

Hélène Dejean - Catherine Frugier



50 EXERCICES
D'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55476-2

EYROLLES

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 fonctionnels	35
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 émotions	49
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