|  |
| --- |
| Réflexion 3 – Analyser des transactions interpersonnelles |
| Durée : 50’ | Groupe d’hommes avec un remplissage uni | Une image contenant symbole, Bleu électrique, Police, Graphique  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect. | Source |

**Travail à faire**

1. Répondez aux questions suivantes après avoir lu le **document** :

|  |
| --- |
| **À quoi reconnait-on un comportement ?** |
| Enfant Soumis |  |
| Enfant Rebel |  |
| Parents |  |
| Adulte |  |

1. Analysez la situation de communication suivante et surlignez les éléments de langage qui renvoient à un état Enfant en jaune, à un état Adulte en vert et à un état Parent en bleu et justifiez votre réponse.

|  |
| --- |
| **Situation 1** |
| **Contexte** | Un salarié est parti la veille avec 30 minutes d’avance, sans autorisation de son supérieur et sans avoir prévenu ses collègues d’atelier. L’entretien a lieu le lendemain matin avec le responsable de l’atelier. |
| **Entretien** | **Le responsable** : Bonjour, peux-tu m’expliquer où tu étais hier soir entre 16 h 30 et 17 ?**Le salarié** : je suis allé au service commercial pour leur remettre un document.Le responsable téléphone au service commercial qui déclare ne pas l’avoir vu la veille.**Le responsable**: le service commercial dit que tu n’étais pas chez eu entre 16 h 30 et 17 h.**Le salarié** : Ils disent n’importe quoi, c’est des menteurs.**Le responsable**: Il ne faut pas traiter vos collègues de menteur, s’ils ne vous ont pas vu, leur parole vaut la vôtre et en l’occurrence vos collègues d’atelier et votre responsable ne vous ont pas vu dans l’entreprise entre 16 h 30 et 17 h. Où étiez-vous ?**Le salarié** : Qu’est-ce que vous m’embrouillé, j’ai eu un imprévu et j’ai dû me rendre à un rendez-vous.**Le responsable**: Vous savez bien que vous n‘avez pas le droit de quitter l’entreprise pendant les heures de travail sans autorisation.**Le salarié :** Mais je n’ai rien fait de mal, cela n’a pas empêché l’entreprise de fonctionner !**Le responsable :** Mais tu n’as rien à craindre, je suis là pour t’aider, retourne travailler et ne recommence pas. Moi aussi j’ai été jeune… |

Dans la réalité le salarié avait un RDV chez un médecin car il a pris la galle et il ne souhaitait pas que l’entreprise le sache (direction et personnel) par peur des rumeurs ou « qu’en-dira-t-on ».

1. Répartissez-vous les rôles au sein du groupe (le salarié, le responsable, l’observateur, puis imaginez les réponses qu’auraient faites :
* le salarié s’il avait adopté un comportement adulte ;
* le responsable s’il avait adopté un comportement Parent ;
* le responsable s’il avait adopté un comportement Enfant.
1. Jouez l’entretien précédent en adoptant un comportement Adulte pour le salarié et parent pour le responsable, puis Parent puis Adulte.

**Doc.  L’analyse transactionnelle (AT)**

|  |
| --- |
| L'**Enfant** est le premier état du Moi qui se constitue après la naissance. Il exprime sans réserve l’affectivité, les besoins, les sensations, les émotions de la personne. |
| Le **Parent** est la partie du Moi qui se constitue dans l'enfance sous l'influence du modèle parental et des personnes de référence. |
| L'**Adulte** est le dernier état du Moi qui se constitue. C'est lui qui observe, analyse, comprend, agit décide. |

L’analyse transactionnelle analyse les comportements humains. Elle repose sur l’idée selon laquelle nous abritons simultanément trois états en nous : le **parent**, l’**enfant** et l’**adulte** et selon les situations, nous activons tel ou tel état.

Ces états s’apprennent au cours de la vie. De la naissance à l’âge adulte l’être grandit et passe par des états différents. Eric Berne montre que l’individu ne dépasse pas les différents états par lesquels il est passé, mais qu’il les intègre. Aussi, à l’âge adulte, y a-t-il coexistence en nous de tous ces états.

- **Enfant libre - Ressenti**

C’est le 1er état, l’enfant exprime sans réserve son **ressenti**, ses désirs, besoins, émotions, peurs, craintes, plaisirs, colères, souffrances. Les réactions observables sont immédiates, spontanées, sans interdit, ni limite et sans contrôle. *Exemple : Le bébé a faim ⇨ il pleure ; l’enfant a envie de bonbons ⇨ il se serre.*

Chez l’adulte, l’enfant libre est repérable lorsque la personne exprime sans détours ses émotions (embrassades, éclats de rire, cris de terreur, pleurs...). Il est assez rare de voir des personnes adultes laisser s’exprimer leur Enfant libre, car la société, en perçoit surtout les aspects négatifs (les émotions non contrôlées perturbent la communication). Dans son versant positif l'Enfant Libre est gai, séduisant, attachant, naturel, dans son versant négatif il devient avide, orgueilleux, égoïste, blessant…

L’enfant peut être adapté soumis, mais il peut être à l’opposé enfant rebel.

* **Enfant adapté soumis**

Face aux réactions des parents, l’enfant apprend à se contrôler, il se sociabilise. Les réactions ne sont plus naturelles, mais réfléchies. L’enfant s’adapte au milieu et aux exigences des parents, ce qui le conduit à éprouver des sentiments nouveaux : culpabilité, honte, jalousie, malaise, frustration, fierté qui compliquent ses réactions. *Exemple : j’ai faim ⇨ je demande à manger ; j’ai envie de bonbons ⇨ je demande si je peux me servir et je dis merci.*

Les attitudes et comportements se font intuitivement par une réflexion personnelle (on parle de **petit** **professeur** dans sa tête). Il pressent la meilleure conduite à adopter pour faire plaisir. Il essaye de se conformer à ce qu’il pense être la meilleure solution et les actes influencés par l’émotion sont parfois aberrants. Ces attitudes ne se perdent pas en grandissant. Chaque fois que la personne a affaire à une personne d’autorité (identifiés aux parents), elle a tendance à réagir de la même façon qu’en enfance. Elle acquiescera aux propos d'un supérieur, sans forcément y croire, se forcera à être poli et souriant, par crainte des conséquences. Mais s'il domine, la personne peut apparaître faible et sans personnalité.

*Exemple : lorsque je suis malade, on s’occupe de moi ⇨ je suis malade pour que l’on s’occupe de moi ; mes parents aiment que je sois gentil ⇨ je suis gentil pour que l’on m’aime.*

* **Enfant rebelle**

La rébellion est une forme d'adaptation aux exigences de l’autorité. L'opposition, la révolte dure ou douce, exprime nos désaccords. Devenu adulte, l'enfant rebel se révoltera contre l'autorité, simplement parce que c'est l'autorité, même s’il serait parfois plus prudent de se soumettre et de laisser l’enfant adapté jouer un rôle. S'il domine une personnalité, La personne peut apparaitre bornée, obtuse et opposante perpétuelle.

**- Parent - l’appris**

Il se développe à partir de l’enfance. Cet état enregistre les attitudes, les façons d’être, les préceptes, les sentiments affichés par les figures d’autorité que sont notamment les parents. C’est un état appris et imité. Ce sont ces mêmes règles que l’on va appliquer à l’état adulte et souvent transmettre de génération en génération.

Adulte le comportement parental est facilement identifiable. Il se manifeste dans les situations où la personne est investie d’un pouvoir parental ou d’autorité, lorsqu’il se sent conseil, guide ou protecteur d’autrui. Il se traduit par des phrases toutes faites, des affirmations définitives, des généralités, des vérités premières, sans démonstration et sans preuve : « Les femmes », « les hommes », « les étrangers », « la famille », « il faut », « toujours », « jamais ».

**- Adulte - le réfléchi**

C’est l’état qui se construit le plus tardivement. L’enfant, au contact du monde et des parents, apprend à raisonner, à structurer sa pensée, il perçoit les causalités des choses et vérifie les effets de ses actes. L’adulte observe, s’informe, réfléchit et prend des décisions avec méthode au vu des différents éléments dont il dispose. Il est le seul état susceptible d’évoluer, même tardivement, et de prendre le dessus avec le temps et de la volonté sur les deux autres états du moi.

Le travail en AT consiste à **débrancher les états Parents et Enfants** pour **permettre à l’Adulte de s’exprimer.**

C’est alors que **l’Adulte pourra laisser, quand il le souhaite** les **états Parents et Enfant s’exprimer.**