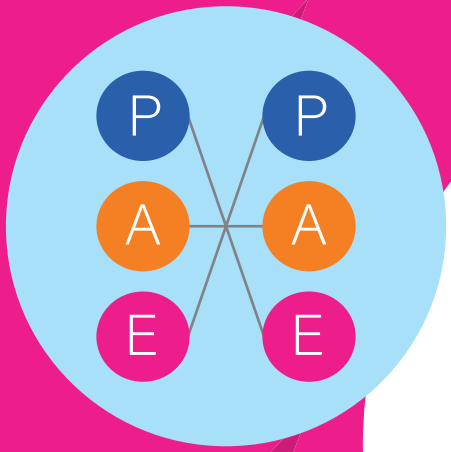
L'OUVRAGE DE RÉFÉRENCE POUR COMPRENDRE ET UTILISER L'AT AU QUOTIDIEN

France Brécard et Laurie Hawkes



LE GRAND LIVRE DE *l'Analyse transactionnelle*

- Découvrir les états du moi, les positions de vie, les jeux psychologiques, les scénarios pour mieux communiquer...
- Identifier ses besoins et évoluer avec l'AT
- Utiliser l'AT dans tous les domaines de sa vie

Éditions EYROLLES

France Brécard
Laurie Hawkes

Le grand livre de l'analyse transactionnelle

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris

www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : PCA
Relecture/correction : Emmanuelle Peraldi

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement (nouvelle mise en pages, nouvelle couverture). Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2008 pour l'édition originale
© Groupe Eyrolles, 2015
© Éditions Eyrolles, 2020, 2024
ISBN : 978-2-416-01401-7

SOMMAIRE

Introduction 7

Galerie de portraits 11

PREMIÈRE PARTIE

DÉCOUVRIR L'AT, THÉORIE DE LA COMMUNICATION

Chapitre 1 : Les signes d'attention 21

Chapitre 2 : Les positions de vie 33

Chapitre 3 : Les états du moi 43

Chapitre 4 : Les transactions 81

Chapitre 5 : La symbiose et la fusion 99

Chapitre 6 : La méconnaissance 113

Chapitre 7 : Les sentiments authentiques et parasites 133

Chapitre 8 : Les jeux psychologiques 153

Chapitre 9 : La structuration du temps 173

Chapitre 10 : Le scénario de vie 195

Chapitre 11 : Les drivers et personnalités 229

DEUXIÈME PARTIE

MAÎTRISER L'AT, THÉORIE DU DÉVELOPPEMENT

Chapitre 12 : Les besoins fondamentaux 251

Chapitre 13 : La construction des positions de vie 257

Chapitre 14 : Les états du moi structurels 263

Chapitre 15 : La construction des émotions 275

Chapitre 16 : La symbiose et la méconnaissance 283

Chapitre 17 : La genèse du scénario de vie 295

Chapitre 18 : Les impasses 327

Chapitre 19 : Les scénarios culturels et transgénérationnels 341

TROISIÈME PARTIE

APPLIQUER L'AT, L'AT EN PRATIQUE

Chapitre 20 : Les contrats 361

Chapitre 21 : Le processus de groupe 369

Chapitre 22 : Le champ psychothérapie 387

Chapitre 23 : Le champ éducation 405

Chapitre 24 : Le champ organisation 411

Chapitre 25 : Le champ guidance 415

Chapitre 26 : L'autonomie 419

Bibliographie 429

Historique et institutions 437

Remerciements 445

Table de matières 447

INTRODUCTION

Certains lieux, à certaines époques, deviennent des centres intellectuels et créatifs tels que les sociétés en retirent des changements définitifs dans leur façon de penser, de vivre, de créer.

Ce fut le cas à Vienne autour des années 1900. En plus d'apporter au monde l'art nouveau, une architecture d'un style nouveau, et une manière totale de concevoir l'art, Vienne fut aussi le berceau de la psychanalyse, et le lieu de la découverte de l'inconscient. Il a été beaucoup écrit sur les rapports de Freud avec Vienne, et sur le fait qu'il fallait que ce fût à Vienne que le père de la psychanalyse fît part au monde de ses idées entièrement nouvelles sur l'hystérie et la maladie mentale.

Un jour, sans doute, faudra-t-il écrire un livre sur la Californie des années 1960, et sur ses rapports avec la psychologie humaniste. La Californie d'il y a près de cinquante ans n'était pas seulement le lieu de naissance du « Flower Power » et de la musique qui accompagnait ses adeptes, elle fut aussi le creuset des nouvelles théories de la psyché qui, tout en faisant référence à Freud et à sa théorie, renouvelaient le rapport au langage de l'inconscient et à la relation avec le patient.

Ainsi, pendant qu'à Esalen, face au Pacifique, Perls échafaudait sa Gestalt-thérapie, à Palo Alto, quelques intellectuels mettaient au point les théories connues plus tard sous le nom de PNL. Pendant ce temps-là, à San Francisco, le mardi soir, se réunissait un groupe de passionnés sous la houlette d'un psychiatre d'origine canadienne, naturalisé américain. Éric Berne, puisque c'est de lui qu'il est question, entraînait ses disciples à la découverte de l'analyse transactionnelle.

Les séminaires de San Francisco, tout au long de ces années 1960, furent un moment d'intense réflexion, d'échange et de créativité. Chacun venait avec ses

cas, ses idées. On confrontait sa pensée, et le maître, Éric Berne, encourageait chacun à réfléchir, à trouver de nouveaux concepts, à apporter sa pierre à l'édifice de l'analyse transactionnelle. Lui-même, écrivain prolifique et efficace, lançait vers le monde le résultat de ces confrontations. Il en résulta plusieurs livres, certains destinés aux professionnels, d'autres au grand public. L'un d'eux[1] fut un best-seller et propulsa l'analyse transactionnelle sur le devant de la scène. Cela lui fut à la fois bénéfique et nuisible.

En peu de temps, tout le monde connut l'AT et ses états du moi. Chacun se reconnut dans ce que Berne décrivait des jeux psychologiques. Il devint une vedette, et l'analyse transactionnelle une théorie à la mode. Mais le mieux étant souvent l'ennemi du bien, ce succès faillit tuer l'AT. Parce que Berne expliquait simplement et brillamment les rapports humains, les spécialistes prirent l'analyse transactionnelle pour une théorie simpliste. Parce qu'elle plaisait au plus grand nombre, les intellectuels pensèrent qu'elle était superficielle ; enfin parce qu'elle était souvent efficace, certains eurent vite fait de la classer dans les théories pouvant être dangereuses.

Berne, alors, écrivit un deuxième livre pour le grand public[2], livre qui devait montrer toute la complexité des concepts de l'analyse transactionnelle et remettre un peu de sérieux dans cet engouement pour l'AT. Mais Berne mourut ayant à peine fini son livre, laissant ses héritiers orphelins, et l'analyse transactionnelle en cours d'élaboration.

Ce succès, suivi du décès prématuré de Berne, aurait pu voir définitivement la fin de l'analyse transactionnelle. Mais les transactionnalistes – ainsi qu'on les appelle – continuèrent l'œuvre initiée par Berne. Ils apportèrent chacun des idées nouvelles, affinant la théorie, la faisant vivre et évoluer. Aux concepts de base, ils ajoutèrent de nouvelles réflexions, de nouveaux éclairages. Par leur travail, leurs rencontres, ils permirent à une théorie naissante en 1970, date de la mort de Berne, de se faire connaître et accepter en dehors des frontières des États-Unis. Colloques, conférences, congrès furent des lieux où la pensée de Berne et de ses successeurs se développa, où les professionnels du monde entier purent se confronter les uns aux autres et faire avancer la théorie.

Aujourd'hui, près de cinquante ans après la mort de Berne, où en est l'analyse transactionnelle ? Elle est bien vivante et, malgré certaines difficultés, certaines attaques, elle se porte bien. Les professionnels qui l'utilisent, dans le champ de la psychothérapie, mais aussi dans les autres champs – organisation, éducation, guidance –, sont formés avec sérieux et compétence, et en sont les meilleurs ambassadeurs. Et ce sont souvent ses utilisateurs – patients en psychothérapie,

---

1. *Games People Play*, en français, *Des jeux et des hommes*. Voir en bibliographie.
2. *What do You Say After You Say Hello ?* En français, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* Voir en bibliographie.

participants aux groupes de formations, éducateurs, professeurs – qui font connaître et apprécier l'analyse transactionnelle.

Sans doute l'idée de Berne de guérir le patient en une séance n'est plus tout à fait d'actualité. Il existe d'ailleurs aujourd'hui plus d'une façon d'exercer le métier d'analyste transactionnel : certains le voient plus sous un jour cognitivo-comportemental, d'autres s'attachent à ses racines psychanalytiques, mais, malgré des différences notables dans les pratiques, il existe une manière de penser la relation à l'autre, de décrire les comportements, héritée de Berne et des prémices de sa théorie : toute personne est vue comme étant « O.K.[1] ». Chacun a la possibilité de penser, donc de changer.

Dans ce livre, nous avons choisi de développer séparément trois aspects de l'analyse transactionnelle, en trois volets à la fois indépendants et se complétant mutuellement.

La première partie, consacrée à la théorie de la communication, est une bonne introduction aux concepts de base de l'analyse transactionnelle. Elle concerne particulièrement ceux qui découvrent l'analyse transactionnelle et veulent pouvoir s'en servir dans leur vie quotidienne pour mieux comprendre leurs relations et leurs comportements.

La deuxième partie concerne l'analyse transactionnelle comme théorie du développement. Elle permet à ceux qui ont déjà une connaissance de l'AT (ou qui viennent de lire la première partie) d'approfondir leur compréhension de la théorie. Elle leur montre combien cette dernière a continué d'évoluer et de s'enrichir au long des années.

Dans une troisième partie sont abordées les applications plus pratiques : les contrats, mode de travail indispensable pour nous ; les différents champs d'application ; et enfin ce vers quoi tendent tous ceux qui font un travail en analyse transactionnelle : l'autonomie.

1. Le sens de ce terme sera expliqué plus loin, notamment aux chapitres 2 et 13.