

Résumé TEC

AXE 1 : LA CONNAISSANCE DE SOI

La connaissance de soi

On se projette dans 2 types de relations :

| Relation symétrique | Relation complémentaire |
|---|--|
| L'autre pense comme moi-même : centres d'î, convictions, valeurs... | Ici, on cherche la diversité, la différence. On peut se connaître à travers ce type de relation. |

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers » → *Socrate*

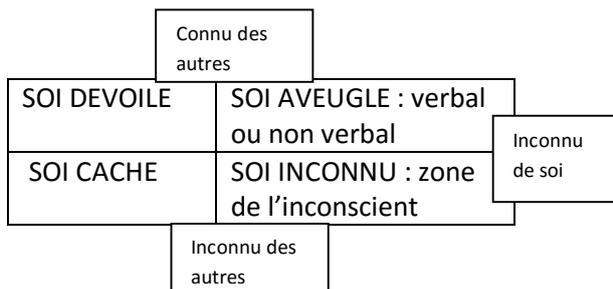
La connaissance de l'autre est une sagesse.

La connaissance de soi est une sagesse suprême.

Comment se connaître soi-même ?

- Se mettre à l'épreuve
- Voyager
- Se surpasser ...

La fenêtre de JOHARRY :



-Etre plus ouvert aux autres et faire un pas vers les autres pour diminuer le caché.

-Il faut faire confiance à l'autre pour se dévoilé.

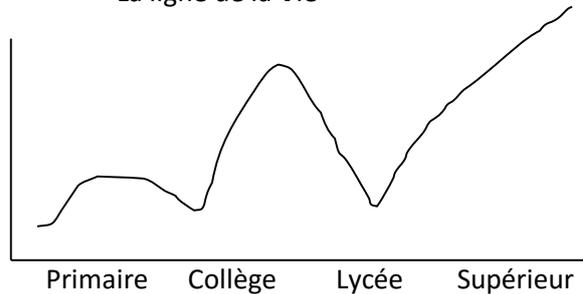
-D'une culture à une autre, l'ouverture change.

-Les filles s'ouvrent plus facilement.

-Avec l'ouverture, on risque le rejet social.

L'inventaire de soi (Les 3V)

- La ligne de la Vie



Il s'agit de représenter les différentes étapes de sa vie (avec les hauts et les bas) par une courbe qui représente la ligne de la vie → voir les évolutions : les moments forts et les moments moins forts.

- Comment je me Vois

Moi, dans ma nature, je suis **très sociale, très ouverte d'esprit et sensible.**

Moi, dans ma nature, je ne suis pas **conformiste, rancunière et manipulable.** Depuis que je suis petite, j'**Inconnu de soi** tion d'être **rebelle et gourmand**

En me connaissant, je pense que je ne pourrai jamais passer **ma vie à travailler derrière un bureau.**

Dans ce cas, il s'agit de décrire comment on se voit : ce que je suis, ce que je ne suis pas, ce que j'ai la réputation d'être et ce que je ne serai jamais.

- Mes Valeurs

Classement des valeurs par ordre de préférence :

Affection – Réalisation de soi – Autonomie – Compétence – Sécurité – Plaisir – Maternité – Devoir – Argent – Pouvoir – Influence – Service

L'estime de soi

L'estime de soi = image de soi, vision de soi, perception de soi, amour de soi, confiance en soi.

Il faut pouvoir s'estimer à sa juste valeur :

- Ni se sous-estimer
- Ni se sur-estimer

Les 3 éléments caractérisant l'estime de soi :

- L'être
- L'avoir (compétences)
- Le faire (créativité...)

L'altérité : Par définition, l'autre est différent.

Sources de l'estime de soi : L'éducation, les facteurs intra-personnels.

AXE 2 : L'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Cerveau gauche / Cerveau droit

- Cerveau reptilien :

On le partage avec certains reptiliens et il concerne les besoins primaires : manger, dormir, se reproduire, de vêtir...

- Cerveau limbique :

Filtrage des informations en fonction des souvenirs.

- Cerveau supérieur/Cortex :

Elle est présente chez les être humains seulement : apprentissage, calcul...

Il nous permet de nous corriger quand on fait des erreurs, d'avoir de réponses instantanées face à des situations soudaines.

Toutes les décisions se passent dans le cortex. Il faut commencer par le reptilien (sentiments...), puis le limbique pour enfin toucher le cortex.

Le cerveau et la communication

Si on veut atteindre le cortex d'un individu, il faut avoir à l'esprit que l'on doit passer par le seuil reptilien puis le filtre limbique. Il convient donc :

- De respecter les différentes étapes et d'adapter les attitudes et les discours à chacune d'elles
- Analyser les images et faire appel à des arguments qui s'adressent à l'instinct de survie, d'agressivité, maternel...
- S'inscrire dans son schéma comportemental
- De faire appel à ses capacités d'émotivité, de croyances et de perception du monde.

Analyse ASIE : Analyste, Superviseur, Intégrateur, Explorateur

Hémisphère gauche : AS

➤ L'analyste :

Sa force tient à 3 facteurs :

-Sa recherche de simplicité et de clarté est source de son efficacité

-L'application permanente d'un mode de maîtrise alliant les vertus de l'analyse et la puissance des mots

-La lucidité dans les appréciations lui conférant une stabilité → objectivité.

Sa faiblesse provient de 3 causes :

- La déformation de la réalité peut créer une distance entre la représentation obtenue et l'exacte vérité
- La difficulté d'intégrer rapidement les variations externes et le goût pour le constat plutôt que l'anticipation
- Le plaisir pour les mots qui peut devenir fascination aveugle.

➤ Le superviseur :

Ses forces :

- Il aime les situations stables, claires et semblables
- Il cherche les solutions d'un pb dans l'expérience et définit un processus de mise en œuvre et suit son application

Ses qualités de base :

- Discipline
- Solidité du concret
- Précision des termes

Ses faiblesses :

- La fermeté dans le refus de tout ce qui est inattendu
- Absence d'initiatives spontanées et d'improvisation

Hémisphère droit : IE

➤ L'intégrateur :

- Il aime les situations mouvantes, difficiles et différentes
- Il privilégie les solutions intuitives d'un pb
- Il aime l'improvisation et la planification lui semble superflue
- Il déteste les conflits, les ruptures et les mutations brusques

➤ L'explorateur :

Sa force tient à 3 facteurs :

- Sa démarche créative de découverte permanente est source de souplesse, d'adaptation et de rapidité
- L'application d'un mode de maîtrise alliant les vertus de la synthèse et la puissance de l'image

- Le pouvoir d'assimilation, d'ajustement et enrichissement constant de sa perception globale

Les faiblesses de l'intégrateur et de l'explorateur :

- Le besoin de découverte spontanée et le peu de disposition pour réutiliser les fruits de sa découverte
- La difficulté à communiquer clairement la démarche suivie
- L'indifférence devant les situations simples et répétitives

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

On s'intéresse à l'AT en tant que théorie de communication

- Analyse : Analyse des rouages de son comportement → aspect de connaissance de soi
- Transaction : Rapport avec les autres → réussir l'échange à l'autre

Eric Berne : Auteur de cette méthode et créateur du centre AT International → Il s'est intéressé au comment

Freud : Approche psychanalyste « soi, moi, sur-moi » → Il cherche à expliquer le pourquoi : théorie qui dure des années et des années.

Les états du Moi :

➤ Le schéma structurel

- **P** : Parent → L'acquis → La vie apprise

Tout ce qui est appris par les parents, les figures d'autorités, les instituteurs...

-Permet d'avoir et de comprendre les règles et les valeurs

-Préjugés

=Bibliothèque personnelle de références

- **A** : Adulte → Le pensé → La vie expérimentée

Se forme à partir du moment où on commence à marcher et à enregistrer ses expériences.

A partir de 12 ans, la logique apparait, le PAE est complet et fonctionnel mais continue d'évoluer (jusqu'à la mort)
L'adulte permet la confrontation entre les infos du monde extérieur avec sa base de données, ses expériences...

- **E** : Enfant → Le senti

Fonctionne par émotion pour exprimer ses besoins et ses sentiments.

- Spontanéité
- Les sentiments non exprimés ne disparaissent pas, ils sont refoulés
- Filles + émotives que les garçons
- Berne stipule qu'il ne faut pas cacher les sentiments négatifs.

On branche un canal (PAE) selon la situation.
Il s'agit d'une méthode d'observation : on prête attention à ce qui se fait et ce qui se dit.

RQ (P et E) : A la naissance, les enfants sont influencés par les différentes situations vécues par leurs parents → Fœtus est sensible à la manière dont il est attendu.

Eric Berne : N'a traité que la partie consciente de l'individu

Freud : S'est intéressé à la partie consciente et à la partie inconsciente de l'individu

Raisons de l'appellation du PAE par Berne :

D'après lui, après avoir posé une question à un certain M.Segundo, ce dernier lui répondit si Berne d'adressait à l'adulte qu'il est ou à l'enfant qu'il était.

Provenance/Origine de la PAE :

- Education directe : ensemble des messages émis par nos parents et par les figures d'autorité (valeurs, éthique, règles, affection...).
- Education indirecte : messages enregistré par l'enfant → moments auxquels il est témoin.

EX : On lui dit que c'est mal de mentir mais on le fait devant lui.

→ Contradiction entre ce qu'on dit et ce qu'on fait

→ Il faut montrer l'exemple

→ Il s'agit de msg décisifs dans la vie

➤ Le schéma fonctionnel

- PARENT :

Parent Normatif/Critique

→ POSITIF : Instaure et fixe des règles à respecter (pas trop rigides). Il faut tout faire dans la norme → résultat positif.

→ NEGATIF : Impose des règles trop rigides et met la barre très haut → crée de la frustration

EX : Débrouille-toi pour pêcher.

Parent Nourricier/Bienveillant

→ POSITIF dit protecteur :

Celui qui félicite, encourage, et épaula.

EX : Je t'emmène à la pêche, je t'accompagne et t'initie pour la première fois → Dév de l'autonomie.

→ NEGATIF dit sauveur : Fait tout à notre place pour nous « sauver ».

EX : Ce n'est pas la peine de pêcher, je le fais pour toi → Dév de la dépendance → Cas de la maman poule.

RQ : Dans l'e/se, il doit y avoir du normatif et du nourricier positif.

- ADULTE :

Pas de subdivision : l'adulte est rationnel par défaut

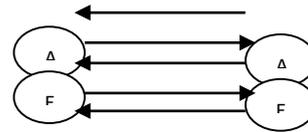
Il est neutre, réfléchit, pose des questions, cherche à s'informer...

- ENFANT :

Enfant Adapté Soumis (EAS) & Enfant Adapté Rebelle (EAR)

| | |
|-----|-----|
| EAS | EAR |
|-----|-----|

| | |
|---|---|
| <p>Agit pour plaire aux autres et leur rendre S au détriment de lui-même → ne dit pas non → s'oublie lui même</p> | <p>Refuse toute forme d'autorité → NON Il dit non pour le non. Il s'agit d'un msg pour se faire remarquer</p> |
|---|---|



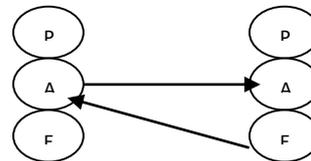
Il existe aussi la transaction parallèle complémentaire.

EX : L'enfant libre dit : « J'ai peur », le parent nourricier répond.

Dans ce cas, la personne visée et celle qui répond même s'il ne s'agit pas des mêmes états.

-Transaction croisée : La personne vise un état mais c'est un autre qui répond (réponse inattendue).

C'est le cas aussi lorsqu'on vise un parent nourricier et c'est le parent critique qui répond. Ce sont deux états différents.



-Transaction cachée : L'émetteur envoie un msg visible et clair et un autre msg caché et sous-entendu.

En cas de succès : tant mieux

En cas de rejet : pas de regrets car le msg n'a pas été formulé de façon directe.

EX : Un garçon qui demande à une fille d'aller voir un film chez lui.

→ Base de la manipulation.

→ Apparition de 2 formes de bâtards :

-Soubelle : Soumis qui devient rebelle

-Remis : Rebelle qui devient soumis

Enfant Libre/Spontané/Nature

Exprime ses sentiments sans retenue.

Enfant Astucieux/Le Petit Professeur

Connu pour son originalité, sa créativité, son intelligence...

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

Un état peut être bon ou mauvais selon le contexte.

Chaque état fonctionnel doit être adapté à la situation.

Un seul état peut apparaître à la fois et prendre les commandes.

Un être neutre : dispose de tous les états.

EX : -Enfant Soumis face aux règles

-Adulte pour les décisions

-Enfant Rebelle face aux injustices

9 états chacun + 9 états chez l'autre.....

→ COMPLEXITE DE LA COMMUNICATION

LES TRANSACTIONS

« L'unité de rapport social est appelée transaction : si 2 personnes ou davantage se rencontrent tôt ou tard, l'une d'elle parlera ou manifestera par tout geste qu'elle reconnaît la présence d'autrui. On nomme ce phénomène un stimulus transactionnel. Une autre personne, à ce moment, dira ou fera qq chose qui se relie de façon quelconque à ce stimulus et a non réaction transactionnelle ».

Eric Berne «Des jeux et des hommes» page 31.

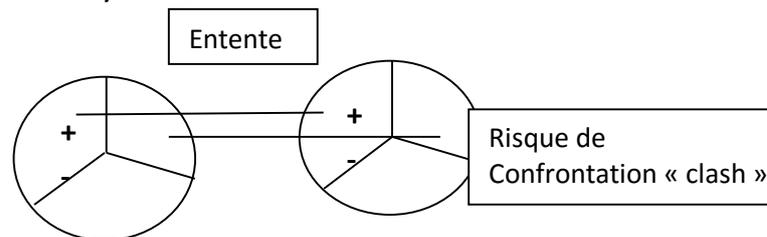
Transaction : un état émetteur et un état récepteur.

Types de transactions :

-Transaction simple : transaction parallèle → l'état visé est l'état qui répond → même longueur d'ondes.



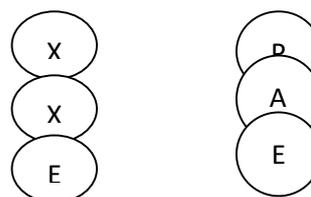
Entente/Clash :



+ : Energie positive

- : Energie négative

Le dysfonctionnement du PAE :



-L'être humain est amené par la « pulsion de compagnie » de se projeter dans une relation car l'être humain est sociable par nature.

-Une relation symbiotique se base sur la complémentarité :

$P \& A \rightarrow E$ = Relation de symbiose

L'un complète l'autre.

-Une relation fusionnelle est bâtie sur le même modèle : nous sommes similaires et nous avons les mêmes envies.

RQ : Accepter l'altérité = accepter la différence.