



# Analyse Transactionnelle

Eric BERNE, médecin psychiatre, fondateur de ce courant psychologique, a mis au point cet outil, dans les années 1950, aux Etats-Unis, afin de détecter et de corriger les attitudes comportementales qui bloquent les relations sociales et affectives constructives.

Il propose de pouvoir sortir des schémas habituels dont certains ne savent pas se départir, enrayant par ces attitudes des possibilités qui pourraient leur permettre d'évoluer dans leur vie professionnelle et privée. Son étude porte donc, en premier lieu, sur : COMMENT SORTIR DE DIFFERENTS SCHEMAS BLOQUANTS ET METTRE EN ŒUVRE UN CHANGEMENT REALISTE.

## Qu'est ce que l'Analyse Transactionnelle ?

C'est un courant psychologique appelé le « comportementalisme ». L'analyse transactionnelle est un outil qui permet de déceler des comportements gênants, pour soi et pour les autres, et de les modifier pour les adapter au mieux aux situations.

L'analyse transactionnelle axe son importance :

- sur la stimulation à mettre en place une qualité d'échange relationnel ;
- sur le conditionnement, accepté ou pas, de la personne par rapport au schéma du vécu de l'enfance, du vécu récent ou présent ;
- sur le conditionnement de l'attitude du moment présent ;
- sur la reconnaissance de soi au travers des autres.

De cela découleront l'apprentissage de la communication et de la gestion de son propre temps et la prise en charge réelle et immédiate d'un événement à gérer. L'analyse transactionnelle considère l'individu comme un système et, à partir de là, décrit :

- son fonctionnement, que chacun souhaitera modifier ou pas, pour améliorer sa relation à l'autre, tout en laissant s'exprimer son libre arbitre ;
- ses croyances >> les parents (ce qu'on lui a enseigné...)
- ses sentiments >> l'enfant (ses ressentis, ses émotions)
- sa réflexion >> l'adulte (ses pensées au travers du vécu).

L'analyse transactionnelle est utilisée dans de multiples activités, pour aider chaque personne à remplir son rôle dans les meilleures conditions possibles, à tous niveaux de la hiérarchie.

Un climat de relations « adulte » engendra ainsi une bonne qualité du travail et la satisfaction des désirs d'évolution, tout en gérant le vécu personnel de tous.

Les relations intrinsèques se trouveront alors nettement améliorées (moins de conflits interpersonnels).

Retrouvez nos formations sur notre site internet

[www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr) 