

Hélène Dejean - Catherine Frugier

50 EXERCICES D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

— ● —
EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|---|--|
| ☐ Vous percevez chez votre conjoint(e) des besoins différents des vôtres. | ☐ Vos parents avaient raison sur bien des points. |
| ☐ Sans cerner la cause, vous réagissez de façon disproportionnée à certains incidents. | ☐ Pourquoi est-il si difficile de communiquer entre gens qui parlent la même langue ? |
| ☐ Vous surprotégez vos enfants. | ☐ Bien que vous ayez l'essentiel, vous ressentez un manque dans votre vie. |
| ☐ À la maison certaines soirées tournent à l'orage sans que vous compreniez pourquoi. | ☐ Au travail lorsqu'un collègue vous paraît un peu froid vous vous tournez les sangs. |
| ☐ Vous vous sentez souvent impuissant(e) à poser des limites. | ☐ La sensation d'être prisonnier(e) d'un rôle vous poursuit. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : à travers la lecture de ce livre vous apprendrez à repérer les pièges de communication révélés par l'analyse transactionnelle et à améliorer vos relations avec votre entourage familial et professionnel.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous ! Au fil des 50 exercices vous trouverez des pistes pour vous libérer des schémas de comportements et d'échanges dont vous vous sentez prisonnier(e). Au programme : identifier les jeux psychologiques, les états du moi, les scénarios répétitifs, les émotions-écrans...



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Hélène Dejean est psychopraticienne en analyse transactionnelle (AT), membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P). Elle accompagne adolescents et adultes en psychothérapie individuelle, en groupe ou en couple.

Catherine Frugier est formatrice et superviseuse en AT. Consultante en éducation et relations humaines, elle accompagne des jeunes, des parents ainsi que des professionnels des « métiers de l'humain » (coachs, enseignants, professionnels du secteur médico-social, etc.).

Avec la collaboration de Frédérique Maupu-Flament.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55476-2

Hélène Dejean
Catherine Frugier



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

- 50 exercices pour apprendre à s'engager.
- 50 exercices pour s'affirmer.
- 50 exercices pour changer de vie.
- 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré,

- 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation
- 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Émilie Devienne (sous la direction de),

50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Gilles Diederichs,

- 50 exercices de spiritualité.
- 50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Laurence Levasseur,

- 50 exercices pour gérer son stress.
- 50 exercices pour prendre la parole en public.
- 50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,

- 50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.
- 50 exercices pour convaincre.
- 50 exercices d'Ho'oponopono.

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard, 50 exercices de systémique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, *50 exercices pour décrypter les gestes.*

Mireille Meyer, *50 exercices d'autohypnose.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant,

- *50 exercices pour développer son charisme.*
- *50 exercices pour apprendre à méditer.*
- *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*
- *50 exercices pour sortir du célibat.*

Jacques Regard,

- *50 exercices pour ne plus subir les autres.*
- *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*
- *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Dans la même série :

Guillaume Clapeau, *50 exercices pour survivre aux réunions de famille.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour rater sa thérapie.*

Philippe Noyac, *50 exercices pour terrasser ses ennemis.*

Tonnie Soprano et Billie Alto, *50 exercices pour éduquer son homme.*

Sommaire

Introduction	11
------------------------	----

1. Les « Jeux psychologiques » : des pièges relationnels à déjouer !13

Exercice n° 1 : Persécuteur, Sauveteur, Victime ?	15
Exercice n° 2 : Développez votre sens de l'observation.	17
Exercice n° 3 : À l'aide, suis-je un Sauveteur ?	18
Exercice n° 4 : Le repos du Sauveteur	20
Exercice n° 5 : Balises pour la Victime	21
Exercice n° 6 : Ne jouez plus le Persécuteur	23
Exercice n° 7 : Découvrez le plan de vos jeux détestés préférés .	25
Exercice n° 8 : Bifurquez à temps	27
Exercice n° 9 : C'est à vous de jouer !	28
Exercice n° 10 : Ne mordez pas à l'hameçon !	30
Exercice n° 11 : Un « best-of » des jeux psychologiques	32

2. Les états du moi fonctionnels35

Exercice n° 12 : Tous les états du moi !	36
Exercice n° 13 : Une question d'attitude	38
Exercice n° 14 : Trop c'est trop !	39
Exercice n° 15 : Jongler avec le non-verbal	42
Exercice n° 16 : Inspirez-vous de vos héros !	44
Exercice n° 17 : Quelle est ma position ?	45

3. Les émotions49

Exercice n° 18 : Votre palette émotionnelle	50
Exercice n° 19 : Décoder vos signaux internes	51
Exercice n° 20 : Une émotion peut en cacher une autre	52
Exercice n° 21 : Les émotions-écrans	55

Exercice n° 22 : Soyez constructif	56
Exercice n° 23 : Les mots pièges	58
Exercice n° 24 : Faites votre bilan émotionnel	59

4. Les besoins fondamentaux : mieux les satisfaire . . 61

Exercice n° 25 : Une belle journée	62
Exercice n° 26 : Du rêve à l'action !	63
Exercice n° 27 : Signes de reconnaissance et autre « strokes » . 64	
Exercice n° 28 : « Autostroke » du soir	66
Exercice n° 29 : Prendre le thé ou faire l'amour ?	69
Exercice n° 30 : Identifiez vos besoins relationnels...	71
Exercice n° 31 : ... pour cultiver l'accordage	73

5. Le « scénario » : aux racines de notre histoire . . . 77

Exercice n° 32 : Comment s'écrit votre scénario	78
Exercice n° 33 : Quand j'étais petit...	81
Exercice n° 34 : Des croyances, moi ?!	83
Exercice n° 35 : Repérer le circuit du scénario !	84
Exercice n° 36 : Le rêve éveillé, une clé du changement.	86
Exercice n° 37 : Hors des sentiers battus	88
Exercice n° 38 : Et maintenant, si on changeait ?	89
Exercice n° 39 : Souvenirs, souvenirs....	90
Exercice n° 40 : Un nouveau circuit	90
Exercice n° 41 : L'effet élastique	91
Exercice n° 42 : Décrochez l'élastique.	94

6. Joies et aléas de la croissance 97

Exercice n° 43 : Promenade au pays des permissions	98
Exercice n° 44 : Alors ce bouquet ?	101
Exercice n° 45 : Cultivez vos permissions	102
Exercice n° 46 : Qu'est-ce qui coince ?	104
Exercice n° 47 : Prise de pouvoir	106
Exercice n° 48 : Check-list.	109

Exercice n° 49 : Go !.....	110
Exercice n° 50 : La boucle de la réussite !.....	112
Conclusion	115
Pour aller plus loin.....	117