



Leçon #1

Théorie + Questions + Activités

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Amélioration de la communication / Gestion du climat de classe / Intelligence émotionnelle

NIVEAU : Secondaire TEMPS minimum : 50 min.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

DEUX CONCEPT QUI LA RÉSUME

- LES TRANSACTIONS** : sont des échanges de comportements, de pensées ou d'émotions entre 2 personnes. Dans une "transaction", il y a toujours un émetteur et un récepteur. Par exemple, si quelqu'un te demande "comment vas-tu ?", il est l'émetteur qui envoie un message et toi, le récepteur qui va y répondre.
- LES 3 PRINCIPAUX ÉTATS DE TON MOI** : sont les différents modes de pensée, de sentiment et de comportement. (⚠ il y en a 6 que nous détaillerons dans une autre leçon)
 - Moi parent** : *qui te pousse à agir comme tes parents ou d'autres figures d'autorité. Il se caractérise par tes croyances, tes attitudes et tes comportements qui t'ont été appris pendant l'enfance.*
 - Moi adulte** : *est le plus centré sur le présent. Il se caractérise par une pensée plus rationnelle, une écoute "active" et orienté vers une résolution de problèmes.*
 - Moi enfant** : *reflète ton vécu émotionnel et comportemental pendant ton enfance. Il se caractérise par tes émotions, tes impulsions et tes comportements spontanés.*

POURQUOI L'UTILISER ?

En utilisant ces 2 concepts, l'AT peut t'aider à mieux comprendre tes propres comportements et tes relations avec les autres. En analysant...

- Les transactions** > *Tu pourras comprendre comment tes propres comportements affectent les autres, et comment les comportements des autres t'affectent.*
- Les états du moi** > *Tu comprendras pourquoi les autres agissent de certaines manières dans certaines situations et idem pour toi et ton état du moi quand tu parles.*

Tu peux utiliser l'AT dans une variété de contextes, y compris l'amélioration de ta communication avec tes ami·e·s, tes profs, ta famille, ton couple et pour la résolution de conflits. Elle est souvent utilisée pour aider les personnes à améliorer leur répondant, leur tact, leur estime de soi et leur capacité à gérer leurs émotions.

1 EXEMPLE CONCRET D'UNE TRANSACTION

Une personne est en train de raconter son expérience difficile. Voici ce qu'elle te dit :

"Je me sens tellement seule et abandonnée en ce moment." Cette même transaction pourrait se dérouler de 3 façons différentes en fonction de tes réponses, liées à tes 3 états du moi :

MOI PARENT	<i>"Tu sais, tu devrais sortir plus et rencontrer de nouvelles personnes. Tu ne devrais pas te laisser abattre comme ça, il y a tellement de choses à faire pour ne pas se sentir seul."</i>	Ta réponse est directive, donne des conseils et tente de résoudre le problème de l'autre personne, mais à partir de ton propre point de vue.
MOI ADULTE	<i>"Je suis désolé·e d'apprendre que tu te sens seul·e et abandonné·e. Peux-tu m'en dire plus sur ce que tu ressens en ce moment et comment tu aimerais que je t'aide ?"</i>	Ta réponse est centrée sur l'écoute active et la compréhension des sentiments de l'autre personne, et cherche à comprendre comment tu peux l'aider à se sentir mieux.
MOI ENFANT	<i>"Oh non, je me sens tellement triste pour toi ! Tu ne mérites pas de te sentir seul(e) et abandonné(e). Je suis là pour toi, et je vais te tenir compagnie autant que possible."</i>	Ta réponse est empathique et exprime ta propre tristesse face à la situation de l'autre personne. Elle montre ta disponibilité à être présent pour l'autre et à la soutenir émotionnellement.



D'AUTRES EXEMPLES ILLUSTRANT LES 3 ÉTATS

Il est important de noter que chacun de ces états de ton moi peut être approprié (ou pas) dans différentes situations. L'AT vise à t'aider à mieux comprendre ton comportement et ta relation avec les autres, afin que tu puisses choisir l'état du moi le plus approprié à utiliser pour répondre aux situations diverses.

MOI PARENT	<ul style="list-style-type: none">• "Tu devrais faire ci ou ça."• "Tu ne devrais pas agir de cette façon."• "Je sais ce qui est le mieux pour toi."• "Tu ferais mieux d'écouter les adultes."	Des comportements, des croyances et des attitudes appris pendant ton enfance et transmis par tes parents ou autres figures d'autorité.
MOI ADULTE	<ul style="list-style-type: none">• "Comment peut-on t'aider à résoudre ce souci ?"• "Quelles sont les infos dont nous avons besoin pour prendre une bonne décision ?"• "Je suis intéressé·e par ce que tu dis et j'aimerais en savoir plus."	Une pensée rationnelle, une écoute active et une résolution de problèmes centrée sur le présent.
MOI ENFANT	<ul style="list-style-type: none">• "Je suis vraiment triste que tu ne puisses pas venir à la fête avec moi."• "Je n'aime pas quand tu me parles sur ce ton-là."• "Je suis tellement en colère que tu m'aies menti."	Des émotions, des impulsions et des comportements spontanés, reflétant notre vécu émotionnel et comportemental pendant l'enfance.



ANALYSE TRANSACTIONNELLE

QUESTIONNAIRE DE COMPRÉHENSION 1/2

Entoure la lettre de la bonne réponse

1 Quels sont les 2 concepts fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle ?

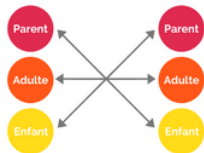
- a) Les états du moi et les situations.
- b) Les besoins et les émotions.
- c) Les transactions et les états du moi.

2 Qu'est-ce qu'une transaction dans l'analyse transactionnelle ?

- a) Une action qui permet directement de résoudre un conflit.
- b) Un échange de comportements, de pensées ou d'émotions entre deux personnes.
- c) Un échange d'argent.

3 Quels sont les trois principaux états de ton moi ?

- a) Moi parent, moi enfant, moi adulte.
- b) Moi responsable, moi impulsif, moi émotionnel.
- c) Moi réactif, moi proactif, moi contemplatif.



4 Comment le moi enfant se caractérise-t-il ?

- a) Par des comportements de parents.
- b) Par une pensée rationnelle et une écoute active.
- c) Par des émotions, des impulsions et des comportements spontanés reflétant notre vécu émotionnel et comportemental pendant l'enfance.

5 Comment l'AT peut-elle aider à mieux comprendre tes comportements et tes relations avec les autres ?

- a) En analysant les transactions et en comprenant comment tes comportements affectent les autres et inversement.
- b) En apprenant des compétences de négociation et de persuasion pour améliorer tes relations.
- c) En apprenant des stratégies de manipulation pour contrôler les gens.

6 Dans quelles situations l'AT peut-elle être utilisée ?

- a) Pour améliorer la communication avec tes amis, tes professeurs, ta famille, ton couple ou pour résoudre des conflits.
- b) Pour améliorer tes compétences en résolution de problèmes pratiques.
- c) Pour gérer le stress et l'anxiété.



ANALYSE TRANSACTIONNELLE

QUESTIONNAIRE DE COMPRÉHENSION 2/2

7 Dans l'exemple concret d'une transaction, quelle était la réponse correspondante à l'état du moi adulte ?

- a) "Tu sais, tu devrais sortir plus et rencontrer de nouvelles personnes. Tu ne devrais pas te laisser abattre comme ça, il y a tellement de choses à faire pour ne pas se sentir seul."
- b) "Je suis désolé·e d'apprendre que tu te sens seul·e et abandonné·e. Peux-tu m'en dire plus sur ce que tu ressens en ce moment et comment tu aimerais que je t'aide ?"
- c) "Oh non, je me sens tellement triste pour toi ! Tu ne mérites pas de te sentir seul(e) et abandonné(e). Je suis là pour toi, et je vais te tenir compagnie autant que possible."

8 Quel est l'objectif de l'AT en ce qui concerne les différents états du moi ?

- a) Comprendre dans quelle mesure chacun de ces états de ton moi est approprié (ou pas) dans différentes situations.
- b) Ignorer complètement les différents états du moi pour ne pas être stressé·e.
- c) Apprendre à ignorer complètement les autres états du moi et se concentrer uniquement sur l'état adulte.

9 Pourquoi est-il important de comprendre les différents états du moi ?

- a) Pour améliorer la communication et les relations avec les autres.
- b) Pour mieux gérer tes émotions et ton stress.
- c) Pour manipuler les autres.

10 Comment l'Analyse Transactionnelle peut-elle aider à résoudre les conflits ?

- a) En encourageant la confrontation directe et la violence physique pour résoudre les conflits
- b) En fournissant des outils pour mieux comprendre les comportements et les besoins des autres, afin de mieux résoudre les conflits.
- c) En encourageant les comportements manipulateurs et les jeux psychologiques pour résoudre les conflits.



3 IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE SUR



1. IDENTIFIER LES ÉTATS DU MOI

Pour identifier tes états du Moi, relis tes anciens posts (ou commentaires) sur Feel et tente de trouver dans quel état du moi tu étais. Si tu n'avais pas encore écrit de post sur Feel, prends un moment pour réfléchir à ton état du Moi actuel. Comment répondrais-tu ?

Es-tu principalement dans l'état : Parent, Adulte ou Enfant ?

Essaye de te rappeler d'un moment où tu as changé d'état du Moi.

Que s'est-il passé dans ton environnement ou dans ta tête qui a provoqué ce changement ?

En identifiant tes états du Moi et les changements que tu traverses, tu peux mieux comprendre tes propres réactions et celles des autres.

2. REPÉRER LES TRANSACTIONS

Les transactions sont les interactions entre les états du Moi de deux personnes. Il y a 2 types de transactions :

- **Parallèle** : les 2 personnes interagissent dans le même état du Moi.
- **Croisée** : chaque personne interagit dans un état du Moi différent de celui de l'autre personne.

Pour repérer les transactions, observe simplement les conversations des autres.

- **Sélectionne un post** avec suffisamment de commentaires.
- **Identifie une transaction croisée** ET une transaction **parallèle**.
- **Pense** à ce que toi tu aurais pu dire et ce que les autres personnes disent.

En comprenant ces transactions, tu pourras mieux comprendre les dynamiques des diverses relations et réponses.

3. UTILISER LE JEU DE RÔLE

Choisis plusieurs camarades et ensemble sélectionnez une situation de communication qui vous semble difficile ou complexe.

- **Prépare un scénario** qui implique différents états du Moi.
- **Attribue un rôle** différent à chacun. Par exemple, tu peux jouer le rôle d'un Parent autoritaire, l'autre joueur peut jouer le rôle d'un Enfant rebelle et enfin celui d'un adulte.
- **Crée un post sur Feel** et les autres répondent en fonction du rôle qui leur est attribué.

En jouant ces différents rôles, vous pourrez mieux comprendre les interactions et les transactions qui se produisent dans la vie réelle.