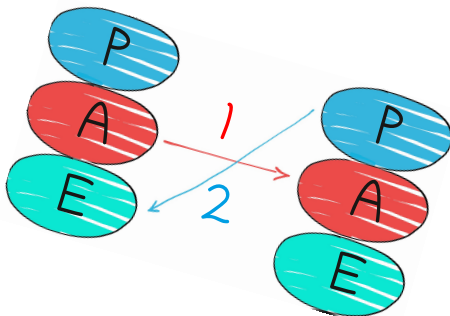
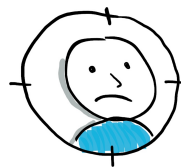
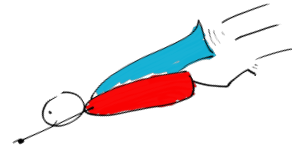
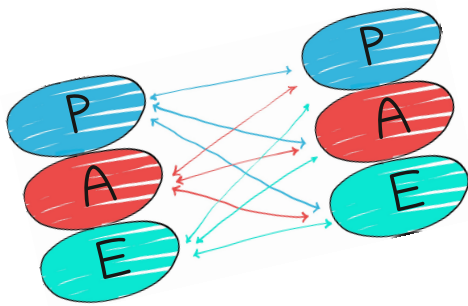
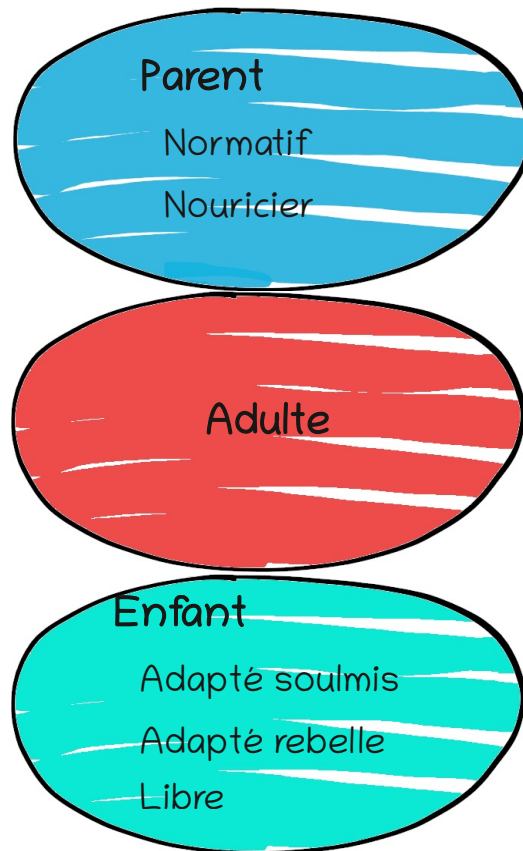


BAO Explorer 60: Module 4



Les états du Moi (pg 84)



C'est l'ensemble des informations verbal, non-verbales, ressent, ... qui va nous aider à déterminer si une personne se trouve dans un état du moi ou une aute.

Chaque Etat du Moi peut être positif (excepté les excès: Parent Critique et Surprotecteur).

L'un ou l'autre Etat du Moi sera plus ou moins adapté selon les contextes.

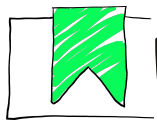
Le non verbale est plus important que les mots. Parfois on ne se rend pas compte de ce que l'on renvoie (-> fenêtre de Johari)

Sans Excès

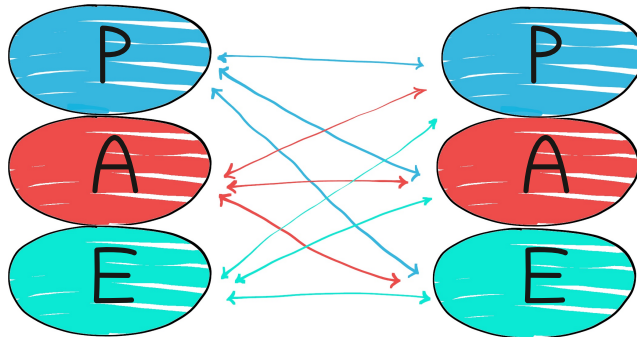
En excès

	Transmission des - valeurs morales(+expression) - jugement - préjugés - notion de bien et de mal	
Parent	<p>Normatif: Donne une direction, une structure Mise en place des règles, du cadre Posture ferme Le chef d'orchestre aura plus facile à être un PN Mais d'autres peuvent l'être aussi</p>	<p>Critique: Quand on critique, juge, dévalorise l'autre (ou moi-même) Quand les jugements deviennent dévalorisants --> persécuteur</p>
	<p>Nourricier: Donne des permissions pour grandir, et se comporte comme un soutien Petite voix intérieure : Fais plaisir</p>	<p>Surprotecteur: le parent surprotège et empêche l'apparition de l'autonomie</p>
Adulte	<p>C'est la pensée rationnelle, l'objectivité, l'esprit d'analyse et de déduction C'est important d'avoir l'adulte aux commandes, c'est lui qui va réguler les désirs de l'enfant et les norme du parent.</p>	<p>Froid, rigide, insensible P.ex.: une soirée entre amis où la personne va toujours parler de ce qu'elle a lu dans le journal, réfléchit sur tout, ...</p>
	<p>L'état dans lequel on ressent les choses comme on les ressentait dans l'enfance Orienté satisfaction besoins (affectif et psycho) immédiats</p>	
Enfant	<p>Adapté soumis: Adaptation à ce que la "grande personne" veut Se soumet aux règles, parce que c'est une bonne chose</p>	<p>Suradaptation Royaume de la plainte (calimero)</p>
	<p>Adapté Rebelle: Réaction opposée aux attentes + Il va faire sortir du cadre, faire évoluer le monde</p>	<p>Energie de la rébellion Attitude souvent dérangeante pour les autres</p>
	<p>Libre: Siège de notre intelligence émotionnelle, de notre créativité, spontanéité, humour</p>	<p>Insouciance totale, un peu fou-fou</p>

Les transactions (pg 89)



Les transactions parallèles

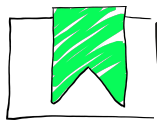


= c'est à partir de l'Etat du Moi visé que l'autre répond

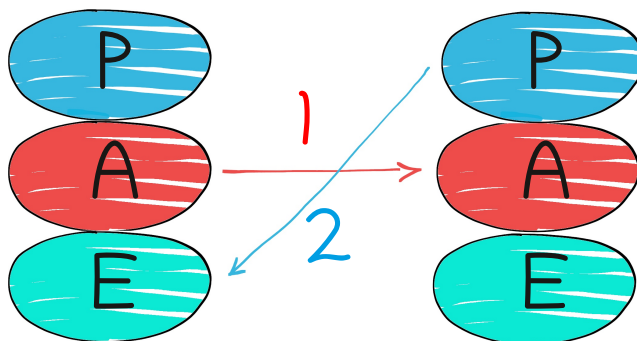
Tant que les transactions restent // -> la communication continues

Ex:

- As-tu l'heure? (A) -> Il est ... (A)
- Plainte (ES) -> écoute (PNour)
- on boit un verre et on critique (P crit -P crit)



Les transactions croisées



= un autre Etat du Moi que celui visé par le premier interlocuteur intervient

Peut être source de conflit au travail comme dans la vie privée

Mais cela peut être très positif pour changer le cours d'une conversation

Ex:

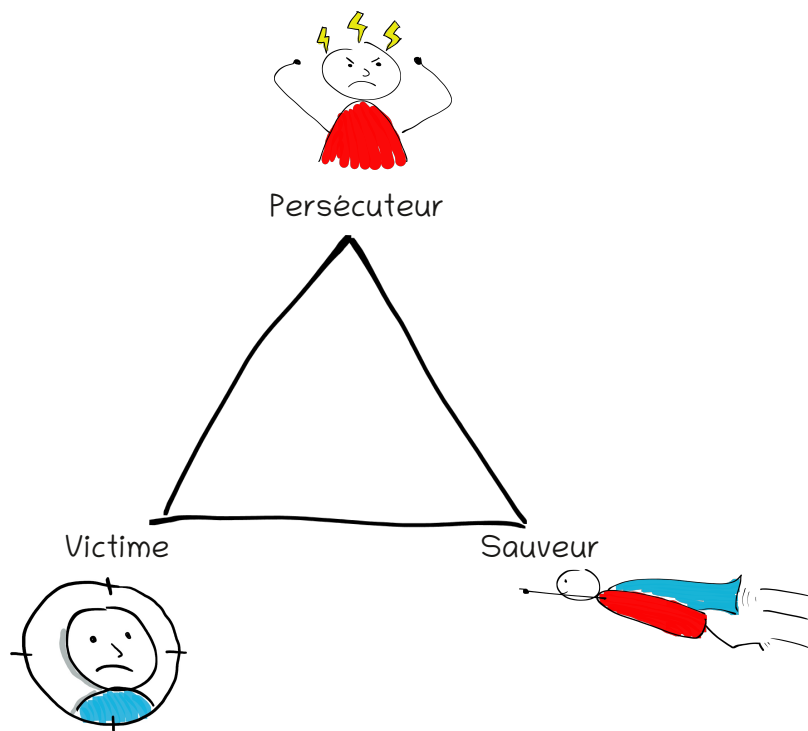
- As-tu l'heure? (A-> A) -> Tu as encore oublié ta montre ... (P -> E)
- Plainte (ES) -> qu'attends tu de moi? (A)



On n'est pas obligé d'accepter la réponse de l'autre, p.ex s'il répond m'écouter (encore et encore). Il faut respecter ses propres limites.

Par contre on peut tjs creuser et avoir un questionnement

Le triangle dramatique / de Karpman (pg 81)



= Jeux psychologique

Pour être dans le triangle il faut:

- au moins 2 personnes tel que défini ci-après

- Il faut que ce soit répétitif et s'inscrive dans le temps

- Aboutisse toujours à des sentiments d'irritation, de confusion, ...

- Il est souvent difficile de sortir du triangle

- On peut avoir des conflit sans être dans le triangle

La victime

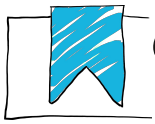
- Est dans la plainte (EAS / parfois EAR)
- Agit comme si elle n'avait pas de ressources pour résoudre le problème
--> elle ne fait rien, il n'y a pas d'action
- N'utilise pas son Adulte pour penser

Le sauveur

- Se donne comme mission de sauver la victime (Parent sur-protecteur)
- Conseil alors qu'il n'y a pas de demande
- Recherche d'être utile, apprécié, ...

Le persécuteur

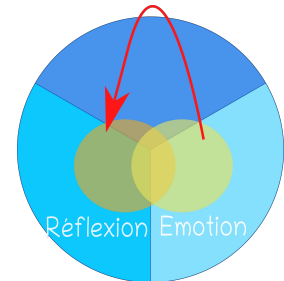
- Agit dans son propre intérêt
- Emet des jugements et dévalorise l'autre
- La victime n'a pas d'importance, il l'a fait souffrir



Comment en sortir?

Victime

- On commence par accueillir
A partir du moment où les gens se sentent entendu et compris on peut commencer à les confronter
- Puis on demande "Qu'est ce que tu attends de moi?"
- Le but étant de faire passer la victime de l'énergie émotion vers réflexion
- Si la personne refuse l'aide, on se trouve en zone hors contrôle et on ne peut rien faire
- Si la personne demande de l'écoute, il faut voir si c'est ok pour nous



Face à un persécuteur la victime a 3 choix (= mécanisme naturel de survie):

1. La fuite
2. L'agressivité (inversion des rôles victime <-> persécuteur)
3. Le mutisme (freeze / fait le mort)

Quand j'ai un problème dans ma vie, comment je réagis?

- En acteur de ma vie
- en Victime?

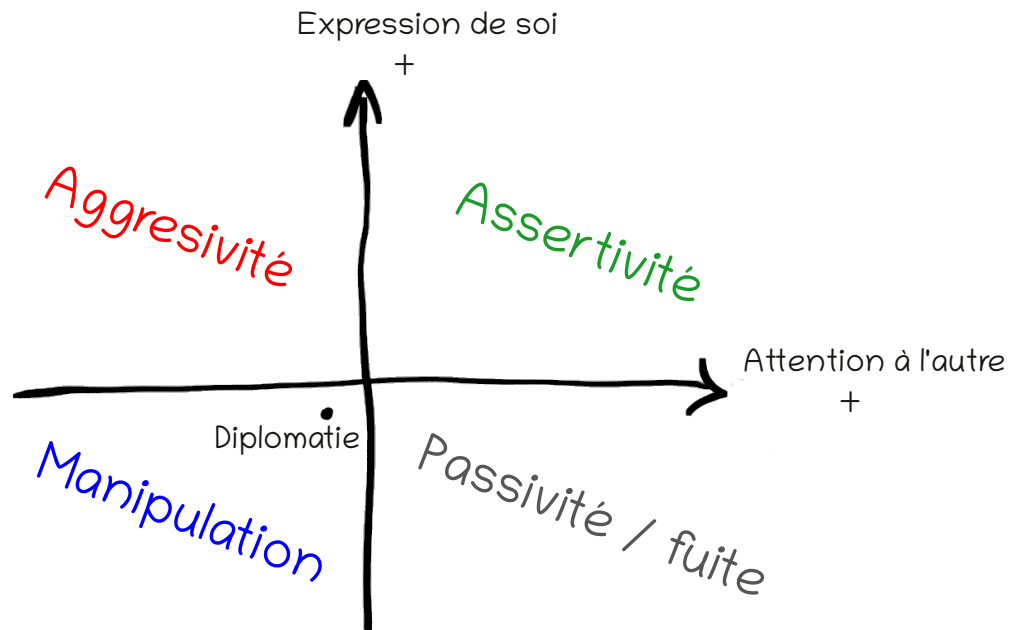
Sauveur

- Il faut passer dans le Moi adulte
- Utiliser la communication non violente pour dire les choses de manière assertive plutôt qu'agressive
- Chercher l'intention positive
-> p.ex.: la peur de perdre la relation => ce qui montre que la valeur "amitié" est importante pour lui
- S'il y a de la colère c'est que quelque chose s'est passé

Persécuteur

- On accueille la colère
- On essaie de comprendre le pourquoi. Qu'est-ce qui fait que la personne réagit comme ça
- Si la personne est demandeuse on peut commencer un coaching

Assertivité (pg 62)



L'assertivité c'est :

L'affirmation de soi dans le respect de l'autre

J'ose dire ce que je pense et ressens dans le respect de l'autre

C'est l'état adulte du MOI

On ne naît pas assertif, c'est un comportement à acquérir

L'assertivité n'est pas:

- de l'agressivité
- l'expression de la rancœur, frustration
- un menace

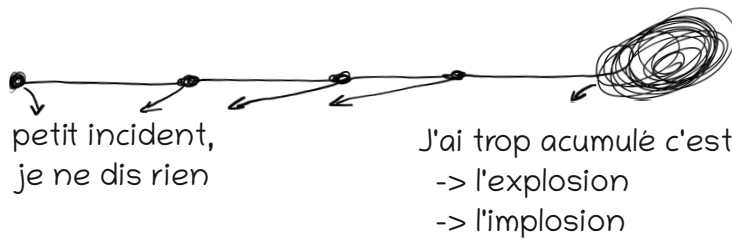
Manipulation

= Arriver à ses objectifs par des moyens détourné, plutôt que de le dire en face.

Manipulation:

- simple: se servir de l'autre pour arriver à ses fin
- toxique: au détriment de l'autre j'arrive à mes fin
(test: <https://www.isabellenazare-aga.com/30-caracteristiques-du-manipulateur>)

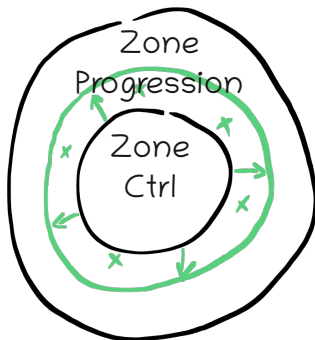
Communication non violente (pg 62)



Afin d'atteindre son objectif, il ne faut pas vouloir tout changer en même temps, il faut faire des changements de manière progressive.

Les grands changements sont des sommes de petits pas

Les changements de comportements prennent du temps, surtout si ça fait longtemps qu'ils sont là



-> Après beaucoup de petits pas ma zone de confort s'aggrandit

Le DESC

Un outil de feedback pour avoir un maximum de chance que l'autre entende

Cet outil peut s'utiliser pour donner du feedback

-> positif

-> négatif (pour p.ex. transformer les reproches en demande)



Dans le DESC, je fais 50% du job, si l'autre ne veut rien voir / entendre/... je ne peux rien y faire

On va favoriser l'orale pour ajuster en fonction des émotions, même si l'écrit peut être utilisé p.ex. pour commencer.

Il faut que la personne soit dans les meilleures conditions pour entendre

On va favoriser l'orale pour ajuster en fonction des réactions, mais l'écrit reste possible (p.ex. pour commencer)

Description

Emotion

Solution (demande)

Conclusion

Description:

- Description des faits de manière factuel
--> Sinon justification, agression, fermeture
- Pas de généralisation
- Il faut des faits que l'autre ne peut nier
- On va dire des choses qui ne vont pas
- Les faits doivent être plus ou moins récent et les plus marquant
Si les faits sont vieux, il faut expliquer pourquoi (P. ex.: J'avais trop de mal ...)
- Ici on peut utiliser le "tu"

Emotion:

- J'exprime mes émotions en "je"
- Les 3 émotions que l'on va généralement retrouver sont (+ dans le chapitre émotions):
 - Peur
 - Tristesse
 - Colère
- En fonction du cadre on va exprimer plus ou moins ses émotions (famille, travail, ...)
- ex: "Je suis en colère, triste" --> c'est imparable, on ne peut pas dire le contraire

Solution:

- Se poser la question de ce qui est négociable / acceptable et ce qui ne l'est pas
- Les demandes doivent être les plus spécifiques et concrètes possible
- ex: "Peux-tu plus m'aider?"

Conclusion: