

Communication et Analyse Transactionnelle



2009/2010



- Formations à l'AT
- Formations RH et Communication
- Sensibilisation en AT



Public, Pré-requis, Méthodologie

- Ces formations s'adressent à **toutes les personnes qui souhaitent se former aux relations humaines, à la communication et à l'Analyse Transactionnelle**, ceci dans un but professionnel et/ou personnel. Elles sont nécessaires pour les personnes qui désirent suivre des formations spécialisées en AT.
- **Aucun pré-requis n'est nécessaire** pour suivre les formations générales.
- **La méthodologie s'appuie sur les situations professionnelles et/ou personnelles vécues et amenées** par les participants ou par le formateur, sur le principe « pas de vécu sans concept et pas de concept sans vécu ». L'interaction entre les participants (dynamique du groupe) est stimulée de sorte que l'apprentissage ne soit pas strictement vertical. Les participants sont invités, dans les divers exercices proposés (jeux de rôles, simulations d'entretiens, échanges), à être à l'écoute de leurs propres vécus intérieurs et à observer leurs attitudes, avec le soutien des autres participants et du formateur.

Des formations réalisables chez-vous (INTRA)

Toutes les formations proposées en INTER à l'Institut d'Analyse Transactionnelle peuvent être réalisées en INTRA dans votre entreprise ou organisme, selon vos besoins, vos objectifs et vos impératifs de calendrier.

Vous souhaitez construire une formation spécifique ?
Contactez Christine PROTIN au 03 20 40 75 93

Initiation à l'Analyse Transactionnelle (5j - 30h)

Objectifs :

- Être à l'écoute ses pensées, désirs, besoins, sentiments et comprendre les incidences que cela peut avoir dans l'interaction avec l'autre.
- Analyser les relations que nous établissons avec autrui, prendre conscience de nos attitudes personnelles et professionnelles et de leur impact.
- Décoder les situations conflictuelles répétitives et être plus conscient de notre part active.
- Découvrir la gamme des sentiments et faciliter leur expression ainsi que celle des besoins.
- Développer des capacités d'analyse et de compréhension des situations pour choisir des options et des stratégies d'interventions adaptées.
- Percevoir la signification et l'importance du besoin « des signes de reconnaissance » pour soi et pour l'autre et de nos résistances à leur sujet.

Contenu :

Thème 1 : Qui suis-je face à toi ? Qui es-tu face à moi ?

- Les états du Moi fonctionnels et structuraux.
- Les significations des comportements actuels.
- Les états du Moi dominants (ressources et limites).

Thème 2 : Soi et l'autre dans la relation

- Les modes relationnels (transactions).
- L'impact des inter-actions et des modes d'influence sur autrui.
- Les règles de la communication.

Thème 3 : Conflits créateurs - conflits destructeurs

- Les jeux psychologiques et leurs mécanismes.
- La formule « J » d'Eric BERNE.
- Le triangle dramatique de Stephen KARPMAN.
- Les différentes amorces - les points fragiles - les bénéfiques.
- Les différences entre jeux psychologiques (conflits destructeurs) et les conflits structurants.

Thème 4 : La construction de son histoire

- Le concept de scénario selon Eric BERNE : 1^{ère} approche.
Les différents messages (inhibiteurs - permissifs - contraignants)

Thème 5 : L'ingratitude et la reconnaissance - Les émotions réprimées, les émotions exprimées

- L'économie des caresses : freins culturels et psychologiques.
- Les différents sentiments selon Eric BERNE.

Public concerné : Tout public

Pré-requis : Aucun

Méthodologie : Apports théoriques, exercices pratiques et théoriques, jeux de rôle, échanges ou débats en grand et sous-groupes.

Lieu : L'Institut d'Analyse Transactionnelle - 169, rue SADI CARNOT - 59350 Saint André Lez Lille

Réf : 2009-09001	Jérôme JADOT	2009	(Mer-Jeu-Ven) : 16-17-18 Sept + (Jeu-Ven) 01-02 Oct	9h30 - 17h00 5 J - 30 H	Tarif conv. : 495 € Tarif indiv. : 345 €
Réf : 2010-09001	Jérôme JADOT	2010	(Mer-Jeu-Ven) : 15-16-17 Sept + (Jeu-Ven) 30 Sept - 01 Oct	9h30 - 17h00 5 J - 30 H	Tarif conv. : 540 € Tarif indiv. : 375 €



Formation de base à la relation et à l'AT (20j - 120h)

■ Les ressources personnelles dans la relation

Objectifs :

- Découvrir ses limites et ses ressources méconnues. Pouvoir écouter les désirs, les besoins, les refus, le vécu des personnes.
- Favoriser le plein contact avec soi-même et les autres, développer la puissance d'être. Par ex : *C'est plus fort que moi, chaque fois que je me retrouve dans cette situation, je stresse et je m'énerve comme mon père. J'aimerais changer cela.*

Contenu : États du Moi fonctionnels et structuraux, états du Moi dominants, exploration des significations des comportements actuels.

■ Les interactions positives et limitatives

Objectifs :

- Être à l'écoute des pensées, désirs, besoins, sentiments. Comprendre les incidences dans l'interaction avec la personne accompagnée. Par ex : *Comment passer des réactions viscérales à des attitudes plus ajustées ?*
- Être plus conscient de sa façon de communiquer et d'entrer en relation avec l'autre. Par ex : *Pourquoi quand je suis devant mon Directeur, je rougis et je perds tous mes moyens ?*

Contenu : Les modes relationnels (les transactions), les règles de communication, interactions et mode d'influence sur l'autre.

■ De la violence au conflit structurant

Objectifs :

- Petits ou gros conflits répétitifs, disputes, ressentiments, conflits nécessaires : comment faire la différence?
- Décoder les situations conflictuelles répétitives. Prendre conscience des mécanismes des jeux psychologiques. Pouvoir les prévenir et aider à en sortir. Par ex : *Mon chef de service n'arrête pas de pointer mes erreurs en me disant qu'encore une fois, j'aurais du l'écouter et je me sens sans voix, comme pris au piège.*

Contenu : Jeux psychologiques, la formule (J) de BERNE, le triangle dramatique de KARPMAN, différence entre jeu psychologique et conflit structurant.

■ L'histoire de vie motrice et inhibitrice

Objectifs :

- Prendre conscience de « l'histoire de vie » écrite par chacun dans son enfance et percevoir comment elle trace les grandes lignes de force et de faiblesse de l'itinéraire personnel. Comment, à notre insu, nous nous comportons parfois dans la réalité de manière peu ajustée à partir de ce que nous y avons intégré.
- Développer des interventions efficaces parce que bien adaptées au problème rencontré. Par ex : *Comment comprendre que quelqu'un qui a tout pour être heureux se sente pourtant déprimé ?*

Contenu : Le concept de scénario de BERNE, la matrice de scénario de STEINER, les différents messages (inhibiteurs, contraignants, permissifs).

■ De la dépendance à l'autonomie ou comment passer de la passivité à l'action ?

Objectifs :

- Développer un mode de relation équilibré avec la personne accompagnée dans la résolution de ses problèmes.
- Favoriser les dépendances nécessaires ; refuser les dépendances aliénantes.
- Détecter les divers comportements de passivité pour aider chacun à devenir plus acteur de sa propre vie. Par ex : *Comment faire passer de la plainte à une demande active ?*

Contenu : Les méconnaissances, les comportements de passivité, la symbiose.

■ L'ingratitude et la reconnaissance - les émotions réprimées, les émotions exprimées

Objectifs :

- Découvrir la gamme des sentiments et faciliter leur expression ainsi que celle des besoins. Par ex : *Comment éviter la violence et son escalade ?*
- Percevoir la signification et l'importance du besoin « des signes de reconnaissance » pour soi et pour l'autre et nos résistances à leur sujet. Par ex : *Comment se reconnaître et reconnaître l'autre tel qu'il est ?*

Contenu : L'économie des caresses : les freins culturels et psychologiques. Les différents sentiments selon Berne.

Public concerné : Tout public

Pré-requis : Aucun

Méthodologie : Apports théoriques, exercices pratiques et théoriques, jeux de rôle, échanges ou débats en grand et sous-groupes. Il est recommandé de prévoir des temps de travail personnel (lecture d'ouvrages et d'articles tirés des AAT et des classiques...) et en groupe de pairs entre chaque sessions de formation pour favoriser l'intégration des concepts.

Lieu : L'Institut d'Analyse Transactionnelle - 169, rue SADI CARNOT - 59350 Saint André Lez Lille

Réf : 2009-11006	Emmanuelle KOTLAR	2009 2010	(Jeu-Ven) : 18(Mer)-19-20/11 10-11/12 (Jeu-Ven) : 14-15/01 04-05/02 11-12/03 01-02/04 06-07/05 10-11/06 08(Mer)-09-10/09	9h30 - 17h00 20 J - 120 H	Tarif conv. : 2.160 € Tarif indiv. : 1.500 €
Réf : 2010-03001	Christine DELGRANGE	2010	(Lun-Mar) : 15-16-17(Mer)/03 19-20/04 17-18/05 21-22/06 06-07/09 04-05/10 08-09/11 29-30/11 13-14-15(Mer)/12	9h30 - 17h00 20 J - 120 H	Tarif conv. : 2.160 € Tarif indiv. : 1.500 €



Écoute de soi, écoute de l'autre (5j - 30h)

APPROCHE INTÉGRATIVE DE LA CNV ET DE L'APPROCHE GORDON

Dans notre quotidien tout comme dans la vie professionnelle, notre capacité d'écoute est un élément indispensable à l'établissement d'un dialogue satisfaisant. Par une écoute véritable, nous pouvons être en lien avec l'autre ainsi qu'avec nous-même; nous pouvons percevoir ce que chacun souhaite et quels sont les enjeux en présence. Par ailleurs, dans la vie professionnelle - relation d'aide, relation psychothérapeutique ou de formation - l'écoute (verbale et non verbale) est d'autant plus essentielle qu'elle est notre moyen privilégié d'accès à ce que vit l'autre, consciemment et parfois inconsciemment.

Objectifs : En se basant sur les enseignements de Thomas GORDON et de Marshall ROSENBERG, tous deux élèves de Carl ROGERS, ce stage permet d'explorer et de développer :

- la capacité d'écoute verbale et non-verbale de soi et de l'autre.
- les qualités de congruence, d'acceptation et d'empathie.
- la capacité d'écoute verbale et non verbale dans le cadre d'une relation d'aide.

Contenu :

- Les obstacles à une écoute réelle.
- Les sentiments : les principaux registres – leurs fonctions et leurs manifestations.
- Besoins et demandes : leur distinction – les différents registres.
- L'écoute empathique : attitudes et procédés.
- L'auto-empathie; les attitudes fondamentales de Carl ROGERS; l'écoute de soi et le contre-transfert.

Public concerné : Tout public

Pré-requis : Aucun

Méthodologie : Apports théoriques, exercices pratiques et théoriques, jeux de rôle, échanges ou débats en grand et sous-groupes.

Lieu : L'Institut d'Analyse Transactionnelle - 169, rue SADI CARNOT - 59350 Saint André Lez Lille

Réf : 2009-11001	Marie SIRVEN Martine CASTERMAN	2009	(Jeu-Ven) 17-18 Sept [avec M. SIRVEN] (Mer-Jeu-Ven) 30 Sept + 01-02 Oct [avec M. CASTERMAN]	9h30 - 17h00 5 J - 30 H	Tarif conv. : 540 € Tarif indiv. : 390 €
Réf : 2010-11001	Marie SIRVEN Martine CASTERMAN	2010	(Jeu-Ven) 18-19 Nov [avec M. SIRVEN] (Mer-Jeu-Ven) 24-25-26 Nov [avec M. CASTERMAN]	9h30 - 17h00 5 J - 30 H	Tarif conv. : 585 € Tarif indiv. : 420 €

Moi, le Savoir et mon Scénario (3j - 18h)

Objectifs :

- Explorer de quelle manière nous ont été transmises les expériences de nos parents ou d'autres membres de notre famille concernant le rapport au savoir, à l'institution scolaire, aux diplômes, aux livres...
- Regarder notre propre trajectoire de vie à la lumière des événements marquants, les choix plus ou moins maîtrisés, les conflits et les hésitations, les projets d'hier et d'aujourd'hui...
- Héritages et expériences sont re-situés dans leur contexte social (appartenances de mobilité géographique et sociale, mécanismes de domination,...) et permettent ensuite de nous interroger sur le choix de l'AT dans notre parcours de vie.

Contenu :

- Exploration du scénario personnel et transgénérationnel sous l'angle du savoir : repérage des héritages sous forme de freins ou de ressources.
- Culture et appartenance sociale.
- Analyse des interactions et comportements des participants en situation de production et communication de savoirs, au travers des concepts de l'AT.

Public concerné : Tout public

Pré-requis : Aucun

Méthodologie : Apports théoriques, exercices pratiques et théoriques, jeux de rôle, échanges ou débats en grand et sous-groupes.

Lieu : L'Institut d'Analyse Transactionnelle - 169, rue SADI CARNOT - 59350 Saint André Lez Lille

Réf : 2009-06002	Bérandère CANONNE	2009	(Lun-Mar-Mer) 29-30 Juin + 01 Juillet	9h30 - 17h00 3 J - 18 H	Tarif conv. : 324 € Tarif indiv. : 234 €
Réf : 2010-06001	Bérandère CANONNE	2010	(Mer-Jeu-Ven) 23-24-25 Juin	9h30 - 17h00 3 J - 18 H	Tarif conv. : 351 € Tarif indiv. : 252 €



Evaluation et intégration des connaissances : TEST 101

Organisation du TEST 101 :

- Envoyer vos 5 premières réponses aux questions au plus tard pour le **15 Janvier 2010**
- Envoyer vos 5 dernières réponses aux questions au plus tard pour le **15 Avril 2010**
- **Participer à la journée de synthèse et de formation avancée** pour clôturer le TEST 101.

Questions et consignes du TEST 101 : Disponibles au secrétariat ou sur notre site internet www.institut-at.com

Solrées de soutien 101 : Des soirées de préparation et de soutien au 101 sont proposées par l'Institut. Contactez Christine PROTIN pour plus d'information.

Objectifs de la journée de formation avancée : Valider ses connaissances théoriques de base en AT; explorer sa relation au savoir; connaître ses points forts et ses points faibles; affiner l'articulation des concepts.

Contenu de la journée de formation avancée : Reprise des concepts théoriques non assimilés : Etats du moi, transactions, jeux psychologiques, le scénario, les méconnaissances, les comportements de passivité, le circuit des sentiments parasites...

Public concerné : Tout professionnel

Pré-requis : Il est conseillé d'avoir suivi la formation de base à la relation et à l'AT (20j -120h)

Méthodologie : Apports théoriques, exercices pratiques et théoriques, débats en grand et sous-groupes

Lieu : L'Institut d'Analyse Transactionnelle - 169, rue SADI CARNOT - 59350 Saint André Lez Lille

Réf : 2010-06002	Françoise PLATIAU	2010	(Lun) 07 Juin (Date de la journée de synthèse et de formation avancée)	9h30 - 17h00 1 J - 6 H	Tarif conv. : 228 € Tarif indiv. : 150 €
------------------	-------------------	------	--	---------------------------	---

Les formateurs

Bérangère CANONNE : Analyste Transactionnelle certifiée (CTA - Champ Education). Formée à l'approche Gordon. Formatrice en relations humaines. Titulaire d'une licence de philosophie et d'une maîtrise d'information-communication.

Martine CASTERMAN : Maîtrise en relations internationales. Psychothérapeute (Master de psychothérapie intégrative) et formatrice certifiée en Communication Non Violente d'après le processus de Marshall Rosenberg.

Paule CATTEAU : Infirmière Puéricultrice (DE)). Formée au Yoga (Ecole Vinyoga). Formée à l'Analyse Transactionnelle (en contrat CTA - Psychothérapie). Psychothérapeute

Christine DELGRANGE : Psychologue (DESS). Formatrice en Relations Humaines et Communication. Formée à l'Analyse Transactionnelle (en contrat CTA-Psychothérapie). Psychothérapeute. Directrice de l'Institut d'Analyse Transactionnelle.

Jérôme JADOT : Psychothérapeute. Ingénieur de gestion. Formé à l'Analyse Transactionnelle (en contrat CTA-psychothérapie). Formateur en Relations Humaines et Communication. Conseiller en organisation. Superviseur d'équipes de professionnels.

Emmanuelle KOTLAR : Licenciée en Lettre Modernes et diplômée en gestion et ressources humaines. Conseil en développement personnel et professionnel (EDHEC). Formée en Analyse Transactionnelle (en contrat CTA-Education). Formatrice en Relations Humaines et Communication. Chargée de mission à l'Université de Lille 1.

Françoise PLATIAU : Maîtrise en communication sociale. Psychothérapeute et Formatrice en Relations Humaines et Communication. Analyste Transactionnelle (CTA en psychothérapie). Instructeur 101.

Christine PROTIN : Responsable des formations générales à la relation et à la communication à l'Institut d'Analyse Transactionnelle. Conseillère en formation. Formée en Analyse Transactionnelle. Titulaire du Diplôme Universitaire de Compétences en Relations Humaines (DUCERH).

Marie SIRVEN : Analyste Transactionnelle (CTA-champ guidance). Formatrice en Relations Humaines. Formée en pédagogie familiale. Certifiée en approche Gordon.

Fabienne VAN DE VELDE : Educatrice spécialisée (DE). Formée en Analyse Transactionnelle (en contrat CTA-Psychothérapie). Somatothérapeute en sensitive gestalt massage formée par l'Institut français de formation psychocorporelle.

Vos interlocuteurs à l'Institut



Christine PROTIN

Responsable des formations générales à la relation et à la communication.
Conseillère en formation

03 20 40 75 93 iat.christine.protin@aliceadsl.fr



Christine DELGRANGE

Directrice de l'Institut

03 20 42 07 91 iat.christine.delgrange@aliceadsl.fr



Jean-Michel DESREUMAUX

Gestionnaire administratif

Joignable par e-mail : institut-at@aliceadsl.fr
iat.jean-michel.desreumaux@aliceadsl.fr



Matinées Découvertes de l'Analyse Transactionnelle

Venez découvrir quelques concepts fondamentaux de l'AT en les expérimentant de manière concrète et simple.

(Merci de réserver votre place par téléphone - 03 20 40 75 93)

■ Thème n° 1 : *AT, AT... dis-moi qui tu es ?*

- Comment suis-je en relation avec moi-même et avec les autres ?
- Pourquoi une personne change-t-elle de comportement selon les situations, les lieux, etc... ?
- Comment comprendre qu'une personne "qui a tout pour être heureuse" se sente pourtant déprimée ?
- Comment repérer et déjouer les conflits stériles et répétitifs ?
- Comment "être" dans l'accompagnement, l'écoute, la relation d'aide ?

Concepts abordés : Vue d'ensemble de quelques concepts fondamentaux comme les Etats du Moi, les transactions, les jeux psychologiques.

■ Thème n° 2 : *Et si vous veniez vous découvrir dans tous vos états ?*

- Ça m'énerve, chaque fois que je me retrouve dans cette situation, j'ai l'impression de réagir comme mon père.
- Pourquoi, quand je suis devant mon Directeur, j'ai le cœur qui bat la chamade et je rougis comme une petite fille ?
- J'aimerais bien mais c'est difficile pour moi de lier des relations avec autrui ?
- C'est étrange, je m'aperçois que je retombe toujours dans les mêmes situations qui m'amènent à souffrir.

Concepts abordés : Les Etats du Moi et le scénario de vie.

■ Thème n° 3 : *Mon jeu préféré c'est "Oui, mais..." et le vôtre, c'est quel... ?*

- J'en ai assez... ! J'essaie toujours de faire de mon mieux pour aider mon amie en proposant des solutions alors qu'elle n'arrête pas de se plaindre et, à chaque fois, elle répond « - Ben... oui, mais... ».
- Ma femme fait tout pour me mettre en colère alors je m'emporte et ensuite, elle me demande de m'excuser.
- Mon chef de service n'arrête pas de pointer mes erreurs en me disant qu'encore une fois j'aurais dû l'écouter et je me sens alors sans voix, comme pris au piège.
- Lorsque je demande à mon mari de faire quelque chose pour moi, s'il se trompe ou fait une erreur, il me dit toujours « - Regarde ce que tu me fais faire...! », comme si j'étais responsable.

Concept abordés : Les jeux psychologiques.

■ Thème n° 4 : *Y'a de la friture dans le son et l'image... pensez à orienter votre antenne !*

- Je me suis fixé des objectifs clairs et précis et pourtant, je continue à me disperser et à faire autre chose.
- Je ne suis pas contente de mon salaire et il y a trois mois j'ai décidé de rencontrer mon Directeur mais depuis, je ne suis pas encore parvenue à solliciter un rendez-vous.
- Ma femme préfère que je fasse les courses le mercredi matin. Cela ne me convient pas à cause de mon jogging mais je ne dis rien et je les fais comme elle veut.

Concept abordés : Les méconnaissances et les comportements de passivité.

Lieu : L'Institut d'Analyse Transactionnelle - 169, rue SADI CARNOT - 59350 Saint André Lez Lille

Thème n°2	Fabienne VAN DE VELDE Paule CATTEAU	2009	(Sam) 27 Juin	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Thème n°3		2009	(Sam) 03 Octobre		
Thème n°4		2009	(Sam) 12 Décembre		
Thème n°1	Paule CATTEAU Christine PROTIN	2010	(Sam) 20 Mars		
Thème n°2		2010	(Sam) 05 Juin		
Thème n°3		2010	(Sam) 25 Septembre		
Thème n°4		2010	(Sam) 11 Décembre		

Demandez nos autres catalogues de formations ou retrouvez-les sur notre site www.institut-at.com



**Formations spécialisées
du social et de l'éducatif**



**L'Institut d'Analyse Transactionnelle
Ecole de Psychothérapie
Intégrative**