FICHE PROGRAMME

D’égal à égal au travail : équipe, hiérarchie, assistant IA

Module adaptatif · ~20 min

Se parler d'égal à égal nourrit la confiance et la capacité d'avancer ensemble — mais ce n'est pas naturel, surtout avec deux interlocuteurs clés : sa hiérarchie et son assistant IA. Ce module s'appuie sur les quatre positions de vie d'Eric Berne pour rendre concret le « gagnant-gagnant », la seule posture saine. Il montre qu'on peut la tenir avec collègues, clients et décideurs, et que l'IA, miroir de notre posture, ne donne elle aussi le meilleur que d'égal à égal.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Distinguer les quatre positions de vie d'Eric Berne et reconnaître le « plus/plus » comme la seule relation saine et durable.

02 Tenir cette posture d'égal à égal avec sa hiérarchie, en exprimant son désaccord sans s'écraser ni attaquer.

03 Travailler d'égal à égal avec son assistant IA : conscience de ses forces et limites, esprit critique, respect réciproque.

04 Ancrer le « plus/plus » au quotidien par l'estime de soi, la compassion, et le maintien de sa posture face aux positions toxiques.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut aborder sa direction, ses collègues et l'IA avec autant d'assurance que de considération.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l’apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l’entraînement.
2. **Vidéo d’expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l’autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l’apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Inès est infirmière. Son cadre de santé, Marco, a envoyé à l’équipe le planning des congés d’été, avec retours attendus avant vendredi. La semaine du 15 août, trois des quatre infirmières expérimentées seront absentes, et deux opérations lourdes sont prévues. Deux collègues ont déjà remercié Marco. Que fait Inès ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l’engagement formulé et, le cas échéant, les activités d’apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d’au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Les 4 positions de vie (+/+, +/-, -/+, -/-) — analyse transactionnelle d'Eric Berne, grille « OK Corral » de Franklin H. Ernst (1971).
- Transposer le +/+ à la relation avec l'assistant IA — méthode Afthonios.
- Exprimer un désaccord sans s'écraser ni attaquer — inspiré de la méthode DESC (Bower & Bower, 1976).
- 3 leviers pour ancrer le +/+ : estime de soi, compassion, tenir sa posture — pratique coaching Afthonios.

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Eric Berne — « Transactional Analysis in Psychotherapy » (1961), fondation de l'analyse transactionnelle
- Thomas A. Harris — « I'm OK, You're OK » (1967), popularisation des positions de vie
- Franklin Ernst — grille « OK Corral » (1971)
- Eric Berne — « Classification of positions », Transactional Analysis Bulletin (1962) : les quatre positions de vie

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 16/10/2026