

ANALYSE TRANSACTIONNELLE par Louis Bergeron

Introduction

Eric Berne, un psychiatre, est le père de l'analyse transactionnelle. Cette technique d'analyse des comportements humains s'inspire cependant de Freud, comme on le verra. Thomas A. Harris, un autre psychiatre, contribua aussi à populariser cette méthode. Le court texte qui suit ne se veut pas un résumé complet des principes définis par ces deux auteurs, mais vise à en présenter l'essentiel de la manière la plus simple possible.

Lien avec Freud

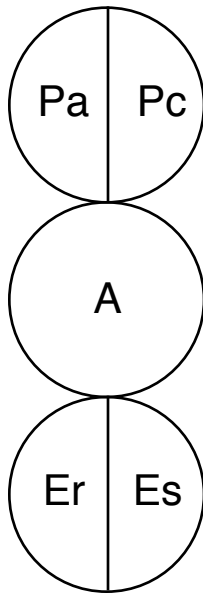
Berne et Harris s'inspirent directement de Freud pour concevoir l'analyse transactionnelle. Voyons un tableau comparatif illustrant ce fait.

Freud Composantes de la personnalité	Freud Description des composantes de la personnalité	Berne & Harris Composantes de la personnalité
Surmoi (Superego)	Côté «moral» de l'individu, fondé sur les parents et la société.	Parent
Moi (Ego)	Côté lucide et logique de l'individu, qui arbitre entre le «surmoi» et le «ça».	Adulte
Ça (Id)	Côté «enfant» de l'individu, fondé sur la recherche du plaisir.	Enfant

Les cinq composantes

L'analyse transactionnelle sert à analyser les «transactions» ou échanges interpersonnels qui se déroulent lors de nos activités quotidiennes, aussi bien au travail, à la maison ou ailleurs. Elle peut donc être utilisée en tout temps. Voyons d'abord les cinq composantes de la personnalité qui peuvent agir lors de contacts avec autrui ou encore lors de nos dialogues intérieurs.

Composantes de la personnalité en analyse transactionnelle



Parent aidant: Se place au-dessus d'autrui pour encourager excessivement.

Parent critique: Se place au-dessus d'autrui pour critiquer excessivement.

Adulte: Rationnel, logique, froid, réfléchi.

Enfant rebelle: Agressif, frondeur, boudeur, indiscipliné.

Enfant soumis: Passif, accepte tout sans discuter.

Composante «parent»

La composante «parent» repose sur une vaste collection d'enregistrements faits par le cerveau au cours des cinq premières années d'existence d'un individu (période approximative). Ce dernier absorba les situations sans les remettre en question, à cause de sa position d'infériorité à ce stade de son existence. Le terme «parent» fut choisi pour décrire cette période, puisque les enregistrements les plus significatifs proviennent des parents de l'individu ou de substituts de ceux-ci.

Conséquemment, quand on utilise la composante «parent» de notre personnalité dans notre vie actuelle, on agit d'une façon conditionnée, soit pour critiquer, soit pour approuver. On agit en se plaçant mentalement au-dessus d'une ou de plusieurs personnes pour poser un jugement sur leurs réalisations, leurs comportements, leurs paroles, etc. Le «parent» est caractéristiquement excessif dans son comportement.

Le «**parent aidant**» cherche à encourager, à être aimable, à plaire et à se faire aimer en ne disant jamais «non». À la différence de la composante «adulte», où l'on félicite avec raison, le «parent aidant» peut approuver quelque chose de mauvais ou souligner avec emphase des événements tout à fait ordinaires.

Le «**parent critique**» est encore plus courant que le précédent. Son négativisme permet de l'identifier facilement. Il juge sans connaître, à partir de préjugés ou autres. Il aime s'entourer d'autres «parents critiques». Il se distingue de l'«enfant rebelle», qui lui réplique après qu'on lui a parlé. Le «parent critique» attaque, émet son opinion sans être sollicité et se place en position de supérieur pour juger.

Composante «enfant»

En même temps que se développe la composante «parent» de la personnalité apparaît aussi la composante «enfant». Celle-ci évolue à partir des sensations de l'enfant au moment où il communique avec ses parents ou substituts. Il se souvient de ce qu'il voyait, entendait, ressentait ou comprenait dans ces situations. En général, compte tenu qu'à ce moment les parents transmettent beaucoup d'interdictions à l'enfant, cette composante est plutôt négative.

L'«**enfant soumis**» accepte passivement des directives, des critiques, des commentaires, même non justifiés. Ses attitudes physiques indiquent la soumission. Cependant, une personne peut sembler soumise pour déjouer un adversaire et il faut s'interroger sur ses attitudes réelles et non uniquement sur ses comportements.

L'«**enfant rebelle**» peut bouder, être agressif, être choqué pour rien, déteste toute critique, est indépendant et pense tout connaître. Il réagit par la négative à des demandes même logiques qui pourraient venir de l'«adulte». Il s'oppose souvent à un «parent critique» ou à ce qu'il perçoit comme tel.

Composante «adulte»

Elle se développerait à partir de l'âge d'environ dix mois. Elle est une machine à analyser les informations provenant du «parent» ou de l'«enfant», en fonction du vécu quotidien. Il s'agit ici du développement d'une certaine logique de prise de décisions. On raisonne à partir des probabilités qu'arrivent les événements. C'est une composante «froide», analogue à un ordinateur qui prend une décision sans sentiments, à partir des faits qu'on lui fournit. La personne transigeant à ce niveau évite à elle et aux autres beaucoup de stress, à cause de l'absence d'émotions.

Exemple

Voici un exemple où un patron voit arriver en retard un employé habituellement très ponctuel et qui s'absente rarement pour maladie. Les deux composantes de l'«enfant» seront illustrées successivement.

Patron en colère: «Ceux qui arrivent en retard sont tous des paresseux. Un bon employé n'arrive jamais en retard. Ne perds pas ton temps à me donner des excuses et va travailler immédiatement. Ton salaire sera coupé.» (Pc)

Employé: Ne répond pas et n'essaie pas de s'expliquer. Va immédiatement travailler. Est réellement peiné d'être en retard. Se sent coupable. (Es)

Mêmes propos du patron, mais réponse différente de l'employé.

Employé: «Coupes-la donc ma paye et arrête de parler pour rien. Le matin, je n'aime pas me faire crier par la tête.» (Er)

