

Des concepts pertinents pour améliorer bien-être individuel et collectif

L'objectif de l'AT est d'encourager chacun·e à développer sa personnalité, ses compétences, son autonomie afin de s'épanouir dans son quotidien et de bien vivre ensemble.

L'AT offre des outils simples pour analyser et enrichir

- sa personnalité
- ses relations humaines
- ses dynamiques au sein de groupes et écosystèmes

Fondements théoriques et recherche

Psychologie humaniste, l'AT est née en parallèle de la Gestalt, de la psychologie des profondeurs, des thérapies comportementales et des approches systémiques.

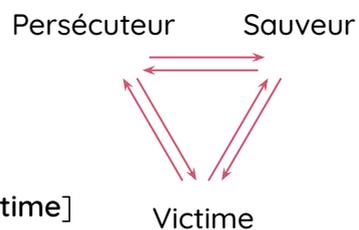
La recherche scientifique est publiée dans

- International Journal of Transactional Analysis Research & Practice (accès gratuit)
- Transactional Analysis Journal
- Actualités en Analyse Transactionnelle

Comment représenter les conflits et chercher des solutions ?

Le **Triangle dramatique** développé par Karpman permet de représenter une situation dans laquelle deux personnes ou plus adoptent respectivement le rôle de victime, sauveur ou persécuteur, puis en changeant, ce qui crée un conflit [**Jeu psychologique**]. Par exemple :

- A - Tu as de la chance d'avoir un bon salaire ! [**Victime**]
- B - Tu veux que je t'apprenne à négocier ? [**Sauveur**]
- A - Ouais, mais ça ne sera pas possible avec mon chef. [**Victime**]
- B - Ben si t'as pas envie d'avoir plus de moyens... [**Persécuteur**]
- A - Tu comprends vraiment rien ! [**Persécuteur**]
- B - Je voulais juste t'aider... [**Victime**]



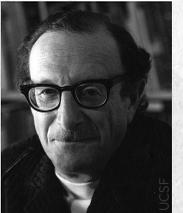
Un tel jeu résulte généralement en un vécu désagréable pour chacun [**bénéfice négatif**], et peut confirmer l'image que l'on a de soi et de l'autre [**Position de vie**].

Une fois conscient·e d'un tel jeu, comment sortir du Triangle dramatique ou l'éviter ? Découvrez le Triangle gagnant sur www.asat-sr.ch/cas

un chemin vers
l'Autonomie
s'épanouir en famille
et dans son activité avec
l'Analyse Transactionnelle

Encourager adultes et enfants à développer leur autonomie ?

Pour Eric Berne, chaque individu a de la valeur [**okness**], la capacité de penser, et peut prendre de nouvelles décisions.



Sur la base de son expérience de médecin-psychiatre et sa formation en psychanalyse, il fait l'hypothèse que tout problème relationnel peut être résolu en observant et en modifiant ses interactions avec autrui [**transactions**].

Dès 1958, il conçoit l'Analyse Transactionnelle afin de favoriser des relations et une communication efficaces.

Pour Berne, être autonome consiste à

- accepter sa réalité telle qu'elle est et assumer les conséquences de ses décisions [**conscience claire**]
- agir de manière juste et respectueuse pour que ses besoins soient satisfaits [**spontanéité**]
- développer des relations authentiques et sans manipulation [**intimité**]

Protéger mon enfant ou le·a laisser libre ?

Ce schéma des **États du moi** permet de voir comment j'interagis, par exemple lorsque je m'occupe d'un enfant qui grimpe sur un mur.

Est-ce que je lui donne une norme ou le·a protège : « Ne vas pas te salir ! », « Fais attention chéri·e. » [**Parent**] ?

Suis-je factuel, rationnel : « Regarde la hauteur du mur, est-ce que tu prends des risques ? » [**Adulte**] ?

Suis-je dans le ressenti : « Whaa ! Super ! Je monte aussi ! » [**Enfant**] ?

Pour Berne, la clé est d'utiliser le bon État du moi au bon moment, tel que laisser l'enfant apprendre sans qu'il se mette trop en danger. Plus de détails sur www.asat-sr.ch/cas



Découvrez l'AT
à travers le regard de praticien·ne·s

www.asat-sr.ch/metamorphose

ASAT-SR Association Suisse d'Analyse Transactionnelle
Suisse Romande

www.asat-sr.ch info@asat-sr.ch



L'AT m'a permis une réelle connaissance et compréhension de qui j'étais, qui je suis et qui je veux être. Professionnellement, l'AT m'a permis de mettre davantage mes limites, d'oser dire non, de prendre la distance nécessaire avec mon vécu personnel. C'est suite à tout mon parcours en AT que je me suis réorientée professionnellement en me mettant à mon compte et que je vis cette aventure avec beaucoup de plaisir, de satisfactions et de reconnaissance !

Maryline Authier, PTSTA Éducation
Conseillère psychosociale



Ayant pu me rendre compte de l'efficacité de l'AT au cours d'une consultation, j'ai décidé de me former comme psychothérapeute dans cette approche. J'ai une énorme satisfaction de pouvoir accompagner de façon efficace mes patients. L'AT gagnerait à être plus visible dans les universités formant les psychologues.

Catherine Meyer, CTA Psychothérapie
Psychologue



Après une formation d'art-thérapeute, j'ai eu besoin de mieux comprendre les mécanismes humains en terme de communication. L'AT était exactement ce qu'il me fallait. Une approche au demeurant simple, qui cache une subtilité extraordinaire. Un retour à ma propre vérité... Je pense que l'AT ouvre sur tous les possibles pour soi et pour l'autre. Elle permet des rencontres structurées, cadrées, évolutives qui favorisent l'accomplissement de soi et l'autre.

Martine von Scarpatetti, en formation Conseil
Infirmière



L'AT me permet de visualiser les mécanismes de communications entre les individus. Lors de consultations, je peux mieux identifier et prioriser les problématiques de mes clients, et voir quelle procédure spécifique peut répondre à leurs besoins. Si j'avais suivi cette formation avant, j'aurais été un meilleur formateur et un meilleur praticien.

Genri Fais, en formation Organisation
Chef de projets

Cursus personnalisé et accès facilité à trois brevets et diplômes fédéraux

L'AT invite à un cheminement personnel et professionnel qui vise à mieux se connaître et apprendre à travers le groupe.

La formation, reconnue par les associations européenne (EATA) et internationales associe pratique, supervision, théorie et développement personnel. Elle se décline en quatre champs :

Éducation

Organisation

Conseil

Psychothérapie

Certificat FSEA formateur·rice d'adultes
66 heures + pratique préalable

Formateur·rice avec brevet fédéral
+ 188 heures (4 écrits) + pratique préalable

Certificat CTA

Être un·e praticien·e reconnu·e au niveau international, dans le champ Éducation, Conseil, Organisation ou Psychothérapie + 1650 heures

Superviseur·e ARS / BSO
168 heures

Superviseur·e-coach avec diplôme fédéral

Attestation de base (titre suisse)
Approfondir les concepts et les mettre en pratique au quotidien + 350 heures

Conseiller·ère SGfB
70 heures

Conseiller·ère dans le domaine psychosocial avec diplôme fédéral

Certificat 101

Découvrir les concepts de base de l'Analyse Transactionnelle
13 heures

Respect des droits humains

Les Analystes Transactionnel·le·s s'engagent en faveur de la dignité humaine, l'autodétermination, la santé, la sécurité et la réciprocité. Tou·te·s adhèrent aux principes éthiques de l'EATA, fondés sur les droits humains. Le comité éthique de l'ASAT est le point de contact en cas de question.

Informations indicatives. Les règlements officiels font foi.

Rejoignez le mouvement !

www.asat-sr.ch/adhesion

Adhérer à une éthique de vie valorisant l'autonomie de chacun·e

Se développer au contact de pairs et être reconnu·e sur les plans personnel et professionnel

Contribuer à la diffusion de l'AT en Suisse romande et à la vie de notre association

Bénéficier de tarifs réduits aux congrès AT nationaux et internationaux