FICHE PROGRAMME

Qui réagit à votre place ? Parent, Adulte, Enfant au travail

Module adaptatif | ~20 min

Un reproche, et la conversation déraille : l'un fait la morale, l'autre s'excuse de tout ou se braque — la scène se rejoue, épuisante, sans rien régler. Ce module met dans les mains de chacun la grille d'Éric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle : reconnaître lequel des trois états — Parent, Adulte, Enfant — a pris la parole, choisir celui qui convient, et sortir des couples piégés qui enferment managers et collaborateurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Distinguer les trois états du moi de l'analyse transactionnelle — Parent, Adulte, Enfant — et leurs visages.

02 Reconnaître l'état qui a pris la parole, chez soi comme chez l'autre, surtout quand la relation se tend.

03 Revenir à l'Adulte — les faits et les besoins — pour sortir des couples piégés qui bloquent les échanges.

04 Mobiliser l'Enfant libre pour dédramatiser et remettre de l'air, avec les autres comme avec sa voix intérieure.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut des échanges d'adulte à adulte au travail, même quand la situation se tend.

- **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.

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

- Analyse transactionnelle — états du moi Parent-Adulte-Enfant — Eric Berne (fondateur de l'analyse transactionnelle)
- Sous-états Parent normatif / nourricier, Enfant soumis / rebelle / libre — modèle standard de l'analyse transactionnelle

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Eric Berne — fondateur de l'analyse transactionnelle, « Games People Play » (1964)
- Modèle des trois états du moi (Parent, Adulte, Enfant) — cadre standard de l'analyse transactionnelle, documenté par l'IFAT (Institut français d'Analyse Transactionnelle)
- Eric Berne (1961) — Transactional Analysis in Psychotherapy
- Acey Choy (1990) — The Winner's Triangle, alternatives aux rôles du triangle dramatique

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026