique et la théorie de l'analyse transactionnelle se sont étoffées et diversifiées. Actuellement, l'AT est très vivante, tant du côté de la théorie, qui continue à évoluer et à faire l'objet de recherches passionnantes, que de celui de la pratique, qui touche le domaine de la psychothérapie mais aussi celui de l'éducation et de l'entreprise.

Après une présentation de l'analyse transactionnelle et un court récit de la vie d'Eric Berne qui peuvent être passés et consultés plus tard, il est préférable de lire le reste de l'ouvrage dans l'ordre. Celui-ci est construit en quatre parties :

- **Comprendre le fonctionnement de notre psychisme** grâce aux concepts d'état du moi, de symbiose, de méconnaissance et de besoins fondamentaux.
- **Découvrir comment nous menons notre vie** grâce au concept de scénario de vie.
- **Analyser notre manière d'entrer en relation** grâce aux concepts d'attitudes relationnelles, de transaction² et de jeu psychologique.
- **Voir comment l'analyse transactionnelle s'applique** dans différents domaines et plus particulièrement dans celui de la psychothérapie.

2. C'est de ce concept que l'analyse transactionnelle tire son nom.

La découverte de ces différents concepts peut amener, à elle seule, des prises de conscience et des envies de changement. Je donnerai également des pistes d'évolution possible.

Les exemples cités permettent de mieux s'appropriier les éléments théoriques.

Des exercices sont proposés afin de vous familiariser avec les concepts. Il est tout à fait possible de s'emparer de beaucoup d'entre eux et de s'en servir dans la vie quotidienne. Néanmoins, si vous vous rendez compte que vous ne pouvez pas aborder seul certaines difficultés, il vous appartiendra de faire appel à un professionnel.

Afin de répondre à l'attente de ceux qui souhaitent en savoir plus, mais ne pas rebuter ceux qui n'ont pas envie d'explications trop complexes, j'ai parfois signalé des passages avec l'indication : « Pour aller plus loin. » Il est possible de sauter ces paragraphes sans que la lecture en soit gênée.

Je souhaite que cet ouvrage vous donne envie d'utiliser les clés apportées par cette méthode et vous amène à les mettre en pratique dans votre vie de tous les jours.

Bonne lecture !

Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ?

L'analyse transactionnelle est à la fois une théorie de la communication et un outil de compréhension du psychisme humain. Elle compte parmi les courants de psychothérapie humaniste qui se sont développés dans l'immédiat après-guerre, aux États-Unis. Cette méthode fait partie de ces « nouvelles thérapies » qui, tout en s'appuyant sur les théories de Freud, cherchaient à transformer la pratique de la psychanalyse. C'est sans doute la raison pour laquelle le fondateur de cette méthode, Eric Berne, a choisi de conserver le terme « analyse » qui marque cette filiation et met l'accent sur l'objectif commun avec la psychanalyse qui est de comprendre le fonctionnement du psychisme humain. En effet, l'étymologie du mot analyser (déliaer en grec) renvoie à deux sens : l'idée de décomposer un ensemble pour en

saisir les éléments essentiels et celle de résoudre, desserrer, délier. En particulier depuis ces dernières décennies, l'analyse transactionnelle, tout en utilisant des techniques différentes, a en commun avec la psychanalyse d'explorer les couches profondes de l'inconscient et d'exploiter la richesse des phénomènes de transfert et de contre-transfert³.

En revanche, Berne s'en est écarté en cherchant à la rendre accessible à un plus grand nombre de personnes en termes de durée et de coût, en simplifiant le vocabulaire utilisé, créant ainsi un rapport plus égalitaire entre le patient et le thérapeute. Son objectif était aussi d'obtenir des résultats plus rapides.

C'est là que réside, entre autres, l'originalité de Berne : à partir de son expérience avec des patients, il s'est rendu compte qu'il lui suffisait d'entendre quelques phrases, ou transactions, pour avoir une idée de la façon dont un individu fonctionnait. Ainsi, étudier la manière dont nous communiquons, même par des séquences très réduites, est une porte d'entrée vers la compréhension de notre fonctionnement interne et vice versa. Cette articulation entre le dedans et le dehors, le fait de se servir de notre manière d'être en relation pour éclairer notre connaissance de nous-même est une des spécificités de l'AT. C'est pourquoi la psychothérapie en analyse transactionnelle se pratique en individuel, mais aussi en groupe, et que bon nombre de ses concepts étudient la manifestation de notre vie intérieure dans notre manière de communiquer. Grâce à ces différents

3. Voir Partie 4, II : Les différents niveaux d'exploration, p. 204.

niveaux d'intervention, l'AT peut être utilisée aussi bien en vue de changements au niveau cognitif et comportemental que d'une transformation profonde du fonctionnement interne du patient.

La pratique de l'AT s'appuie sur certains principes fondateurs⁴ :

- chaque être humain a de la valeur ;
- chacun d'entre nous a la capacité de penser ;
- chacun est responsable de lui-même ;
- chacun a besoin de reconnaissance.

L'objectif de cette méthode n'est pas seulement de comprendre, mais aussi de transformer notre fonctionnement et d'accéder à « l'autonomie ». Ici, le mot autonomie n'a pas tout à fait le même sens que dans le langage courant. Il ne renvoie pas au fait de savoir se débrouiller seul. D'une certaine façon, c'est le contraire, car savoir demander de l'aide est une compétence importante et montre que nous savons faire appel à toutes nos ressources, y compris extérieures. Pour Eric Berne, l'autonomie représente l'objectif vers lequel nous tendons dans notre travail sur nous-même. Il en donne une définition particulière, car pour lui, elle englobe trois capacités :

4. Ces principes sont développés Partie 4, II : Une psychothérapie humaniste, p. 199.

La conscience

La définition qu'en donne Eric Berne est « la faculté de voir une cafetière et d'entendre chanter les oiseaux selon sa propre manière et non celle qui lui fut enseignée ». Il s'agit de nous libérer de ce qui nous amène à avoir une vision déformée de la réalité, de remettre en question nos croyances limitantes et nos fonctionnements répétitifs. Cet objectif, qui n'est pas pleinement accessible, mais qui représente une visée, nous engage à développer une proximité avec nous-même, une capacité de remettre en cause les influences qui ne nous conviennent pas, de devenir plus créatifs et acteurs de notre vie, de traverser les événements même les plus simples en contact avec l'ici et maintenant. Il ne s'agit pas, bien sûr, de devenir une page blanche. Toutes les strates de notre histoire font partie de nous et nous constituent. Il est question d'en adoucir les aspects qui nous restreignent et d'élargir la palette des possibles.

L'intimité

Il s'agit du mode relationnel qui nous permet de recevoir et de donner le plus de reconnaissance. L'intimité renvoie, en effet, à notre capacité à être en contact avec nous-même et avec l'autre, et donc à exprimer nos besoins et nos ressentis de façon sincère dans l'ici et maintenant.

La spontanéité

La spontanéité signifie pour Berne « choix, liberté de choisir et d'exprimer ses propres sentiments », mais aussi capacité de ne pas se laisser enfermer dans des séquences répétitives aux répercussions négatives, que nous nommons des jeux psychologiques⁵. Le mot « choix » indique qu'être spontané ne signifie pas faire ou dire ce que l'on veut, comme on veut, sans tenir compte de l'environnement et des personnes qui nous entourent, mais assumer la responsabilité de ce que nous exprimons ou faisons. Aller vers la spontanéité implique des changements profonds et ambitieux dont nous allons observer les implications. Repérer nos manques et satisfaire nos besoins de façon autonome implique d'en être conscient.

5. Voir Partie 3, IV : Les jeux psychologiques, p. 157.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Transformer sa vie avec l'analyse
transactionnelle**
Christine Maurice



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E