

Mieux communiquer pour améliorer ses relations

Voici une théorie nommée « l'analyse transactionnelle ». Son intérêt est d'analyser simplement le processus de la communication humaine.

La personnalité

Un individu peut changer totalement de comportements selon les circonstances, comme si plusieurs personnes existaient en lui.

Il y a 3 parties différentes chez une personne.

Pour mieux comprendre, prenons un exemple simple de la vie de tous les jours :

*Paul roule en voiture en ville. Il observe le véhicule devant lui pour adapter sa conduite. A ce moment là, il est **entrain de réfléchir à ça précisément** (1).*

Soudain une voiture le double et se rabat brutalement. En une seconde, Paul a peur de l'accident, freine pour éviter la collision. Mais son sentiment de peur est toujours normale et lui a permis de s'adapter rapidement.

*Quelques minutes plus tard, Paul commence à penser : « Quel idiot quand même ! Il se prend pour qui ? On ne devrait pas permettre à cette personne de rouler en voiture. » A ce moment là Paul est **entrain de juger et de critiquer** (2).*

Soudain Paul se rend compte qu'il est en retard à son rendez-vous ! Son cœur s'accélère brutalement, il panique complètement.

*A ce moment précis il est **entrain de ressentir** (3) comme il le faisait lorsqu'il était enfant.*

Puis au bout d'une minute Paul pense « Et mais de quoi ai-je peur ? Cela ne sert à rien. Je vais me rendre à mon rendez-vous avec du retard ».

*A ce moment là, Paul est **entrain de réfléchir** (1) comme un adulte.*

Eric Berne, un psychiatre, a donné des noms à ces différentes parties :



P

Parents (1) : Comportements, pensées et sentiments copiés sur les parents ou figures parentales.

C'est la partie essentiellement qui juge, critique, fait la moral, réprimande,...

A

Adulte (2) : Comportements, pensées et sentiments en réaction directe à l'ici et maintenant.

C'est notre partie qui peut traiter les informations de façon neutre, qui permet de nous adapter aux situations du moment.

E

Enfants (3) : Comportements, pensées et sentiments reproduits de l'enfance.

C'est notre partie qui peut ressentir et qui exprime des sentiments.

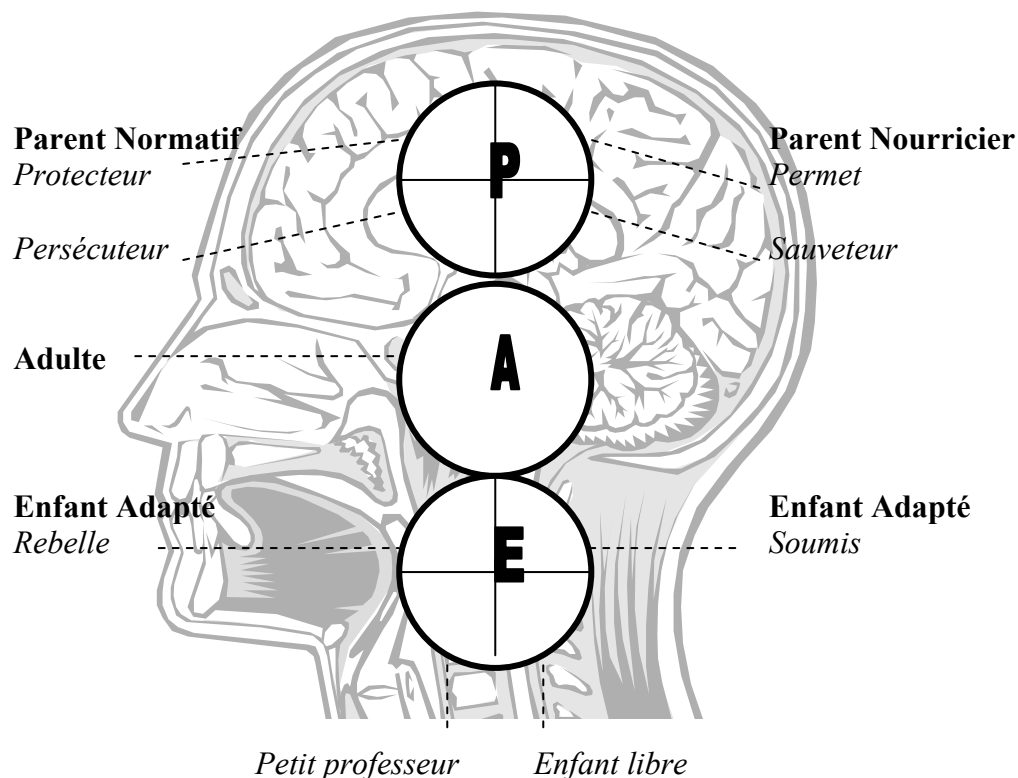
Exemple :

Une fille voit un garçon. Elle a envie d'apprendre à le connaître (Enfant). Mais elle pense que c'est pas bien d'aller lui parler (Parent). Après avoir réfléchi elle décide toutefois d'aller discuter avec lui pour lui demander un renseignement (Adulte)

Voyons de façon détaillée ce modèle, il va nous permettre de **communiquer avec nous-même et avec autrui**.

2) Représentation complète de notre personnalité

« Cette figure là entend ainsi représenter la personnalité complète de tout être humain, quel qu'il soit, et englobe tout ce qu'il peut éprouver, penser, dire ou faire » E. Berne



Parent Normatif : Est la partie qui juge, fait la morale, réprimande et menace.

Parent Nourricier : Est la partie qui donne, rassure, console, vient en aide, permissions, prodigue tendresse et soins.

Adulte : Dominé par la logique, l'objectivité, la raison. Cherche à s'informer, à résoudre des problèmes, à traiter des connaissances, de façon neutre en toutes circonstances. Prend des décisions. a une réaction à une situation de l'ici et maintenant.

Enfant Libre : Siège des émotions, des désirs, des sentiments. Il représente le côté spontané de la personnalité.

(Petit professeur : partie Adulte de l'enfant, siège de l'intuition).

Enfant Adapté Rebelle : Siège des émotions mais façonnées par l'éducation. Se plie aux règles, obéit aux lois, respecte la normes. L'Enfant adapté peut aller jusqu'à reproduire des modèles de comportements de l'enfance qui ne sont plus efficaces aujourd'hui.

Enfant rebelle : Se révolte, refuse de se soumettre à l'autorité parentale

Ce modèle classe **les comportements observables**. Chaque fois que nous parlons des interactions entre les gens, nous pouvons utiliser ce modèle.

Un autre modèle peut s'appliquer quand nous considérons ce qui se passe à l'intérieur de l'être humain

Qui parle ? (En terme de comportements observables)

Le Parent Normatif (Persécuteur) :

« **Tu ne dois jamais te comporter comme ça avec une femme !** » comportement de jugement

Le Parent Normatif (Protecteur) :

« **Tu dois penser à toi aussi** » comportement réglementaire

Le Parent Nourricier (Sauveteur) :

« **Mon pauvre petit !** » comportement de surprotection

Le Parent Nourricier (Permet) :

« **Vas-y tu peux arriver à la séduire !** » comportement de soutien

L'Adulte :

« **Quelle heure est-il ?** » Comportement de recherche d'informations

L'Enfant Adapté Soumis :

« **Je n'ose pas lui demander ça.** » Comportement de timidité

L'Enfant Adapté Rebelle :

« **Non, je ne te donne pas l'heure** » Comportement contestataire

L'Enfant Libre :

« **J'ai envie de t'embrasser.** » Comportement naturel



Pour savoir dans quelle partie notre partenaire se trouve, il existe 3 façons de le diagnostiquer :

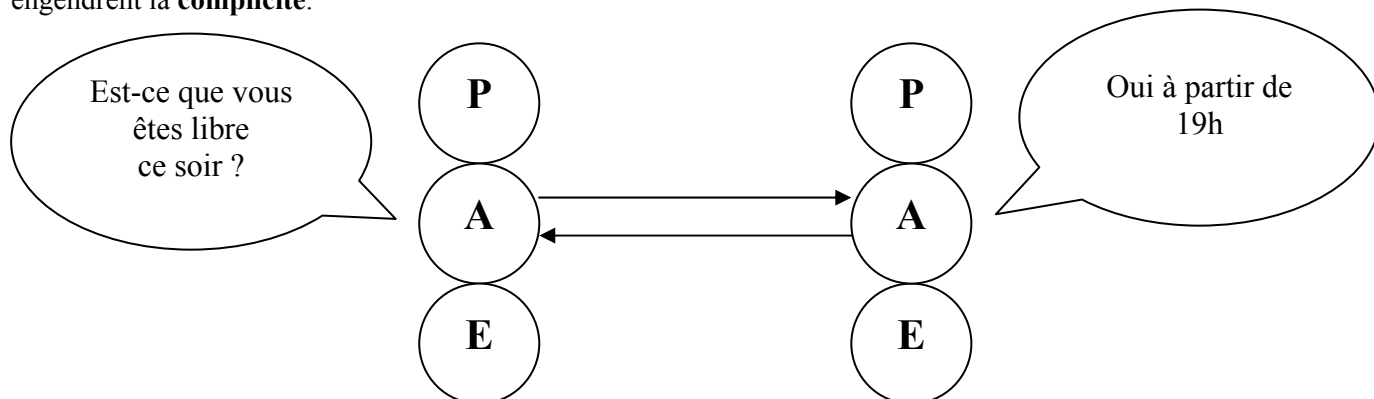
Diagnostic comportemental : Comprendre dans quelle partie se trouve une personne en observant son comportement (mots, intonations, gestes, postures,...)

Diagnostic social : Les personnes sont souvent en relation les uns avec les autres par rapport à une partie de leur personnalité complémentaire. Si quelqu'un utilise une partie de sa personnalité, nous pouvons vérifier quelle partie utilise l'autre pour réagir.

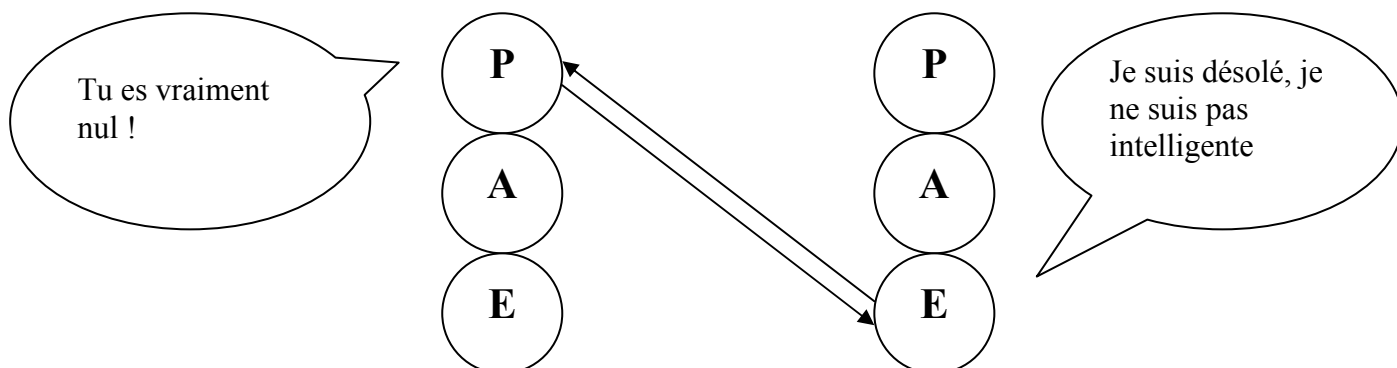
Diagnostic historique : Juger dans quelle partie se trouve un individu en rassemblant des informations sur son environnement familial et sur son enfance.

3) Notre façon de communiquer

3 types d'échanges sont possibles. Les **échanges horizontaux parallèles** sont sur une **égalité** et engendrent la **complicité**.

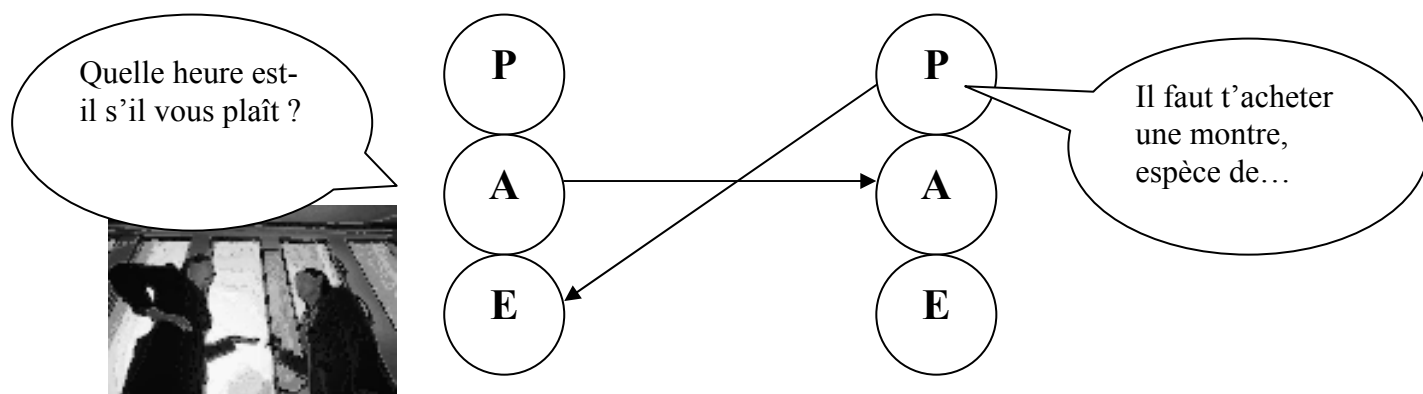


Ceux en **diagonale parallèle** sont **complémentaires**, mais **inégaux**. L'inégalité peut engendrer le conflit.



(Note : ici le jugement vise à faire sentir « mal » l'interlocuteur, donc sa partie Enfant, celle qui ressent. La réponse provient de l'Enfant Adapté qui est la partie qui s'adapte au comportement de l'autre.)

D'autres sont **croisées : la rupture**



Important :

Il existe des **messages cachés** fréquemment utilisés. Le message exprimé n'est pas le vrai message. L'intention est différente.

« Tu es très séduisante ce soir » : c'est de l'ironie, la personne pense le contraire (voir les jeux négatifs page.)

La première règle de la communication, c'est qu'**une discussion se déroulera sans incident tant qu'elle sera de type complémentaire horizontale.**

RESUME

Nous avons la possibilité communiquer de différentes façons.

L'intérêt de représenter notre personnalité en considérant qu'elles se composent en « parties » est de pouvoir mieux maîtriser le processus de la communication humaine.

En analysant les différentes possibilités que nous avons d'interagir les uns avec les autres, nous pouvons choisir de communiquer comme nous le souhaitons et nous pouvons gérer le mécanisme des relations humaines.

Le modèle indique 3 parties distinctes :

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, je suis dans l'Adulte et c'est la partie qui « réfléchit ».

A 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, je suis dans ma partie Parent, celle qui « juge ».

Quelquefois, il m'arrive de revenir à des manières de me comporter, de penser et de ressentir qui étaient les miennes quand j'étais enfant. Alors on dit que je suis dans l'Enfant. C'est la partie qui « éprouve des sentiments ».

Lorsque deux personnes communiquent, elles peuvent le faire à partir de n'importe quelle partie de leur personnalité. Certains messages ont une intention particulière que nous pouvons utiliser en fonction de nos objectifs et des circonstances.

Mais les messages que chacun expriment influencent nos rapports les uns envers les autres. Lorsqu'une personne répond à une autre personne, elle le fait donc aussi en fonction de ce qui lui a été dit.

De plus malgré tous nos efforts, la signification d'un message est parfois interprétée par notre interlocuteur au-delà de notre intention...

C'est alors de notre responsabilité de nous adapter...ou pas, tout dépendra de nos objectifs !

Bienvenue au pays de la communication humaine !