

Alain CARDON  
B.A. (U.S.A.)  
Vincent LENHARDT  
H.E.C.  
Docteur en Psychologie (Ph. D.)  
Pierre NICOLAS  
Diplômé de l'Institut d'Études Politiques de Paris

# L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

outil de communication  
et d'évolution

*Deuxième édition*

© Éditions d'Organisation, 1995, pour l'édition originale  
© Éditions d'Organisation, 2004, pour la présente édition  
ISBN : 2-7081-3026-9

**Éditions**  
  
**d'Organisation**

## CHAPITRE 11

# LES COMPORTEMENTS QUI NOUS EMPRISONNENT : LES MINISCÉNARIOS

La notion de scénario décrit une structure de comportements d'échecs ou de réussite dont on peut observer le déroulement sur toute la vie d'une personne, physique ou morale.

La notion de jeu décrit une structure de comportements d'échec dont on peut observer l'enchaînement entre plusieurs personnes et sur une durée allant de quelques minutes à quelques années.

Des structures analogues peuvent être repérées sur des durées très courtes (quelques secondes à quelques minutes), principalement dans la relation d'une personne avec elle-même : on les appelle alors miniscénarios.

Les miniscénarios d'un individu sont intimement liés à son scénario, d'une part, et à ses jeux et ses positions de vie, d'autre part.

L'étude et l'utilisation du miniscénario, en tant qu'outil de changement peuvent être centrées, telle l'Analyse Fonctionnelle, sur des comportements observables. Les gestes, le ton de la voix, les mots choisis pour s'exprimer, la posture corporelle, les expressions du visage sont autant de détails qui reflètent la réalité émotionnelle de la personne qui s'exprime. Les cinq miniscénarios proposés par Taïbi Kahler sont cinq séquences différentes, observables chez soi-même et chez autrui, qui sont, au départ, des comportements non-O.K. décrits par les positions de vie (+ -, - +, ou --).

Ces cinq miniscénarios sont appelés par les noms des cinq messages contraignants qui sont à leurs origines et qui illustrent bien les comportements compulsifs qu'ils entraînent :

- Sois parfait.
- Fais effort.
- Fais-moi plaisir.
- Dépêche-toi.
- Sois fort (ne manifeste pas tes émotions).

Il s'agit là de directives parentales, enregistrées dans le Parent d'un individu dès son enfance, et qui influencent à tout moment, de façon subtile mais observable, son comportement.

Nous vous proposons, ci-dessous, les attitudes et comportements caractéristiques de ces cinq miniscénarios.

## **A. DESCRIPTION DES MINISCÉNARIOS**

### **1. Sois parfait**

Le visage sérieux ou même sévère, physiquement tendu, tête haute et regard hautain. Posture droite et rigide, habillement classique et sans défaut.

Cette personne a tendance à pontifier son discours en énumérant des différents points, en s'arrêtant, mettant des parenthèses et des insertions qualifiantes en cours de phrase, pour ensuite la finir. Avec ce comportement, il nourrit l'illusion qu'il fonctionne avec son Adulte, et croit protéger son Enfant vis-à-vis des erreurs que les autres pourraient trouver.

## **2. Fais-moi plaisir**

Les gestes d'accueil ou d'ouverture, posture courbée, sourcils élevés pleins d'attention, comportement de séduction, le visage penché avec les yeux regardant de côté ou la tête baissée, les yeux regardant vers le haut. Les mains sont souvent l'une dans l'autre ou se frottent l'une à l'autre.

Dans ses communications, cette personne aura tendance à commencer des phrases pour les finir en question, tout en cherchant accord et approbation de la part de son interlocuteur.

Souvent, elle posera des questions manipulatrices, ou dirigées, cherchant à obtenir des compliments. Elle écoute en faisant « oui » de la tête pendant tout le discours de son interlocuteur, lui faisant voir son approbation constante et inconditionnelle. Les personnes sous l'influence de ce message contraignant sont souvent perçues comme étant inauthentiques.

Ses expressions courantes sont : presque, un peu (pour éviter de dire non), d'accord ?, tu peux ?, tu veux ?, vraiment..., vous savez, n'est-ce pas ?, non ? (en fin de phrase en recherche d'approbation), ne pensez-vous pas que ? Sa voix sera souvent haute ou fluette, demeurant de l'attention et quelquefois « gnan-gnan ».

## **3. Fais effort**

L'origine de ce mini scénario peut être ce que l'on appelle un épiscénario ; les ambitions non atteintes d'un des parents de la

famille sont passées au fils ou à la fille qui doit réussir à leur place.

Des gestes d'écoute attentive, penchée en avant, respiration retenue, assise et les coudes sur les genoux, les poings fermés, le pouce dedans, les épaules rigides, le visage penché vers l'interlocuteur, plus tendu que nécessaire, le regard concentré, ayant peur de ne pas comprendre, l'expression concentrée et attentive. (Le Penseur de Rodin).

Cette personne pose plusieurs questions à la suite, sans attendre les réponses, ou reposera une question à laquelle on a déjà répondu, ou ne finira pas sa question.

De même, elle ne répondra pas aux questions. Souvent, elle s'arrêtera en cours de phrase pour la recommencer ou aura quelques bégaiements ; ou encore, ponctuera son discours de nombreuses pauses : « euh..., euh..., euh... »

Ses expressions courantes sont : j'essaie, je fais de mon mieux, c'est pas facile, c'est difficile, j'aimerais, c'est un problème, je ne sais pas, je ne peux pas, n'y arrive pas, c'est dur, etc.

Sa voix, comme son attitude générale, sera souvent plaintive et impatiente.

#### **4. Dépêche-toi**

Les gestes d'agitation, proches de la suradaptation (voir passivités, chapitre III) : arpeute les pièces de long en large, bouge rapidement, se presse, tape du pied ou des doigts, ne tient pas en place, activités fébriles continues (allume une cigarette puis l'éteint, etc.). Les sourcils froncés, les yeux actifs, souvent fuyants, qui suivent tous les mouvements.

Cette personne aura tendance à l'impatience, au regard et à la précipitation. Elle coupe souvent les phrases des autres pour les

terminer, pense avoir compris avant la fin d'une explication et tire des conclusions hâtives.

Ses expressions sont : allez, allez, il faut y aller, alors... on y va ? Alors, on commence ? D'accord, d'accord, vite, il faut se dépêcher, grouillons-nous, etc.

Sa voix est rapide, son inflexion monte et descend continuellement et son ton manifeste son impatience.

## **5. Sois fort**

Les gestes de fermeture : les bras croisés, les bras autour des genoux, les jambes croisées ou en nœud, le corps et les mains rigides ou les mains s'agrippant au fauteuil, à un meuble ou à un objet.

Les expressions vivantes sont rares chez cette personne qui semble avoir un visage froid et sans mouvement (un visage de marbre).

Cette personne parlera d'émotions plutôt que de les manifester. Elle n'exprimera que rarement la peur, la tristesse, la colère ou la joie.

Ses expressions courantes sont : il m'est arrivé, je m'en moque, je n'ai pas de commentaires, je me suis senti..., il faut savoir encaisser, il faut tenir bon, il ne faut pas se laisser influencer, etc.

Sa voix est monotone, sans inflexions, dure, sans affection.

Ces cinq types de comportements induits par les messages contraignants, ou ces cinq mini scénarios sont en fait des extrêmes ou des caricatures. Il est plus réaliste de penser en termes de « tendance » sur tel ou tel mini scénario, en se rappelant qu'une personne est souvent marquée par au moins deux messages contraignants différents, sinon plus, qui se renforcent souvent l'un-l'autre.

Il est important aussi de se rappeler que ces cinq messages contraignants peuvent avoir des conséquences utiles :

<i>Message Contraignant</i>	<i>Côté Positif</i>
Sois parfait	Bon organisateur
Sois fort	Tenace et résistant
Fais-moi plaisir	Flexible, adaptable
Fais effort	Persistant
Dépêches-toi	Efficace

Dans l'utilisation du mini scénario dans un cadre professionnel (par exemple dans l'entretien d'embauche ou dans la gestion de carrière) il sera souvent intéressant de faire le tri entre les comportements négatifs entraînés par les messages contraignants, et ceci par rapport à l'environnement de la personne.

Aussi, dans un cadre personnel, il est difficile d'imaginer qu'une personne puisse entièrement se libérer de tous les messages contraignants qui sont à la base des mini scénarios\*.

Le travail de changement consiste plutôt à augmenter leur aspect positif, tout en les laissant moins influencer par leurs éléments négatifs.

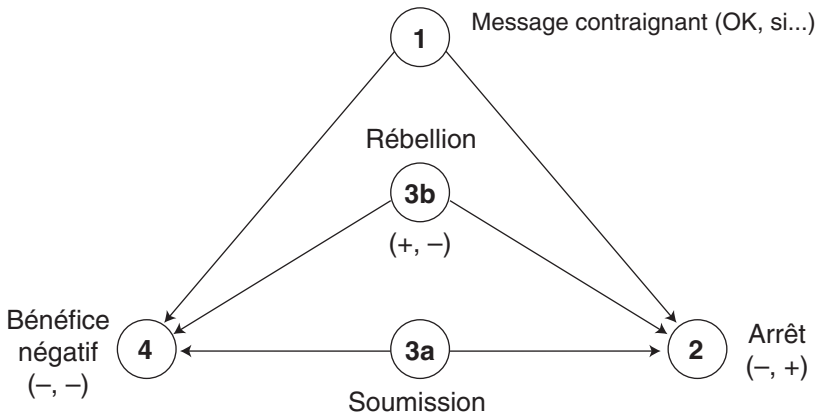
## **B. LE CYCLE DU MINISCÉNARIO**

La première partie de ce chapitre concernait l'utilisation du concept du mini scénario dans une approche fonctionnelle, c'est-à-dire liée au comportement observable.

---

\* TAIBI Kahler affirme que nous passons 90 % de notre temps sous l'emprise de nos messages contraignants.

Mais, les messages contraignants et le comportement qu'ils induisent, ne constituent en fait qu'une première partie du cycle du mini scénario qui a plusieurs étapes schématisées de la façon suivante :



Pour illustrer ces quatre étapes, nous vous proposons l'exemple suivant d'un dialogue intérieur constituant le mini scénario d'une personne face à une tâche qu'elle juge difficile :

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. Message contraignant :      | « sois parfait »   |
| 2. Arrêt :                     | « ...mais tu n'y arriveras pas ! »                         |
| 3. a) Soumission :             | « Je vais essayer, mais j'ai peur de ne pas y arriver ».   |
| ou                             |  |
| b) Revanche ou rébellion :     | « Eh bien je vais faire le contraire et allez au diable. » |
| 4. Échec et bénéfice négatif : | « J'en étais sûr, c'est toujours comme ça. »               |



La personne tire d'une telle séquence les mêmes bénéfices qu'elle tire d'un jeu, en plus petit et en moins intense, mais aussi en moins de temps.

Par contre, une personne sous l'emprise des messages contraignants d'un miniscénario vit et revit une partie ou la totalité de ce cycle à chaque instant de sa vie.

Ces quatre étapes du mini scénario gagnent à être rapprochées avec quelques autres concepts de l'Analyse Transactionnelle :

1. Les messages contraignants reflètent une position de vie positive, mais conditionnelle : « Je serais O.K. si...(je suis parfait, fort, etc.) ».

2. Les arrêts de la deuxième étape reflètent la position de vie -, +.

Quelques rackets courants à cette étape sont ceux de culpabilité, tristesse, confusion et inquiétude. Implicitement, cette étape contient aussi des sentiments de dévalorisation et de survalorisation.

Des jeux analogues à cette étape sont : « donne-moi un coup de pied » et « stupide ».

3. *b* Cette étape reflète la position de vie +, - et les états du moi Enfant Adapté Rebelle ou Parent critique (leurs côtés négatifs).

Les rackets courants sont ceux de colère, d'hostilité et de sentiment de triomphe. Les jeux analogues à cette étape, en terme de bénéfice négatif, sont : « je te tiens, salaud », « les défauts », « regarde ce que tu m'as fait faire ».

4. Cette étape correspond à la position de vie -, - avec des rackets de dépression, de désespoir, d'inutilité, ou de sentiment d'être abandonné.

## C. ÉLÉMENTS POUR SORTIR DU MINISCÉNARIO

1° Repérer l'enchaînement des quatre phases (1, 2, 3a ou 3b, 4) et repérer l'étape dans laquelle on se retrouve.

2° Lorsqu'on est conscient d'être un miniscénario, remettre l'Adulte au contrôle (comme, par exemple, lorsqu'on est dans un jeu).

3° Prendre conscience des directives (ou messages contraignants) auxquelles on se soumet ; auxquelles correspondent cinq permissions qu'il est bon de se donner ;

4° Accepter le fait de rentrer dans des comportements « liés » aux messages contraignants.

### *Directives*

- Sois parfait.
- Sois fort.
- Dépêche-toi.
- Fais-moi plaisir.
- Tâche de mieux faire.

### *Permission : tu as le droit de :*

- De faire des erreurs.
- D'avoir des émotions, des sensations.
- De prendre ton temps.
- De vivre selon tes valeurs (et non celles des autres).
- D'atteindre tes propres buts et aussi, de te limiter.

5° Développer les aspects positifs des miniscénarios qui nous influencent, en devenant plus :

- Organisé.
- Résistant.
- Flexible.
- Persistant.
- Efficace.