

## L' Analyse transactionnelle

L'analyse transactionnelle, appelée aussi *AT*, est une théorie de la personnalité, des rapports sociaux et de la communication.

Créée en 1958 par le médecin psychiatre et psychanalyste Éric Berne, elle postule des «**états du Moi**» (Parent, Adulte, Enfant), et étudie les phénomènes intrapsychiques à travers les échanges relationnels de deux personnes ou plus, appelés «transactions».

L'analyse transactionnelle vise à permettre une prise de conscience ainsi qu'une meilleure compréhension de «ce qui se joue ici et maintenant» dans les relations entre deux personnes et dans les groupes.

L'analyse transactionnelle propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes.

Cette méthode part du principe que chaque personne est fondamentalement positive et que ce sont les décisions prises dans notre enfance qui influent sur notre comportement; son but est d'aider à reprendre le contrôle vers l'épanouissement.

L'exploration de la personnalité peut se réaliser à 2 niveaux :

- L'analyse structurale est l'étude des communications personnelles (verbales et non verbales) représentatives de la structure de la personne (Comment est ce qui est?).
- l'analyse fonctionnelle est l'étude des comportements (comment cela fonctionne?)

Elle fut d'abord utilisée en psychothérapie, mais aujourd'hui elle a rejoint le monde des affaires et de l'entreprise. Son fonctionnement a été maintes fois prouvé et enrichi. Elle aide à comprendre ce qui se passe entre un «bonjour» et le «au revoir». On comprend ainsi mieux la psychologie de chacun et la dynamique des groupes qui en résulte.

### L'analyse transactionnelle dans la communication

L'analyse transactionnelle analyse finalement nos interactions avec les autres. Ces échanges peuvent être fait avec le langage verbal et non verbal.