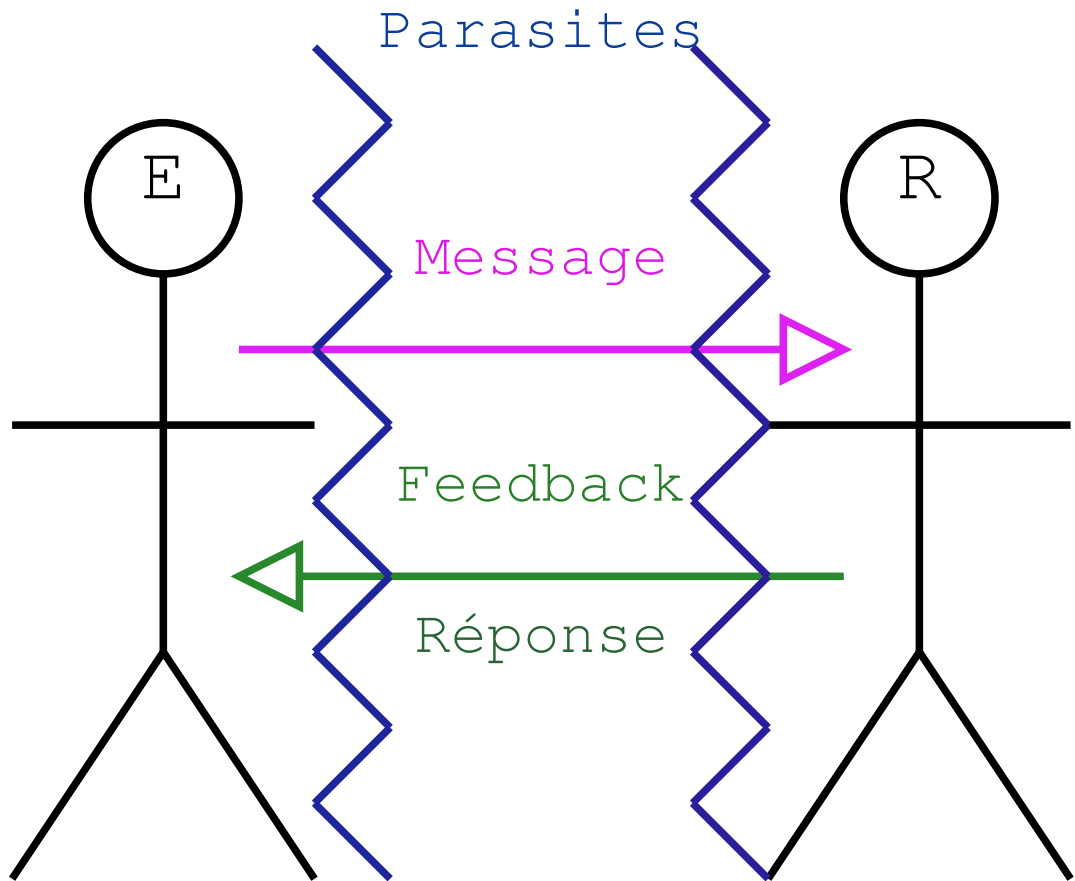


Le 02/04/03

1 Introduction



Chacun à son cadre de réf

- Le sens du message est dans la réponse qu'on obtient
- Donner un message précis et préciser les mots
- On ne peut pas ne pas communiquer
- Nous communiquons en permanence de façon verbale.
Non verbale → comportement
- Tout comportement a valeur de message

- Pour ce comprendre face à face selon Mehrabian
Mots : 7 %
Voix : 38 %
Comportement : 55 %
- Tout comportement influence celui de l'autre
- Expressions à éviter :
Agressive → braque
On ne dit pas : "Vous n'avez pas compris" mais "Je me suis mal exprimé"
Le TU TUE, il tue la relation. Remplacer le TU par JE
On ne dit pas : "Vous avez tort" mais "Vous avez des raisons de penser...mais mon avis est..."

Le 09/04/03

2 Mes positions de vie : Explications

Je me survalorise Je dévalorise les autres COLERE joie tristesse peur	Je me respecte Je respecte les autres Egalité, collaboration COLERE JOIE TRISTESSE PEUR
Je me dévalorise Je dévalorise les autres Fuite, Déprime TRISTESSE joie colere peur	Je me dévalorise Je survalorise les autres Frustration, culpabilité, manque, impuissance, jalousie, douleur, manque d'info, de reconnaissance ... PEUR joie colere tristesse

3 La colère et L'agressivité

3.1 4 Sentiments de base

- COLERE
- PEUR
- JOIE
- TRISTESSE
- La peur déclenche la colère
- Pleurer peut être de la colère refoulée

3.2 Les origines de la colère

- Sentiment naturel avec une fonction positive
- C'est le premier sentiment qu'on éprouve
- On apprend très vite à la refouler (pas bien)
- Ce qui déclenche la colère :
Frustration, Désir, Souhait, Envie, Demande non satisfaites, Entrave à notre liberté (action, expression, pensée), Intrusion dans notre territoire (physique, sentimental, affectif, matériel)

3.3 Les fonctions de la colère

- Soupir, exprimer, évacuer
- Montrer notre importance
- Montrer l'importance de l'autre
- Tester la force du lien
- S'unifier se focaliser -> Solutions
- Hormones -> Adrenaline -> Energie -> Action

3.4 Comment gérer notre agressivité

- Reconnaître et admettre
- Diriger son agressivité envers la situation ou la personne concernée
- De quoi j'ai peur ?
- Qu'est-ce que je risque ?
- Qu'est-ce que je peu perdre ?

3.5 Gérer l'agressivité de l'autre

- Elle n'est pas dirigé contre nous directement
- Laisser à l'autre ce qui lui appartient
- Montrer, exprimer à l'autre que vous voyez sa colère
- Renégocier la relation

3.6 Signe de reconnaissance

	+	-
Conditionnel	J'ai apprécié ta manière de rédiger ce rapport	Je n'apprécie pas le comportement face au client
Inconditionnel	Je t'apprécie	Je ne vous apprécie pas du tout

Le 16/04/03

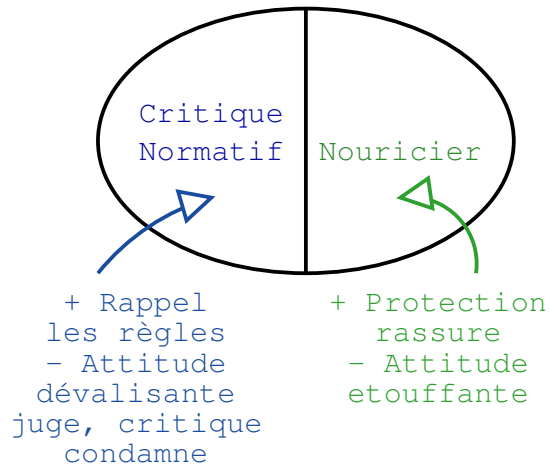
4 Egogramme : Analyse transactionnel (ERIC BERNE)

4.1 Les états

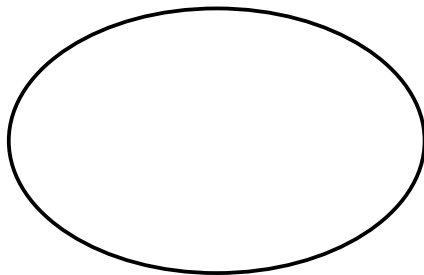
- On a tous :
 - Un état Parent ①
 - Un état Adulte ②
 - Un état Enfant ③
- ① Parent :
Norme, valeur, ce qui est bien, mal, ce qu'il faut, ce qu'il faut pas.
Domine, juge, éduque, conseille, rassure, protège, ordonne
- ② Adulte :
Observe, raisonne, s'informe, teste, crée des solutions.
Sans émotions
- ③ Enfant :
Motivation, sentiments, désirs, peur, colère, joies, curiosité, égocentrisme, chaleur, complexe

4.2 Les états en détail

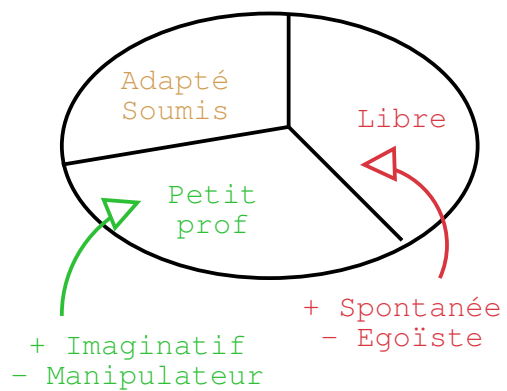
PARENT



Adulte

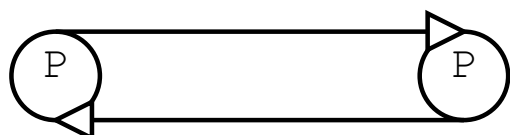


Enfant

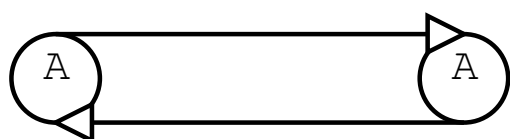


4.3 Les communications

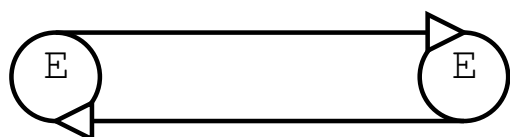
4.3.1 Paralleles (l'ideal)



Il n'y a plus de jeunesse



Quel heure est-il ?

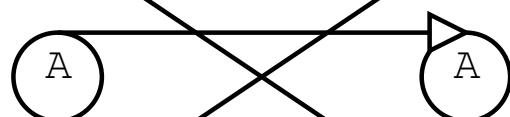


On vas faire la fête samedi ?

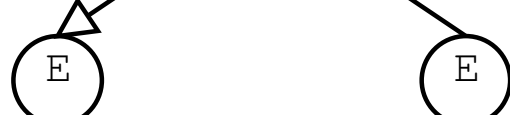
4.3.2 Croisée Réponse inatendu



Il doit encore trainer qq part



A tu vue Michel ?



Je ne suis pas gendarme

4.4 Réaction par rapport à une situation

On à 15 jours pour atteindre l'objectifs

4.4.1 Parent critique

J'esige que l'objectif soit atteint dans les 15 jours

4.4.2 Parent nouricier

Ca serait bien pour l'équipe

4.4.3 Adulte

Nous avons 15 jours pour atteindre nos objectifs

4.4.4 Enfant libre

Ouaaaaaaa quel défi

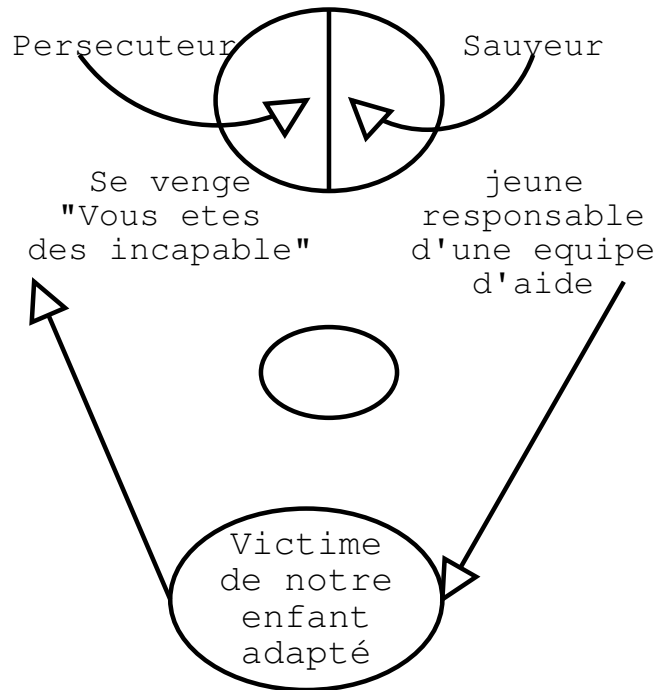
4.4.5 Enfant rebelle

Ca vas pas la tête, c'est trop dur !!! (Raleur)

4.4.6 Enfant adapté

Les ordres c'est les ordres

4.5 jeux psychologique : Triangle de KARPMAN



4.5.1 le percecuteur

Il établi des règles strictes pour prendre les autres en faute

4.5.2 le sauveur

Il maintient les autres en état de dépendance vis à vis de lui
Les autres sont des victimes ou des incapables
Comportement repetitif et constant

4.5.3 la victime

Il n'agie pas et fait des appels indirects pour être pris en charge

4.5.4 Comment en sortir?

En prendre concience

- Sentiment de mal aise

- Beauoup de temps et d'énergie pour un résultat insatisfisant
- Sous entendu
- Quand on pense qu'il y a un perdant et un gagnant

Lucidité et objectivité sur soin même

- Pour empecher de ce faire attaquer sur nos points faibles il faut les accepter

Arreter les dévalorisations

- Sur soi même (victime)
- Sur les autres (percecuteur)

Se demander qui a le "probleme" Si on juge l'autre et si on se demande en quoi ça me gene, 2 reponses :

- C'est que quelque chose nous manque
ou
- C'est un miroir de nous même

Parle de lui, parle de moi

Se donner des droits

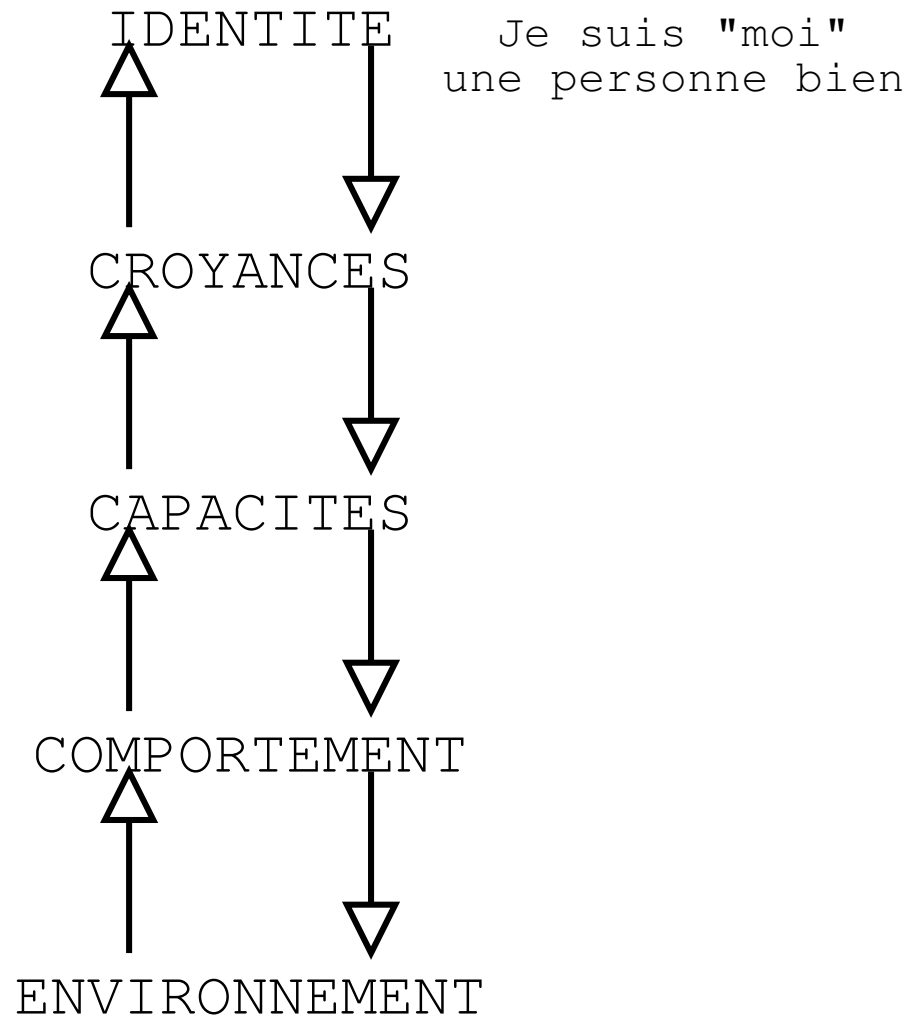
- A l'erreur
- De ne pas être parfait
- D'être faible
- D'être un être humain
- ...

Osez demander pour aboutir à ce que l'on souhait

Pour le sauveur

- Il doit trouver la même reconnaissance sans donner autant

4.6 Qui suis-je ?



Ne pas associer
"Personne" et "Comportement"