

**Manuel  
d'Analyse  
Transactionnelle**



Traduction d'Anne-Marie Scherrer

Ian Stewart

Vann Joines

# Manuel d'Analyse Transactionnelle



interéditions

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée en Grande-Bretagne par Russel Press LTD, Nottingham, sous le titre *TA Today. A new Introduction to Transactional Analysis.*

© 1987 by Ian Stewart and Vann Joines.

**Couverture :** Studio Dunod - Elizabeth Riba

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2024  
interéditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-7296-2381-4

# TABLE DES MATIÈRES

<i>Préface</i>	11
----------------	----

## I

### INTRODUCTION À L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

<b>1 Ce qu'est l'Analyse Transactionnelle</b>	17
Notions clés de l'AT	18
Philosophie de l'AT	21

## II

### REPRÉSENTATION DE LA PERSONNALITÉ

#### *Le modèle des états du moi*

<b>2 Le modèle des états du moi</b>	27
Exemples de changements d'états du moi	28
Définition des états du moi	31
Les distinctions entre états du moi sont-elles réelles ?	33
Les états du moi, le surmoi, le moi et le ça	34
Les états du moi sont des mots, pas des choses	35
Le modèle ultra-simplifié	36
<b>3 Analyse fonctionnelle des états du moi</b>	39
Enfant Adapté et Enfant Libre	39
Parent Contrôlant et Parent Nourricier	44
Adulte	45
Egogrammes	45
<b>4 Modèle structural de second ordre</b>	49
Structure de second ordre : le Parent	51
Structure de second ordre : l'Adulte	52
Structure de second ordre : l'Enfant	53
Différencier structure et fonction	56

<b>5 Identifier les états du moi</b>	59
Diagnostic comportemental	59
Diagnostic social	64
Diagnostic historique	65
Diagnostic phénoménologique	66
Diagnostic des états du moi dans la pratique	66
Le Soi exécutif et le vrai Soi	67
<b>6 Pathologie structurale</b>	72
Contamination	72
Exclusion	76

## III

## COMMUNICATION

*Transactions, strokes et structuration du temps*

<b>7 Transactions</b>	81
Transactions complémentaires	81
Transactions croisées	85
Transactions cachées (à double fond)	88
Transactions et expression non verbale	91
Options	91
<b>8 Les strokes</b>	95
Faim de stimulations	95
Types de strokes	96
Strokes et renforcement du comportement	98
Donner et recevoir des strokes	99
Économie des strokes	102
Profil des strokes	104
Se donner des strokes à soi-même	107
Y a-t-il de « bons » et de « mauvais » strokes ?	108
<b>9 Structuration du temps</b>	111
Retrait	112
Rituels	113
Passe-temps	114
Activités	115
Jeux	116
Intimité	118

IV  
ÉCRIRE L'HISTOIRE DE NOTRE VIE  
*Scénarios de vie*

<b>10</b>	<b>Nature et origines du scénario de vie</b>	125
	Nature et définition du scénario de vie	126
	Origines du scénario	128
<b>11</b>	<b>Comment se vit le scénario</b>	135
	Scénarios gagnants, perdants et non gagnants	135
	Le scénario dans la vie adulte	139
	Pourquoi il est important de comprendre le scénario	142
	Le scénario et le cours de la vie	145
<b>12</b>	<b>Positions de vie</b>	147
	Position de vie à l'âge adulte : l'enclos OK	149
	Changement personnel et enclos OK	153
<b>13</b>	<b>Messages scénariques et matrice de scénario</b>	156
	Messages scénariques et perception du tout-petit	156
	Types de message scénarique	157
	Matrice de scénario	160
<b>14</b>	<b>Injonctions et décisions</b>	167
	Douze injonctions	167
	Épiscénario	175
	Comment les décisions sont liées aux injonctions	176
	Antiscénario	180
<b>15</b>	<b>Processus scénarique</b>	183
	Six processus scénariques	183
	Origines du processus scénarique	189
	Sortir des schémas de processus scénariques	189
<b>16</b>	<b>Drivers et miniscénario</b>	191
	Comment détecter les manifestations des drivers	192
	Driver primaire	196
	Drivers et types de processus scénariques	197
	Drivers et positions de vie	200
	Les cinq permissions	201
	Origines des drivers	201
	Miniscénario	202
	Les quatre mythes	205

V  
FAIRE CADRER LE MONDE AVEC NOTRE SCÉNARIO  
*La passivité*

<b>17 Méconnaissance</b>	211
Nature et définition de la méconnaissance	212
Distorsion de la réalité	212
Les quatre comportements passifs	213
Méconnaissance et états du moi	216
Repérer les méconnaissances	218
 <b>18 Le tableau des méconnaissances</b>	 221
Zones de méconnaissance	221
Types de méconnaissance	222
Niveaux (modes) de méconnaissance	222
Le tableau des méconnaissances	223
Utiliser le tableau des méconnaissances	226
 <b>19 Cadre de référence et redéfinition</b>	 229
Cadre de référence	230
Cadre de référence et scénario	231
Nature et fonction de la redéfinition	232
Transactions de redéfinition	233
 <b>20 La symbiose</b>	 236
Symbiose « saine » et « malsaine »	240
Symbiose et scénario	242
Invites symbiotiques	243
Symbiose de second ordre	245

VI  
JUSTIFIER NOS CROYANCES SCÉNARIQUES  
*Sentiments, parasites et jeux*

<b>21 Parasitage et timbres</b>	249
Sentiments parasites et scénario	252
Sentiments parasites et sentiments authentiques	255
Sentiments parasites/authentiques et résolution des problèmes	258
Parasitage	259
Timbres	261

<b>22</b>	<b>Le circuit des sentiments parasites</b>	265
	Croyances et sentiments scénariques	265
	Manifestations de parasitage	269
	Souvenirs renforçants	271
	Sortir du circuit des sentiments parasites	274
<b>23</b>	<b>Jeux et analyse des jeux</b>	277
	Exemples de jeux	277
	Les tee-shirts	280
	Différents degrés de jeux	281
	Formule J	282
	Le triangle dramatique	283
	Analyse transactionnelle des jeux	285
	Le plan de jeu	287
	Définitions des jeux	289
<b>24</b>	<b>Pourquoi jouer ?</b>	291
	Jeux, timbres et bénéfice scénarique	291
	Renforcer les croyances scénariques	292
	Jeux, symbiose et cadre de référence	293
	Jeux et strokes	295
	Les « six avantages » de Berne	296
	Bénéfices positifs des jeux	297
<b>25</b>	<b>Que faire des jeux ?</b>	299
	Faut-il donner un nom à un jeu ?	299
	Quelques jeux courants	300
	Utiliser des options	302
	Refuser le bénéfice négatif	304
	Remplacer les strokes des jeux	306

VII  
CHANGER  
*L'AT en pratique*

<b>26</b>	<b>Contrats de changement</b>	311
	Les quatre « conditions » de Steiner	312
	À quoi servent les contrats ?	312
	Établir un contrat efficace	315
<b>27</b>	<b>Buts du changement en AT</b>	319
	Autonomie	319
	Se libérer du scénario	320

Résolution des problèmes	321
Points de vue sur la « guérison »	322
<b>28 Thérapie AT</b>	<b>325</b>
Autothérapie	325
Pourquoi la thérapie ?	326
Caractéristiques d'une thérapie AT	327
Trois écoles d'AT	329
<b>29 L'AT dans les organisations et l'éducation</b>	<b>334</b>
Différences entre applications EO et applications cliniques	334
Application aux organisations	336
L'AT dans l'éducation	338
<b>30 Historique de l'AT</b>	<b>340</b>
Eric Berne et les origines de l'AT	341
Les premières années	343
Les années d'expansion	343
Consolidation internationale	345
<b>Annexe A</b> Lauréats du prix Eric Berne	<b>347</b>
<b>Annexe B</b> Associations AT	<b>349</b>
<b>Annexe C</b> Formation et certification en AT	<b>352</b>
<b>Annexe D</b> Plan du cours initial d'AT : le « 101 »	<b>356</b>
<b><i>Bibliographie générale</i></b>	<b>359</b>
<b><i>Notes et références</i></b>	<b>366</b>
<b><i>Glossaire</i></b>	<b>378</b>
<b><i>Index</i></b>	<b>388</b>

---

## PRÉFACE

---

Ce livre a pour but de vous faire connaître la théorie et la pratique de l'Analyse Transactionnelle (AT).

Nous avons présenté ce sujet de manière qu'il puisse vous être utile, que vous fassiez un apprentissage personnel de l'AT ou que vous suiviez un cours officiel. Si vous êtes un lecteur individuel, et que vous fassiez connaissance avec l'AT, nous espérons que vous apprécierez le style de ce livre, simple et familier. Nous avons choisi également une multitude d'exemples pour illustrer les points théoriques.

Si vous vous servez de ce livre comme référence pour un « 101 », le cours d'AT officiel, vous verrez qu'il couvre l'ensemble du programme. L'AT aujourd'hui est internationale. Nous espérons qu'il en sera de même pour la lecture de ce livre. C'est avec cette pensée que nous avons choisi un langage et des exemples accessibles aux gens du monde entier.

### *Les exercices*

Lorsque nous donnons des cours d'AT, nous accompagnons la théorie de nombreux exercices. Chaque partie théorique est immédiatement suivie d'un exercice qui s'y rapporte. Nous pensons que pour les étudiants, c'est le meilleur moyen d'apprendre et de renforcer la théorie.

Dans ce livre, nous allons suivre la même méthode. Les exercices font partie du texte et viennent immédiatement après la théorie qui s'y rapporte. *Pour tirer le meilleur parti de cet ouvrage, faites les exercices à mesure qu'ils se présentent.* (Ces exercices sont annoncés par une présentation différente.)

*Lorsque vous voyez cette typographie, c'est que vous lisez un exercice. Faites-le dès que vous en êtes là, puis passez à la partie*

théorique suivante. La fin d'un exercice est signalée de la même manière qu'au début □

Nous vous suggérons de tenir un cahier à feuilles détachables où vous allez rassembler vos réponses aux exercices ainsi que les pensées et les idées qui vous viennent à la lecture de ce livre. Cela vous aidera à apprendre l'AT de la manière la plus efficace qui soit, en l'utilisant pour vous-même.

### *Ce qu'est ce livre et ce qu'il n'est pas*

Quand vous aurez lu ce livre en entier et que vous aurez fait les exercices, vous en saurez certainement plus long sur vous-même qu'au début. Vous allez vous apercevoir également que vous pouvez utiliser cette connaissance dans votre vie pour effectuer des changements que vous vouliez faire depuis longtemps ; si c'est le cas, félicitations.

Ce livre n'a pas toutefois pour but de remplacer une thérapie. Si vous avez des problèmes personnels importants, il est souhaitable que vous trouviez un thérapeute reconnu qui puisse vous donner toute l'attention professionnelle dont vous avez besoin.

Les thérapeutes AT encouragent leurs clients à s'initier à l'Analyse Transactionnelle. Si vous décidez de commencer une thérapie, vous pouvez vous servir de ce livre comme manuel d'apprentissage.

Si vous souhaitez donner à d'autres des connaissances ou une méthode thérapeutique, ce livre vous servira également pour une première approche des notions de base de l'AT, mais cette connaissance élémentaire ne vous qualifie pas pour offrir une aide professionnelle. Pour être accrédité comme praticien AT, vous devez faire un certain nombre d'heures d'études d'un niveau avancé, d'expérience pratique et de supervision et vous devez être reçu aux examens prévus par les instances compétentes de l'AT. Tout cela est détaillé en annexe C.

### *Notre approche théorique*

Le matériel que nous présentons ici représente le courant reconnu de la théorie AT d'aujourd'hui. Dans ce texte de référence, il serait déplacé d'explorer des domaines très « pointus » de la théorie qui font encore l'objet de débats. Et pourtant, l'AT d'aujourd'hui est très différente de celle d'il y a dix ans. Des concepts importants sont aujourd'hui au cœur du courant AT, dont Eric Berne n'avait jamais entendu parler au moment de sa mort en 1970 ; et ce qui nous a passionnés en écrivant ce livre, c'est de vous présenter ces nouvelles idées. Berne a été avant tout un innovateur et nous pensons qu'il

aurait applaudi la manière dont les praticiens AT ont continué d'innover.

Il existe un autre courant, moins louable, celui-là, dans la pensée et les écrits AT, qui remonte aux tous débuts de cette discipline ; nous voulons parler de la banalisation de certaines idées originales les plus fondamentales.

Berne voulait que l'AT soit accessible à tous. Il a choisi d'utiliser des mots simples pour décrire sa pensée, et bien que les mots fussent simples, les idées étaient complexes et subtiles.

Au moment où l'AT a connu ce statut douteux de « psychologie à la mode », dans les années soixante, certains écrivains ont pris prétexte de sa simplicité apparente pour la présenter d'une manière ultrasimplifiée et elle ne s'est pas encore remise totalement du tort qui lui a été causé à cette époque. En dépit du travail remarquable accompli par les écrivains et les praticiens AT pendant vingt ans, l'image de l'AT — psychologie à base de recettes superficielles — a du mal à disparaître.

En écrivant le présent ouvrage, notre but est de corriger cette image trompeuse. Notre ambition est de décrire la théorie AT dans toute sa profondeur et sa finesse originelles sans rien sacrifier de la clarté et de la simplicité de langage que Berne prisait tant.

Ceci est surtout vrai du fondement de la théorie AT, c'est-à-dire le modèle des états du moi. Dans son œuvre personnelle, Berne a insisté à maintes et maintes reprises sur la dimension *temporelle* des états du moi. Le Parent et l'Enfant sont tous les deux des échos du passé, l'Adulte une réponse « ici et maintenant », utilisant pleinement les capacités de l'individu en tant que grande personne. Les trois états du moi impliquent chacun pensées, sentiments et comportements. Il y a un monde de différence entre cela et la version du modèle banalisé plus tard qui affirme : l'Adulte pense, l'Enfant ressent et le Parent dit : « Tu dois, il faut. »

Dans ce livre, nous reprenons le modèle du moi tel que Berne l'a énoncé à l'origine et nous l'utilisons d'une manière constante dans l'explication des autres domaines de la théorie.

### *Les cas et les noms*

Chaque fois que nous illustrons la théorie par des cas, les noms utilisés sont fictifs ; s'ils ont un lien quelconque avec une personne réelle, cela est purement fortuit.

### *Remerciements*

Notre « lecteur professionnel » a été Erika Stern, du département Études de conseil, à l'Université d'Utrecht, aux Pays-Bas. Il est dif-

ficile d'imaginer quelqu'un de plus compétent pour ce travail. Elle nous a fait profiter de sa compréhension pointue non seulement de la théorie AT mais aussi des autres approches psychologiques. Elle est elle-même une rédactrice accomplie. Dans tous ces domaines, Erika a apporté une très grande contribution à cet ouvrage.

Nos « lecteurs amateurs » ont été Andrew Middleton et Christine Middleton qui ont commenté le manuscrit et donné leur point de vue de nouveaux venus en AT. Ils nous ont signalé certains passages où nous supposions, parce que nous, nous connaissions la carte, que les autres n'auraient pas besoin de repères. Ils nous ont montré les endroits où nos explications étaient trop détaillées ou redondantes, et nous ont proposé des clarifications judicieuses. Andy et Christine ont largement influencé la forme définitive de ce livre.

Richard Erskine et Marilyn Zalcman ont lu le brouillon du chapitre sur le circuit des sentiments parasites et ont fait d'excellentes propositions de reformulation.

Emily Hunter Ruppert nous a suggéré, à tous les deux, de collaborer pour l'écriture, et ce livre en est l'aboutissement.

Nous remercions vivement les auteurs suivants pour nous avoir donné la permission de reproduire du matériel publié à l'origine dans des numéros du *Transactional Analysis Journal* ou du *Transactional Analysis Bulletin* et que nous présentons ainsi :

John Dusay pour l'*égogramme* : TAJ, 2, 3, 1972.

Franklin Ernst Jr. pour l'*enclos OK* : TAJ, 1, 4, 1971.

Richard Erskine et Marilyn Zalcman pour le *circuit des sentiments parasites* : TAJ, 9, 1, 1979.

Taibi Kahler pour le *miniscénario* : TAJ, 4, 1, 1974.

Stephen Karpman pour le *triangle dramatique* : TAB, 7, 26, 1968.

Jim McKenna pour le *profil des strokes* : TAJ, 4, 4, 1974.

Ken Mellor, diplômé d'études sociales et Eric Sigmund pour le *tableau des méconnaissances* : TAJ, 5, 3, 1975.

L'éditeur remercie Claudie Ramond d'avoir actualisé, dans le présent ouvrage, les données relatives aux associations AT.

*Ian Stewart et Vann Joines*

I  
INTRODUCTION  
À L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE



# 1

## CE QU'EST L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

« L'Analyse Transactionnelle est une théorie de la personnalité et une psychothérapie systématique en vue d'une croissance personnelle et d'un changement personnel. »

Telle est la définition proposée par l'Association internationale d'Analyse Transactionnelle<sup>1</sup>. En fait, l'AT aujourd'hui, c'est tout cela et bien plus. Parmi les approches psychologiques, elle occupe une place privilégiée de par la profondeur de sa théorie et la grande variété de ses applications.

Comme *théorie de la personnalité*, l'AT nous montre comment les gens sont structurés psychologiquement. Pour ce faire, elle utilise un modèle en trois parties : le *diagramme des états du moi* qui nous aide à comprendre comment les gens fonctionnent et expriment leur personnalité en termes de comportements.

L'AT est aussi une *théorie de la communication* dont l'application peut fournir une *méthode d'analyse des systèmes et des organisations*.

L'AT propose une *théorie du développement de l'enfant*. Le concept de *scénario de vie* explique comment les schémas de comportement dans notre vie actuelle ont pris naissance dans notre enfance. À l'intérieur du cadre du scénario de vie, l'AT fournit des explications 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. Par conséquent, l'AT nous propose une théorie de la *psychopathologie*.

Dans le domaine des applications pratiques, l'AT nous propose

effectivement un système thérapeutique utilisé dans le traitement de toutes sortes de désordres psychiques, depuis les problèmes de la vie quotidienne jusqu'aux psychoses graves. C'est une forme de thérapie qui peut servir aux individus, aux groupes, aux couples et aux familles.

En dehors du champ thérapeutique, l'AT est utilisée dans le champ éducatif pour aider enseignants et enseignés à maintenir une communication claire et à éviter de s'engager dans des affrontements stériles. Elle est particulièrement utile dans les fonctions de conseil.

L'AT est un puissant outil en formation à la gestion et à la communication ainsi qu'à l'analyse des organisations.

Parmi ses nombreuses autres applications, notons son emploi par les travailleurs sociaux, la police, les autorités responsables des détenus en liberté conditionnelle et les ministres du culte.

L'AT peut également servir dans n'importe quel domaine où la compréhension des individus, les relations et la communication sont nécessaires.

## Notions clés de l'AT

Il y a quelques notions clés qui sont à l'origine de l'AT et qui servent à la différencier de tout autre système psychologique. Nous allons examiner dans les chapitres qui suivent toutes ces idées en détail et les illustrer par des exemples. Les voici d'abord sous forme résumée. Nous vous proposons de lire simplement cette partie en entier pour vous familiariser avec les termes et les idées générales.

### *Le modèle des états du moi (diagramme PAE)*

La notion la plus fondamentale est celle d'*état du moi*. Un *état du moi* est un ensemble cohérent de comportements, de pensées et de sentiments. C'est notre manière d'exprimer un aspect de notre personnalité à un moment donné.

Le modèle indique trois états du moi distincts.

Si je me comporte, si je pense et si je ressens en relation avec ce qui se passe autour de moi maintenant, en utilisant toutes les ressources dont je dispose en tant que grande personne, on dit que je suis dans mon *état du moi Adulte*.

À certains moments, je vais me comporter, penser et sentir d'une manière copiée sur l'un de mes parents ou une autre figure parentale. Quand je fais cela, on dit que je suis dans mon *état du moi Parent*.

Quelquefois, il m'arrive de revenir à des manières de me compor-

ter, de penser et de ressentir qui étaient les miennes quand j'étais enfant. Alors on dit que je suis dans mon *état du moi Enfant*.

Remarquez les initiales en majuscules. On les utilise toujours lorsqu'on veut indiquer qu'on parle des états du moi (Parent, Adulte, Enfant). Une minuscule signifie que l'on parle d'un parent, d'un adulte ou d'un enfant réels.

Le modèle des états du moi est également appelé modèle *PAE*, d'après ces trois lettres.

Quand nous utilisons ce modèle des états du moi pour comprendre les différents aspects de la personnalité, on dit qu'il s'agit d'*analyse structurale*.

### *Transactions, strokes, structuration du temps*

Si je suis en communication avec vous, je peux choisir de m'adresser à vous à partir de n'importe quel état du moi, et vous allez à votre tour me répondre à partir de n'importe lequel de vos états du moi. Cet échange de communication s'appelle une *transaction*.

L'utilisation du modèle des états du moi pour analyser les séquences de transactions constitue l'*Analyse Transactionnelle proprement dite*. On ajoute l'expression « proprement dite » pour montrer que nous parlons de ce domaine particulier de l'AT et non de l'AT en général.

Lorsque vous et moi sommes dans une transaction, je vous envoie un signal comme quoi je vous reconnais et vous me retournez ce signal. En langage AT, tout acte de reconnaissance s'appelle un *signe de reconnaissance* ou *stroke*. Les gens en ont besoin pour maintenir leur niveau de bien-être physique et psychique.

Quand ils échangent des transactions à deux ou en groupe, ils utilisent leur temps de différentes manières particulières qu'on peut énumérer et analyser. Ceci constitue l'analyse de la *structuration du temps*.

### *Le scénario de vie*

Chacun d'entre nous écrit dans son enfance l'histoire de sa vie, avec un début, un milieu et une fin. Nous en écrivons l'intrigue principale au début de notre vie quand nous sommes encore petits et que nous ne disons que quelques mots. Plus tard, dans notre enfance, nous ajoutons des détails à l'histoire. Et la plus grande partie en est écrite à l'âge de sept ans, et révisée à nouveau à la période de l'adolescence.

À l'âge adulte, en général, nous ne sommes plus conscients de l'histoire que nous avons écrite ; et pourtant, nous allons certainement la vivre scrupuleusement. Sans en avoir conscience, nous allons

nous lancer dans la vie de manière à arriver à la scène finale que nous avons décidée en tant que petit enfant.

Cette histoire inconsciente de notre vie s'appelle en AT le *scénario de vie*.

Ce concept de scénario de vie constitue, avec celui des états du moi, un des piliers de l'AT, et il est particulièrement important dans les applications thérapeutiques. Dans *l'analyse du scénario*, nous utilisons le concept de scénario de vie pour comprendre comment les gens arrivent inconsciemment à se créer des problèmes et comment ils peuvent faire en sorte de les résoudre.

### *Méconnaissance, redéfinition, symbiose*

Le jeune enfant prend la décision d'un scénario de vie parce que ceci représente la meilleure stratégie qu'il puisse élaborer pour survivre et s'en sortir dans ce qui lui apparaît souvent comme un monde hostile. Dans notre état du moi Enfant, il nous arrive encore de croire que toute menace envers l'image du monde que nous avons enfants est une menace pour la satisfaction de nos besoins, ou même pour notre survie. Il nous arrive ainsi de déformer parfois la réalité pour qu'elle cadre avec notre scénario. Quand nous faisons cela, on dit que nous *redéfinissons*.

Notre manière de nous assurer que le monde a l'air de cadrer avec notre scénario, c'est de négliger de manière sélective les informations dont nous disposons dans une situation donnée. Sans le vouloir consciemment, nous gommons les aspects de la situation qui seraient en contradiction avec notre scénario. Cela s'appelle *méconnaissance*.

Dans le cadre du maintien de ce scénario, il nous arrive de nouer des relations adultes qui sont une répétition des relations que nous avons eues avec nos parents quand nous étions enfants, et nous faisons cela sans nous en rendre compte. Dans cette situation, l'un des partenaires de la relation joue le rôle de Parent et d'Adulte, et l'autre celui d'Enfant. Ils fonctionnent à deux comme s'ils avaient seulement trois des six états du moi disponibles. Une relation de ce type s'appelle une *symbiose*.

### *Sentiments parasites, timbres et jeux*

Enfants, nous pouvons remarquer que dans notre famille, certains sentiments sont encouragés alors que d'autres sont interdits. Pour obtenir nos strokes, nous décidons de ressentir seulement les sentiments permis, et cette décision se prend de manière inconsciente. Quand nous jouons notre scénario dans la vie adulte, nous continuons de masquer nos sentiments authentiques par les sentiments

qui nous étaient permis étant enfants. Ces sentiments de substitution portent le nom de *sentiments parasites*.

Si nous éprouvons un sentiment parasite, que nous le stockons au lieu de l'exprimer sur-le-champ, on dit que nous collons un *timbre*.

Un *jeu* est une séquence répétitive de transactions où les deux partenaires éprouvent des sentiments parasites. Il comporte toujours un *coup de théâtre*, un moment où les joueurs sentent que quelque chose d'inattendu et de désagréable s'est produit. Les gens jouent des jeux sans en être conscients.

### *L'autonomie*

Pour réaliser pleinement notre potentiel d'adultes, nous avons besoin de mettre à jour les stratégies que nous avons élaborées, enfants, pour affronter la vie. Quand nous nous apercevons que ces stratégies ne sont plus efficaces pour nous, nous avons besoin de les remplacer par de nouvelles qui le soient. En langage AT, nous avons besoin de sortir de notre scénario et d'acquérir *l'autonomie*.

Les outils de l'AT sont conçus pour aider les gens à atteindre cette autonomie dont les composantes sont la *conscience claire*, la *spontanéité* et *l'aptitude à l'intimité*, et qui permet à chacun d'utiliser toutes ses ressources en tant qu'adulte pour résoudre les problèmes.

## Philosophie de l'AT

L'AT repose sur un certain nombre de principes philosophiques qui sont des affirmations concernant les gens, la vie et les objectifs de changement<sup>2</sup>. Les voici :

*Les gens sont OK.*

*Tout le monde a la capacité de penser.*

*Ce sont les gens qui décident de leur destinée et ces décisions peuvent être changées.*

Deux principes de base en découlent en AT :

*une méthode contractuelle,*

*une communication directe.*

### *Les gens sont OK*

Le postulat le plus fondamental en AT, c'est que *les gens sont OK*.

Ce qui signifie que nous avons, vous et moi, de la valeur, de l'importance et de la dignité en tant que personnes. Je m'accepte en tant que moi et je vous accepte en tant que vous. C'est une affirmation quant à l'essence de la personne plutôt qu'à son comportement (être plutôt que faire).

Il m'arrivera quelquefois de ne pas aimer ce que vous *faites*, mais j'accepterai toujours ce que vous *êtes*. Votre essence en tant qu'être humain est OK pour moi, même si votre comportement ne l'est pas.

Je ne vous suis pas supérieur et vous n'êtes pas supérieur à moi ; nous sommes, en tant que personnes, au même niveau. Cela reste vrai même si ce que nous faisons est différent, même si nous ne sommes pas du même âge, de la même race ni de la même religion.

### *Tout le monde a la capacité de penser*

Tout le monde, à l'exception des gens qui ont de graves lésions cérébrales, a la capacité de penser. Par conséquent, il est de la responsabilité de chacun de décider de ce qu'il ou elle veut dans la vie. Chaque individu, au bout du compte, devra supporter les conséquences de ce qu'il ou elle aura décidé.

### *Modèle décisionnel*

Vous et moi, nous sommes tous les deux OK. Il nous arrive parfois d'adopter un comportement non OK. Dans ce cas, nous appliquons des stratégies *décidées* dans notre enfance.

De telles stratégies constituent ce que nous avons trouvé de mieux, enfants, pour survivre et obtenir ce que nous voulions d'un monde apparemment hostile. Adultes, nous reprenons ces mêmes schémas de temps en temps, même si les résultats se révèlent douloureux ou stériles pour nous.

Même quand nous étions enfants, nos parents ne pouvaient pas *faire* que nous grandissions d'une manière plutôt que d'une autre. Ils pouvaient sans aucun doute exercer de fortes pressions sur nous, mais c'est nous qui prenions nos propres décisions, que ce soit pour nous soumettre à ces pressions, pour nous révolter contre elles ou pour ne pas en tenir compte.

C'est la même chose maintenant que nous sommes adultes. Les autres ou l'« environnement » ne peuvent pas nous *faire* ressentir ni nous comporter de telle ou telle manière. Ils exercent peut-être des pressions sur nous, mais c'est toujours notre décision personnelle d'y