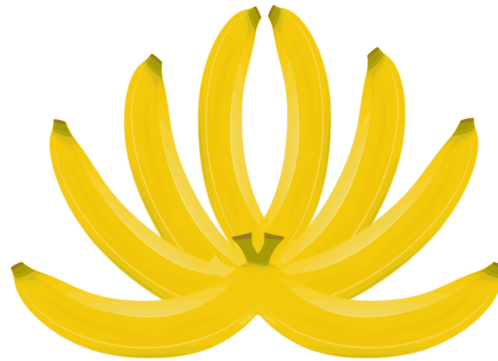


Analyse transactionnelle

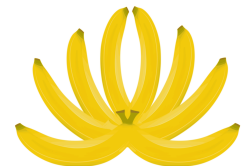
Les bases pour coacher



Rappel et partage

Apprentissage en spirale

Le coach est garant du processus et non du résultat.

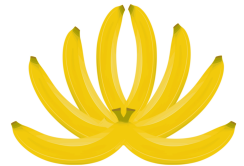


Analyse transactionnelle

Les outils de bases

Créée par Eric Berne, psychiatre Canadien, 1910-1970

- Les états du moi : parent, enfant, adulte
- Les transactions
- Les signes de reconnaissances (déjà vu)



Analyse transactionnelle

Les états du moi

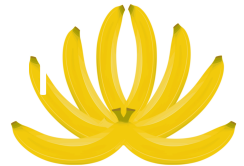
Enfant : état naturel → spontanéité

Parent : acquis par l'éducation → règle, cadre

Adulte : neutre et apaisé → orienté action, observation

→ Il n'y a pas de bon ou mauvais état.

→ Il y a des états excessifs.



Analyse transactionnelle

Les états du moi

Enfant : état naturel → spontanéité

Parent : acquis par l'éducation → règle, cadre

Adulte : neutre et apaisé → orienté action, observation

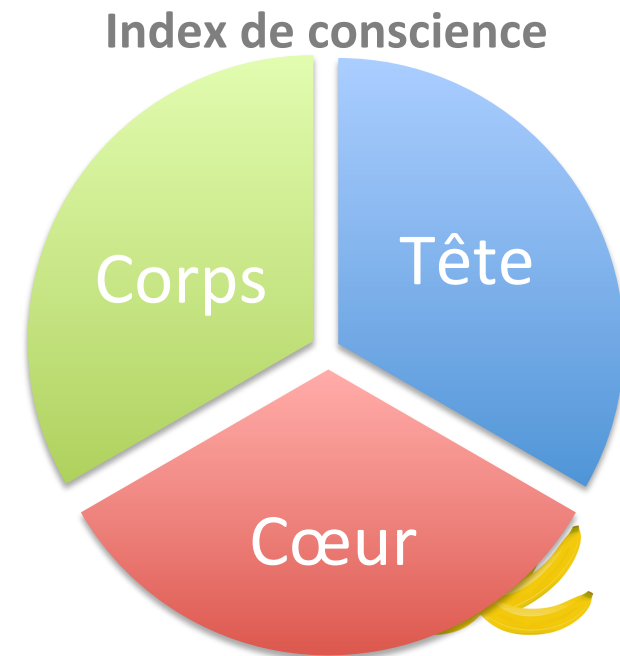
→ Il n'y a pas de bon ou mauvais état.

→ Il y a des états excessifs.

Enfant : cœur = émotions, ressentis + besoins

Parent : tête = croyance, pensées

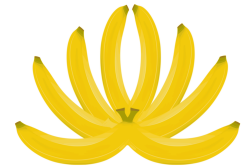
Adulte : jambe = corps = action



Analyse transactionnelle

Comment utiliser les états du moi ?

- Décoder comment fonctionne le client, et utiliser le vocabulaire correspondant.
- Qu'est-ce que tu ressens ? (enfant)
- Qu'est-ce que tu penses ? (parent)
- Partir de là où est la personne puis l'emmener progressivement vers un registre à développer.



Analyse transactionnelle

Les 3 formes de l'enfant

Enfant libre : laisser parler les envies

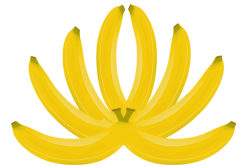
Enfant adapté rebelle : se révolte, colère, violence

Enfant adapté soumis : « je n'ose pas... »

Comment est-ce que chacun de ces rôles d'enfant existe encore en moi et se manifeste aujourd'hui ?

Enfant adapté : émotion exprimée en réaction, **comment l'émotion peut être régulé ?** Comment rendre l'émotion constructive ?

Enfant libre : émotion spontanée, **est-ce que cette authenticité est excessive ?** Maîtriser parfois l'émotion, sinon ça peut devenir encombrant pour les autres



Analyse transactionnelle

Les 2 formes du parent

Parent normatif : « tu devrais faire... » « je ne devrais pas faire... »

Positif : pose le cadre

En excès : dictateur, autoritaire

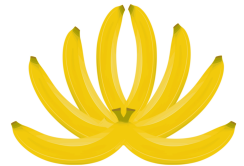
Tendance : Il peut refouler les émotions, pensées rigides.

Parent nourricier : câline, encourage

Positif : sécurise, prendre soin

En excès : fait à la place de...

Tendance : La personne qui aide les autres et s'oublie soi-même.
Elle peut encourager la faiblesse (faire à la place).



Analyse transactionnelle

Le mode adulte

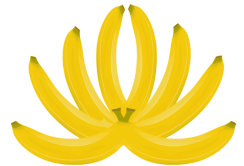
Détaché de l'émotion, un peu froid

Positif : Met les choses en action, responsable

Correspond à la posture du coach dans le W.

Qu'est ce que tu peux faire maintenant ? (on oublie pas les émotions mais on les laisse de côté)

En excessif : manque d'émotion, froideur



Analyse transactionnelle

Exercice sur les états du moi

- Quel rôle joue chaque personnage ? (état du moi)
- Comment les rôles évoluent dans l'échange ?

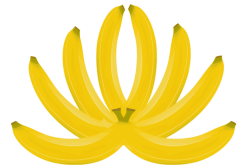
Extrait du film Oui Mais :

Jeux psychologiques

<https://www.youtube.com/watch?v=-wanF8-tUko&t=2s>

Le jeu du "sans toi"

<https://www.youtube.com/watch?v=2q7jpwnj1ww>

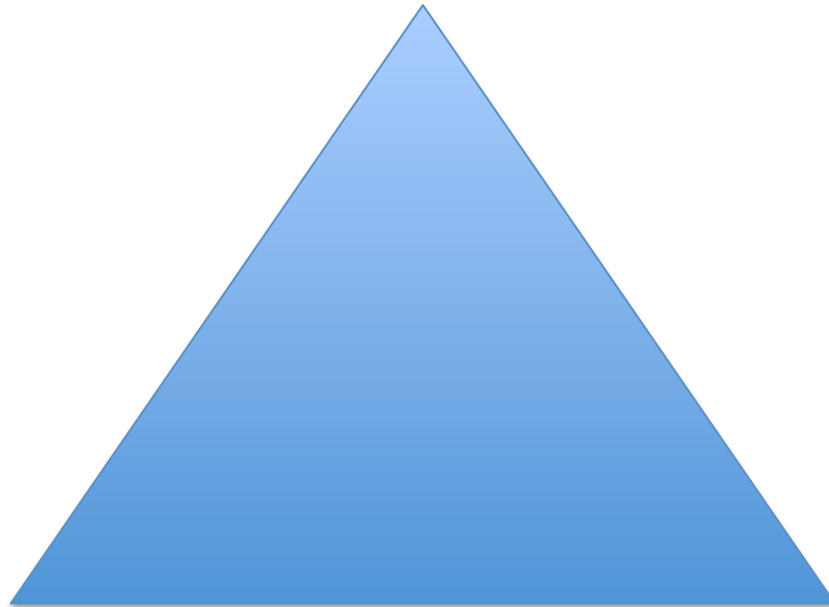


Analyse transactionnelle

Triangle de Karpman = état du moi excessive

Persécuteur/bourreau

Parent normatif excessif (**agressivité**)



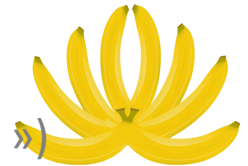
Victime

Sauveur

L'assertivité c'est prendre
SA place tout en
respectant celle de l'autre.

Enfant excessif (**passivité**)
Adapté soumis ou rebel

Parent nourricier excessif
(un peu **manipulateur** : « je suis bon »)



Analyse transactionnelle

Les transactions

TRANSACTION COMPLEMENTAIRE: équivalence, durabilité, égalité des niveaux (exemple : adulte-adulte)

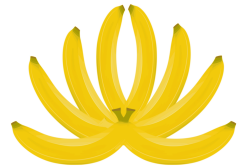
TRANSACTION CROISEE: 1 état s'active (adulte-adulte) et 1 autre état répond (enfant-parent)= désalignement des niveaux

TRANSACTION DOUBLE: Une intention psychologique cachée derrière une transaction sociale → Aucun ressenti et/ou émotion révélé par l'une ou l'autre des parties

Exemple de transaction croisée :

- Est ce que tu as fait tes exercices de math ? (parent- adulte)
- Je hais les maths. (mode enfant libre)

Réponse « complémentaire » en mode enfant : Comment tu te sens quand tu dis ça ? Quelle est l'émotion pour toi en ce moment ?



Analyse transactionnelle

Rappel : SDR et émotion

Le coach est le premier supporter du coaché.

Exercice en groupe :

- Interroger la capacité à donner, recevoir, demander, refuser les SDR
- Cercle de remerciements
- Cercle des grâces

« Ce que j'apprécie chez toi c'est [ta gentillesse]. Qui répond à mon besoin de ... »

Emotion = cadeau → à ouvrir avec le coaché, sans savoir ce qu'on va trouver.

Peur → Rassuré

Colère → Changement

Tristesse → réconfort

Joie → Partage

+ Partager ce qui se passe en toi, au service du coaché.

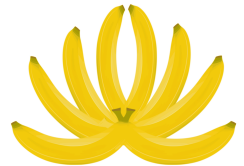


Analyse transactionnelle

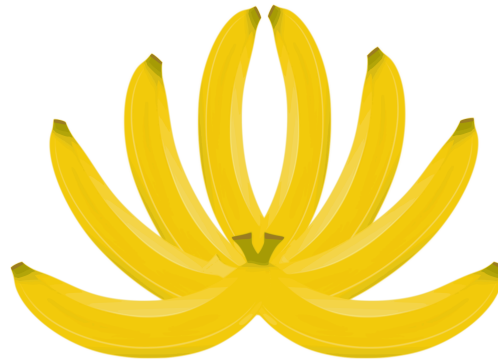
Exercice pratique

- A quel moment je suis plutôt parent normatif, nourricier, enfant, adulte ???

En fonction du contexte, de la situation, de l'interlocuteur



Analyse transactionnelle



Oser Être soi-même pour avoir la banane
(et créer un nouveau monde)