

Formation
Introduction à l'analyse transactionnelle
Cours 101

Au terme de cette formation, les participants auront connaissance des concepts de base de l'analyse transactionnelle et pourront les utiliser dans leur pratique professionnelle.

Public : Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant comprendre son fonctionnement et celui des autres dans les relations interpersonnelles

Objectifs :

À la fin de l'atelier 101 les participants seront capables de :

1. Décrire les concepts théoriques de base de l'Analyse Transactionnelle,
2. Appliquer ces concepts à la résolution de problèmes interpersonnels,
3. Classifier une gamme de comportements et de processus internes en utilisant les concepts de base de l'analyse transactionnelle.

Durée : 2 jours

Prérequis : aucun

Programme

Définition & philosophie de l'AT – ses champs d'application

1. Définition de l'Analyse Transactionnelle.
2. Postulats philosophiques.
3. Méthode contractuelle.
4. Champs d'application – différences de processus :
 - Psychothérapie.
 - Education.
 - Organisation.
 - Conseil.

Bref historique de l'AT

.Eric BERNE :

- Qui était Eric Berne ?
- Evolution des idées. -
- Les écrits de Berne.

Développement de l'Analyse Transactionnelle

- Evolution de la théorie après Berne.

- Les Prix Eric Berne
- Associations régionales et nationales et internationales d'A.T.

Théorie de la personnalité – états du moi

1. Définition des états du moi.
2. Modèle structural des états du moi
 - Identification et diagnostic des états du moi.
3. Contamination et exclusion.
4. Descriptions comportementales :
 - Egogramme

Théorie de la communication – l'Analyse Transactionnelle proprement dite

1. Transactions :
 - Définition d'une transaction.
 - Types de transactions.
 - Règles de communication.
2. Théorie de la motivation : soifs de structure, de stimulus et de reconnaissance
3. Signes de reconnaissance :
 - Définition des signes de reconnaissance.
 - Types de signes de reconnaissance.
4. Structuration du temps social :
 - Six modes de structuration du temps.

Théorie des schémas de vie - scénario

1. Analyse des Jeux Psychologiques.
 - Raisons pour lesquelles on joue des stratagèmes.
 - Avantages Jeux Psychologiques.
 - Exemples de Jeux Psychologiques.
 - Degrés des Jeux Psychologiques.
2. Description des Jeux Psychologiques
 - Formule du Jeu (Formule J).
 - Triangle dramatique.
 - Diagramme transactionnel

Analyse des sentiments parasites

1. Définition des sentiments parasites et des timbres.
2. Importance des processus internes / intrapsychiques.
3. Relation entre les sentiments parasites et les transactions, les jeux et le scénario.

Analyse du scénario

1. Positions de vie existentielles :
 - Définition des positions de vie.
 - Les quatre positions de vie.
 - Relation entre les positions de vie, les jeux psychologiques et le scénario.

2. Définition du scénario.
 - Origine du scénario dans le vécu de l'enfant.
 - Processus de formation du scénario .: injonctions, programme, contre-injonctions, décision scénarique, attributions, matrice du scénario.
 - Changement de scénario.
3. L'autonomie :
 - Définition de l'autonomie.
 - Conscience claire.
 - Spontanéité.
 - Aptitude à l'intimité.

Méthode pédagogique

Cette formation est rythmée par des apports théoriques, des études de cas, des illustrations vidéos, des questionnaires et des exercices pratiques.

Évaluation des acquis

Auto-évaluation à la fin de la formation

Quiz à remplir au fil de la formation