

Les cours d'Analyse Transactionnelle que nous proposons sont les cours complets professionnels destinés aussi bien, à des particuliers qui veulent enrichir leurs relations interpersonnelles, qu'à des professionnels de la relation d'aide qui souhaitent posséder des outils complémentaires et indispensables pour bien comprendre et intervenir dans les relations humaines, tant auprès d'une clientèle particulière, qu'en entreprise.

Cours d'Analyse Transactionnelle

analyse-transactionnelle.fr

PROGRAMME COMPLET DES COURS

Par Annie NOGUERAS – Centre le Parc





ASSOCIATION CENTRE LE PARC

Siret 417 558 806 00028 – APE 8559 A

ECOLE PRIVEE DE FORMATION DEPUIS 1994

Siège social : 800 Route de Caromb – 84200 CARPENTRAS

☎ 04 90 29 53 54 - 📞 06 75 83 73 09

1

PRESENTATION DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE



HISTORIQUE :



L'innovateur et l'initiateur de l'Analyse Transactionnelle, ou A.T., est Éric Berne. Il est né à Montréal en 1910, de parents juifs. Son père était médecin généraliste et mourut quand Éric avait neuf ans, et sa mère éditeur de profession.

Éric Lennard Bernstein devint citoyen des Etats Unis vers 1938-1939 et abrégé son nom peu après. De ses parents, il prit les deux métiers. Il fut médecin chirurgien, psychiatre et enfin eut, parallèlement, quinze ans de formation comme psychanalyste, d'abord à New York avec Paul Federn, puis à San Francisco avec Éric Erickson.

2

En 1956, presque tout de suite après avoir été refusé comme postulant au titre de psychanalyste par l'Institut psychiatrique de San Francisco, il créa en un peu plus d'une année, jalonnée par trois articles dont le dernier (« Analyse transactionnelle » une méthode nouvelle et effective de thérapie de groupe ») parut en 1958, une méthode d'analyse fondamentalement neuve. A partir de cette époque le Séminaire de psychiatrie sociale de San Francisco, qui faisait suite à d'autres qu'Éric Berne avait organisés vers 1950, se réunit chez lui.

Très vite, ce séminaire devint important en nombre de participants, en degré d'avancement et dans son rôle d'introduction à l'A.T. Il donna lieu à la création du *Transactional Analysis Bulletin* (janvier 1962) qui devint, en janvier 1971, le *Transactional Analysis Journal*. Lorsqu'Éric Berne mourut, en 1970, d'une crise cardiaque, la pérennité de son œuvre était assurée par l'ampleur du mouvement qu'il avait créé.

Ses écrits furent très nombreux et l'Analyse Transactionnelle a été exportée dans le monde entier et particulièrement en France par Alain Cayrol.

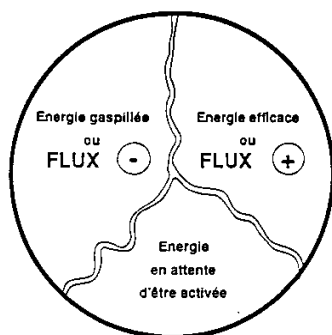
QU'EST-CE QUE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE ?

L'Analyse Transactionnelle ou A.T. est une théorie et une pratique de la **GESTION** de son **ENERGIE PSYCHIQUE** pour résoudre les problèmes de sa vie.

L'A.T. donne des outils de diagnostic et de développement pour une bonne gestion de son énergie psychique.

Certains comportements développent une énergie efficace et positive alors que d'autres utilisent une énergie négative et gaspillée :

Chaque personne possède une **QUANTITE FIXE D'ENERGIE** répartie de 3 façons...



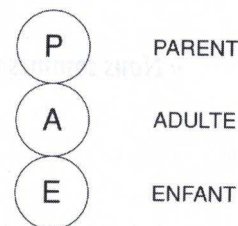
L'A.T. permet de prendre conscience des différentes énergies utilisées au cours de chaque journée et permet, grâce à ses différents outils, de rectifier ses comportements afin d'utiliser au maximum son énergie positive et efficace.

3

Les Etats du moi sont des systèmes de pensées, d'émotions et de comportements liés aux différentes étapes du développement d'un individu et même d'un groupe, tels une famille, un clan, une entreprise.

Les Etats du moi sont toujours orthographiés avec une majuscule par rapprochement à Parent, Adulte, Enfant qui représentent des personnes.

Voici la représentation graphique des trois états du moi :



LES 11 OUTILS DE L'A.T. + LA T.O.B. :

1. Les Etats du Moi
2. Les Transactions
3. Les Strokes ou « signes de reconnaissance »
4. Les Positions de vie
5. Les Sentiments
6. La Symbiose et les Passivités
7. Les Messages contraignants
8. La Structuration du temps
9. Les Jeux psychologiques
10. Le Scénario de vie
11. Le Contrat
12. La Théorie Organisationnelle de Berne



COURS 3 : LES STROKES ;

Pourquoi ?

L'homme développe un appétit, engendré dès l'enfance (et démontré scientifiquement), de considération, donc d'être reconnu et d'être aimé.

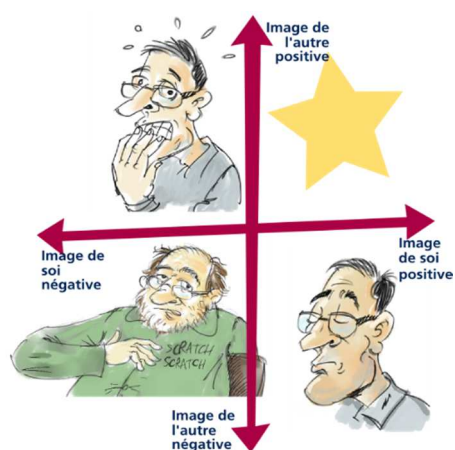
Les strokes répondent à ce besoin sous des formes positives ou négatives. Ils nous sont aussi vitaux que l'air pour respirer. Dès qu'on donne aux

employés d'une entreprise les « signes de reconnaissance » dont ils ont besoin, l'absentéisme baisse. Si on ne donne pas de strokes, au contraire, cela va de plus en plus mal.

Ce besoin de stimulation est en fait un besoin vital, autant que les besoins de nourriture, de chaleur, de sommeil ... C'est, d'une façon générale, un besoin d'échange avec l'environnement, physique ou social. Ainsi, recevoir un signe de reconnaissance, c'est se nourrir.

Avec ce cours, vous apprendrez ce qu'est un stroke, comment les connaître et reconnaître, à les recevoir, ou comment faire pour ne pas recevoir un stroke négatif, à donner des strokes positifs, à ne plus donner de strokes négatifs.

La connaissance des strokes est indispensable pour bien vivre !



COURS 4 : LES POSITIONS DE VIE ;

Pourquoi ?

Suivant les stimulations que nous avons reçues au cours de notre enfance, et qui ont plus ou moins bien répondu à nos besoins et nos émotions, nous avons pris assez rapidement, soit avant l'âge de 7 ans une *position de vie* (position psychologique ou position existentielle). Cette position de vie influence ensuite la manière dont nous pensons, sentons, agissons et entrons en relation avec les autres.

Elle détermine en particulier un certain fonctionnement des états du Moi, la façon dont un individu continue à satisfaire à ses besoins de stimulation, le type de transaction qu'il établit, l'utilisation qu'il fait de ses émotions ...

C'est ce regard que nous portons sur nous-même, sur les autres, sur le monde etc. qui génère l'énergie positive ou négative qui va animer notre communication, nos comportements et nos stratégies.

Ce cours va vous permettre d'apprendre quelle est votre position de vie majeure et de la modifier éventuellement si elle n'est pas positive et efficace pour améliorer votre position dans la vie !



COURS 5 : LES SENTIMENTS ; Pourquoi ?

Les sentiments ont un rôle positif dans votre vie quand ils vous aident à communiquer, à mieux vivre et à résoudre vos difficultés en comprenant mieux les autres et les situations (ce sont des radars) et en vous poussant à agir dans un sens adapté aux circonstances.

Il existe des sentiments qui alimentent le flux positif états E+

Quand ils apportent de l'énergie utile pour résoudre les problèmes ...

Et des sentiments qui alimentent le flux négatif états E -

Quand ils génèrent des blocages et des difficultés qui empêchent la résolution des problèmes ...

Certains de ces sentiments qui vous poursuivent depuis votre enfance ont généré des comportements récurrents qui polluent votre vie dans tous les domaines.

Il est réellement important que vous appreniez à les déceler pour pouvoir les corriger, pour ne plus jamais les subir, tout en développant des sentiments positifs et efficaces ! C'est l'objectif de ce cours.



COURS 6 : LA SYMBIOSE ET LES PASSIVITES ; Pourquoi ?

Lorsque deux personnes ont entre elles des transactions quasi-exclusives entre le Parent de l'une et L'Enfant de l'autre, elles sont en symbiose psychologique, c'est-à-dire que ces deux personnes fonctionnent comme si elles ne faisaient qu'un, chacune excluant un (ou deux)

états et les trouvant en complément chez l'autre.

Ce qui fait que ces personnes sont dépendantes des autres, et ne peuvent pas atteindre l'état Adulte. On retrouve ainsi le cas des femmes enfant, des hommes immatures.

7

Ce cours va vous permettre de comprendre les processus et vous donne les clefs pour pouvoir y remédier pour vous-même et pour aider les autres !

A partir de ce cours, on dépasse la simple communication, on rentre véritablement dans le domaine psychologique et la psychothérapie.



COURS 7 : LES MESSAGES CONTRAIGNANTS ou Mini scénarios ; Pourquoi ?

Sont des comportements qui empoisonnent notre vie. Ce sont des structures de comportements d'échec, ou de réussite, dont on peut observer le déroulement sur toute votre vie dans tous les domaines.

Il s'agit 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.

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

Il est réellement important que vous appreniez à les déceler pour pouvoir les corriger, pour ne plus jamais les subir, tout en développant des sentiments positifs et efficaces ! C'est l'objectif de ce cours.



COURS 8 : LA STRUCTURATION DU TEMPS ; Pourquoi ?

Le thème de la gestion du temps dans le monde des organisations a longtemps été un centre de préoccupations, autant au niveau des études de rendement dans les secteurs de production qu'au niveau de la gestion efficace du temps de cadres et de dirigeants.

Pour être bien avec soi-même, avoir des relations positives avec les autres, et avoir la dose suffisante de strokes, il convient de passer son temps de façon positive en sachant doser les occupations, depuis les moments de solitude, jusqu'au moment de communication de haute qualité.

8

Pour beaucoup de gens, la question importante est de savoir : « Comment vais-je passer l'heure qui vient ? » Plus le temps est structuré, plus ce problème est facile à résoudre.

Ce thème est abordé d'une façon originale et complémentaire par l'Analyse Transactionnelle : nous disposons principalement de cinq façons différentes de structurer notre temps.

Les connaître vous permettra de vraiment mieux gérer votre temps !



COURS 9 : LES JEUX PSYCHOLOGIQUES ; Pourquoi ?

« Un jeu est le déroulement d'une série de transactions cachées complémentaires, progressant vers un résultat prévisible bien défini ».

Eric Berne

Il est important de voir qu'un jeu n'est pas forcément négatif, mais par habitude, ce terme désigne le plus souvent les jeux pervers ou négatifs.

Sans que nous en ayons conscience, nous engageons dans nos relations un certain nombre de jeux, qui se traduisent par la provocation de l'autre.

Il est intéressant, pour chacun d'entre nous, et donc pour vous, de repérer les formes des stratagèmes que vous privilégiez, afin d'améliorer vos nombreux échanges, en sachant déjouer les discussions d'apparence banale, mais qui risquent de vous entraîner sur une voie dangereuse !



COURS 10 : LE SCENARIO DE VIE ; Pourquoi ?

D'après Eric Berne, un Scénario est « un plan de vie basé sur une décision prise dès l'enfance, renforcée par les parents, justifiée par des événements ultérieurs, et qui aboutit à une alternative choisie ».

9

Le concept du Scénario, est l'aboutissement final de la théorie de l'Analyse Transactionnelle, ou, en quelque sorte, sa clé de voûte.

Il est donc important, pour une bonne compréhension de toutes les dimensions du mécanisme du scénario, d'y intégrer les éléments théoriques précédemment appris.

Le Scénario de vie implique un système de croyances et de valeurs inculquées dès l'enfance. Ce cours vous donne les outils pour modifier votre Scénario en vous aidant à repositionner vos valeurs et votre vie !



COURS 11 : LE CONTRAT ; Pourquoi ?

Le contrat est la clef de l'application de l'Analyse Transactionnelle ; il répond à la question : « Comment s'améliorer ? ».

Vous pouvez établir votre propre contrat, ou vous faire aider. Dans les deux cas, ce dernier cours vous donne les outils pour :

- Faire clairement le bilan de votre situation actuelle (Quel est le problème ?) ;
- Définir avec précision votre ou vos objectifs concrets et vérifiables de transformation ;

- Définir et mettre en œuvre les moyens humain et matériels nécessaires ;
- Vous donner, pour les mettre en œuvre, un ou des délais de réalisation, chacun de ses délais étant sanctionné par une phase bilan. Il peut y avoir, alors, une redéfinition des objectifs, etc.

Vous l'aurez compris, avec ce dernier cours, vous aurez les moyens d'établir un contrat efficace pour vous, ou pour aider les autres, à vivre mieux !

COURS 12 : LA THEORIE ORGANISATIONNELLE DE BERNE ; Pourquoi ?

10

La Théorie Organisationnelle de Berne (T.O.B.) est un modèle sociologique et systémique.

La T.O.B. est un ensemble d'outils qui permettent de comprendre et d'agir avec efficacité sur le pilotage d'un groupe ou d'une organisation.

Ce dernier outil permet de synthétiser tous les autres et s'adresse plus particulièrement aux entreprises. C'est un très bon outil pour les Coachs et Dirigeants