

# APPROFONDISSEMENT : CYCLE APPROFONDI EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE

### PUBLICS

- Tout professionnel qui accompagne ou encadre des personnes (psychologue, enseignant, éducateur, formateur, manager, assistante sociale, personnel soignant...) et qui souhaite approfondir ses connaissances en Analyse Transactionnelle
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini

### PRÉ-REQUIS

Avoir participé à une sensibilisation en AT (4 jours) ou à 2 ateliers de 2 jours ou à toute initiation en AT suivie dans d'autres organismes.

### OBJECTIFS

Cette formation permet une réelle appropriation des concepts de l'Analyse Transactionnelle avec pour objectif d'être capable de les utiliser dans un contexte professionnel et/ou personnel et de développer de nouvelles compétences.

Vous apprendrez à :

- Décoder (observer, analyser, comprendre) les situations vécues ou observées
- Connaître et comprendre votre mode d'interaction et développer votre capacité à le réajuster
- Développer la conscience des phénomènes intra psychiques, de l'influence du passé et de son impact aujourd'hui dans votre manière d'être en relation
- Mobiliser de nouvelles ressources pour agir de manière appropriée vis-à-vis des autres et du contexte
- Formuler un contrat de changement pour vous-même qui sera travaillé tout au long des 10 journées

### CONTENU

**1. États du moi et transactions :** diagnostiquer les composantes de la personnalité Parent, Adulte et Enfant dans ses interactions aux autres. Comprendre comment la personnalité s'est construite et influence nos modes de communication. Jeux psychologiques : Persécuteur, Sauveur, Victime. Repérer et analyser ces jeux relationnels répétitifs et inefficaces où chacun se sent mal. Comprendre les motivations inconscientes à jouer. S'entraîner à les éviter.

**2. Le scénario de vie :** aller à la recherche du plan de vie élaboré par le passé, puis oublié mais influençant largement notre vie professionnelle, amoureuse, familiale, personnelle. Explorer l'« État du moi » Enfant : ce grenier de l'enfance, ses joies, ses peines, ses expériences heureuses et malheureuses.

**3. Positions de vie et relation aux autres :** connaître les différentes manières de se situer dans le rapport aux autres, leur influence sur la relation et les objectifs poursuivis, les origines scénariques de ce style relationnel. Symbiose, passivité, méconnaissances : apprendre à voir ce qui échappe à la conscience et qui empêche d'agir efficacement.

4. Sentiments, signes de reconnaissance et soifs fondamentales de la personne : réhabiliter les sentiments dans la vie relationnelle, savoir les comprendre pour mieux se comprendre et mieux comprendre les autres. Identifier les sentiments parasites et authentiques et leur fonction. Savoir comment et pourquoi chacun donne, reçoit, demande, refuse des « coups » et des « caresses ». Développer sa capacité à satisfaire ses besoins et apaiser la relation à soi et aux autres.

## MÉTHODE

**En cohérence avec le cadre pédagogique des formations proposées dans ce guide, les méthodes sont interactives et expérientielles.**

L'appropriation des concepts de base en AT se fait par l'analyse de situations concrètes apportées par les participants ou des exercices proposés par la formatrice.

Un « va-et-vient » entre expérience, pratique et théorie favorise une appropriation personnelle de l'AT.

La durée de 10 jours et la permanence du groupe améliorent la pertinence et la richesse des feed-back des participants et permettent l'émergence des compétences relationnelles. Chaque participant est invité à définir en début de session un « contrat de changement » qui sert de fil rouge pendant les 10 jours.

**À l'issue de chacune des 5 thématiques abordées lors de ce cycle approfondi, la formatrice transmettra les 10 questions en vue de la préparation à l'examen écrit du 101.**

70h – 10 jours