



Maîtriser les outils de l'Analyse  
Transactionnelle – AT - pour les appliquer  
dans ses relations personnelles et  
professionnelles

Prestataire de formation  
n°73 31 04972 31 / Siret 48414813500037

**Hélios SUBIRATS**

**Psychologue Clinicien - Psychothérapeute - Consultant**

inscrit à l'ARS (Agence Régional Santé) identifiant 319301891

☎ 06 84 98 02 37 ☎ 07 70 62 46 09

6 impasse du ramier des Catalans 31000 TOULOUSE

✉ elie@heliospsy.com / [www.heliospsy.com](http://www.heliospsy.com)

**LE MODELE COMPORTEMENTAL**  
**MODULE AT/1**

## Objectifs de formation

### Objectif général

Dans le cadre des Ressources Humaines, conduisant à un perfectionnement et un élargissement des compétences le programme « Maîtriser les outils de l'Analyse Transactionnelle pour les appliquer dans ses relations professionnelles et personnelles », s'inscrit dans le développement des capacités comportementales et relationnelles.

### Objectif principal

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'utiliser les techniques enseignées par l'analyse transactionnelle, pour « **Mieux vivre ses relations personnelles/professionnelles** » face à ses différents interlocuteurs, en choisissant son mode de communication efficace.

### Objectifs secondaires de la formation

Le stagiaire sera en capacité :

- d'identifier les **États du Moi** utilisés par lui-même et par les autres pour instaurer les bases d'une communication claire ;
- de décoder les **transactions** entre deux personnes en relation, d'analyser les attitudes de base appliquées dans son entourage professionnel / personnel ;
- de déjouer les **jeux psychologiques** afin de **gérer les conflits** ;
- de reconnaître et **gérer les émotions** exprimées, donner et recevoir des signes de reconnaissance, voir les liens entre le modèle comportemental et le scénario personnel/professionnel.

### Modules d'une journée réalisés en suivant l'ordre du programme de 1 à 6

M1/ La grille de lecture de l'individu le P A E (le Parent/l'Adulte/l'Enfant)

M2/ La grille de lecture des transactions

M3/ Les positions de vie

M4/ Les jeux psychologiques

M5/ Les relations fusionnelles

M6/ Les signes de reconnaissance

## Méthodes et moyens pédagogiques

Ces formations se déroulent en accord avec les **besoins** et les **attentes** des participant(e)s dans le respect des différentes sensibilités et des valeurs individuelles, collectives et/ou professionnelles.

Un contrat spécifique de « *Protection/Permission/Puissance* » est proposé dès l'ouverture des sessions. Le formateur se porte garant de ce contrat. Il s'appuie sur des techniques relationnelles propres à la régulation d'un groupe en libre expression. La condition : en co-responsabilité, toutes les personnes présentes s'engagent impérativement à le respecter.

L'objectif est d'apporter aux participant(e)s

- 1/Les garanties d'une **confidentialité** des propos tenus à l'intérieur du groupe.
- 2/Une **écoute** empathique, bienveillante et **dénuée de jugements**.
- 3/Un espace privilégié de **soutien** pour des personnes potentiellement vulnérabilisées par une situation problématique - professionnelle et/ou personnelle.
- 4/Un cadre psychologique **libérateur**.

Ce cadre de travail sécurisé rend propice le recueil des expériences professionnelles et personnelles, les échanges sur les difficultés rencontrées, la libre expression de visions du monde diverses et variées, autour des 4 fonctions d'orientation de la psyché (l'âme) : 2 fonctions d'appréciation (Pensée, Sentiment), 2 fonctions de perception (Sensation, Intuition).

L'animateur met à disposition du groupe ses méthodes d'accompagnements psychologiques et psychothérapeutiques, ainsi que tous les supports permettant d'atteindre les objectifs fixés - remis au fur et à mesure.

Chaque module permet d'alterner et d'adapter des techniques diversifiées : exposés, réflexions, ressentis, questionnaires, tests, jeux de rôles, mises en situations, relaxations ...

## Modalités d'organisation

**Durée** une session : 9h-18h  
**Participation** la journée **75€** (*coût horaire formation Qualiopi*) Étudiant.e.s : **40€**  
Une facturation pourra vous être établie

**Lieu** 10 allées du Docteur Ludwig ZAMENHOF - 31100 TOULOUSE  
Bât Carlotta (après le portail d'entrée, 1<sup>er</sup> bât à droite) / Apt 9 / 1<sup>er</sup> étage à droite)  
*S'y rendre* métro Basso Cambo puis bus 46 arrêt Zamenhof  
Ligne 45 *terminus Purpan Pelletier*  
Puis ligne 46 (*direction Basso Cambo*) arrêt Zamenhof  
**Restauration** Auberge espagnole (Intermarché à 300 mètres)  
**Participants** Maximum : 12 personnes

## Journées de formations

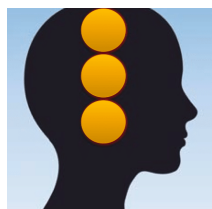
<b>Vendredi</b>	27 sept. 2024	08 nov. 2024	06 déc. 2024
<b>Samedi</b>	28 sept. 2024	09 nov. 2024	07 déc. 2024
<b>Vendredi</b>	10 janv. 2025	07 fév. 2025	07 mars. 2025
<b>Samedi</b>	11 janv. 2025	08 fév. 2025	08 mars. 2025

## Inscriptions

Cliquez <https://www.heliospsy.com/demande-de-formation/>  
Par mail ([elie@heliospsy.com](mailto:elie@heliospsy.com)) SMS/Téléphone Sarah (07 63 21 32 08)

## M1 – La grille de lecture de l'individu (Les États du Moi)

Qui sont ces 3 personnes dans ma tête ?



Le **Parent**

**P**

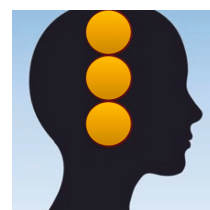
L'**Adulte**

**A**

L'**Enfant**

**E**

Où sont ces 3 personnes dans mon Être ?



**P**

*le Parent*

**A**

*l'Adulte*

**E**

*l'Enfant*

- A la question :

- comment se fait-il qu'une personne observée pendant un laps de temps suffisant puisse montrer des comportements complètement contradictoires ?

- Le concept d'États du MOI tente de nous donner une explication à cette capacité humaine de changer avec une telle facilité.

Tout être humain a en lui 3 États : Parent - Adulte - Enfant qu'il sollicite à tour de rôle et sans cesse.

L'étude de chacun de ces États permet de comprendre **comment nous fonctionnons**.

- **L'Analyse Transactionnelle (l'A.T.)** se veut simple, à la portée de tous " accessible à un enfant de 12 ans " (Éric Berne) ; à un moment donné un État du MOI est aux commandes ce sera logique et cohérent.



Hélios



**Mieux vivre ses relations personnelles / professionnelles**  
Les outils de l'Analyse Transactionnelle

*Au plaisir de vous accueillir    Bien cordialement*



Colette