

## Matinées Découvertes de l'Analyse Transactionnelle

Nous vous invitons à venir prendre une tasse d'A.T. lors de matinées conviviales où vous aurez l'occasion de découvrir quelques concepts de l'Analyse Transactionnelle (A.T.) en les expérimentant d'une manière concrète et simple. (Merci de prévenir de votre présence)

**Entrée gratuite !  
Tout public !**

### ■ Tasse d'AT n° 1 : *AT, AT... dis-moi qui tu es ?*

- Comment suis-je en relation avec moi-même et avec les autres ?
- Pourquoi une personne change-t-elle de comportement selon les situations, les lieux etc... ?
- Comment comprendre qu'une personne "qui a tout pour être heureuse" se sente pourtant insatisfaite, frustrée ?
- Comment repérer et déjouer les conflits stériles et répétitifs en entreprise ?
- Comment "être" dans l'accompagnement, l'écoute, le coaching ?

Lors de cette matinée, nous vous offrirons une tasse d'AT aux multiples arômes. Vous découvrirez ainsi les bases de l'Analyse Transactionnelle au travers d'expérimentations concrètes à partir de quelques concepts fondamentaux.

### ■ Tasse d'AT n° 2 : *Et si vous veniez vous découvrir dans tous vos états ?*

- Ça m'énerve, chaque fois que je me retrouve dans cette réunion, j'ai l'impression de réagir comme mon père.
- Pourquoi, quand je suis devant mon Directeur, j'ai le cœur qui bat la chamade et je rougis comme une petite fille ?
- J'aimerais bien mais c'est difficile pour moi de lier des relations avec mes collègues ?
- C'est étrange, je m'aperçois au travail que je retombe toujours dans les mêmes situations qui m'amènent à être mal à l'aise.

Lors de cette matinée, nous vous invitons à déguster plus spécialement une tasse d'AT aromatisée aux concepts des états du moi et du scénario de vie. Ces deux concepts vous aideront à comprendre notamment : ce qui donne ces "couleurs" et cette "saveur" uniques à notre personnalité; comment nous sommes devenus ce que nous sommes; pourquoi nous continuons, dans notre vie d'adulte, à utiliser des stratégies de notre enfance alors même qu'elles ne sont plus adaptées aux situations présentes.

### ■ Tasse d'AT n° 3 : *Mon jeu préféré c'est "Oui, mais..." et le vôtre, c'est quoi... ?*

- J'en ai assez... ! J'essaie toujours de faire de mon mieux pour collaborer avec mon supérieur en proposant des solutions alors qu'il n'arrête pas de se plaindre et, à chaque fois, il répond « - Ben... oui, mais... ».
- Ma femme fait tout pour me mettre en colère alors je m'emporte et ensuite, elle me demande de m'excuser.
- Mon chef de service n'arrête pas de pointer mes erreurs en me disant qu'encore une fois j'aurai dû l'écouter et je me sens alors sans voix, comme pris au piège.
- Lorsque je demande à mon collègue de faire quelque chose pour moi, s'il se trompe ou fait une erreur, il me dit toujours « - Regarde ce que tu me fais faire... ! », comme si j'étais responsable.

Lors de cette matinée, nous vous invitons à déguster plus spécialement une tasse d'AT aromatisée au concept des jeux psychologiques. Dans nos échanges avec l'autre, nous fonctionnons souvent comme un iceberg avec une partie visible et puis une partie immergée. Nous verrons que des échanges peu clairs peuvent engendrer des incompréhensions, des malaises, voire des conflits plus ou moins destructeurs. Comment repérer nos attitudes et nos propres dérapages dans ces situations ? Comment prévenir et trouver des options pour en sortir ?

### ■ Tasse d'AT n° 4 : *Y'a de la friture dans le son et l'image... pensez à orienter votre antenne !*

- Je me suis fixé des objectifs clairs et précis et pourtant, je continue à me disperser et à faire autre chose.
- Je ne suis pas contente de mon salaire et il y a trois mois j'ai décidé de rencontrer mon Directeur mais depuis, je ne suis pas encore parvenue à solliciter un rendez-vous.
- Ma femme préfère que je fasse les courses le mercredi matin. Cela ne me convient pas à cause de mon jogging mais je ne dis rien et je les fais comme elle veut.

Lors de cette matinée, nous vous invitons à déguster plus spécialement une tasse d'AT aromatisée aux concepts des méconnaissances et de la passivité. Dans certaines situations, nous omettons, exagérons ou minimisons certains aspects de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure. Nous voyons ainsi la réalité de manière déformée, de la même manière que si nous regardions la télévision avec un mauvais son et une mauvaise image. Une partie de la réalité nous échappe alors, et nous méconnaissons donc plusieurs options ou ressources que nous possédons et qui nous permettraient d'être pleinement actifs dans la résolution d'un problème.

Tasse d'At n°2	Jean-Michel DESREUMAUX	2007	(Sam) 02 Juin	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Tasse d'At n°3		2007	(Sam) 15 Septembre	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Tasse d'At n°4		2007	(Sam) 01 Décembre	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Tasse d'At n°1		2008	(Sam) 26 Janvier	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Tasse d'At n°2		2008	(Sam) 07 Juin	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Tasse d'At n°3		2008	(Sam) 13 Septembre	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H
Tasse d'At n°4		2008	(Sam) 06 Décembre	9h30 - 12h30	1/2 J - 3 H