

# Aider les enfants à vivre des relations saines

<b>Intention</b> .....	<b>7</b>
<b>Qu'est-ce que l'Analyse transactionnelle (AT) ?</b> .....	<b>9</b>
L'AT repose sur trois postulats .....	10
1. Tout le monde a de la valeur (ou Tout le monde est OK).....	10
2. Tout le monde a la capacité de penser .....	11
3. Tout le monde décide de sa vie .....	14
<b>Première partie : Comprendre les relations dysfonctionnelles</b> .....	<b>17</b>
<b>Qu'est-ce qu'un jeu psychologique ?</b> .....	<b>19</b>
Définition et illustrations .....	19
Les bases méthodologiques pour viser un changement de comportement relationnel .....	20
Observer les comportements .....	21
Interroger les pensées .....	21
Investiguer les émotions .....	22
<b>Comment joue-t-on ? Comprendre le déroulement des jeux psychologiques</b> .....	<b>33</b>
Le triangle dramatique .....	33
Le rôle de Victime .....	34
Le rôle de Sauveteur .....	38
Le rôle de Persécuteur .....	41
Un quatrième rôle : le rôle de Spectateur .....	44
La formule G.....	47
H pour Hameçon.....	47
PF pour Point faible .....	48
R pour l'enchaînement de Réactions .....	48
CT pour Coup de théâtre .....	49
MS pour Moment de stupeur .....	49
B pour Bénéfice .....	49
Les degrés des jeux psychologiques : des jeux plus ou moins graves .....	50
<b>Pourquoi joue-t-on ? Et pourquoi est-ce si difficile d'arrêter ?</b> <b>Comprendre les motivations à jouer des jeux psychologiques</b> .....	<b>51</b>
Les positions de vie .....	51
Estime de soi et de l'autre.....	51
Comment se construit la position de vie ? .....	52
Les trois soifs, source de motivation à jouer des jeux psychologiques .....	60
La soif de stimulation .....	60
La soif de reconnaissance .....	62
La soif de structure .....	71

La théorie des avantages .....	75
L'avantage biologique .....	76
L'avantage existentiel .....	76
Les avantages psychologiques externe et interne .....	76
L'avantage social interne et externe .....	78
<b>Deuxième partie : Prévenir et intervenir face aux jeux psychologiques . 81</b>	
Éducation ou psychothérapie : qui fait quoi pour intervenir face aux jeux psychologiques ? .....	83
Comment prévenir les jeux psychologiques avec les enfants ? .....	85
Le Cadre .....	85
Le Contrat .....	88
Le Contact.....	92
Interférer dans les jeux psychologiques.....	96
Viser l'autonomie : pour aller vers des relations de confiance.....	96
<b>Troisième partie : Activités avec les enfants..... 99</b>	
<b>Prévenir les jeux psychologiques dans un groupe..... 101</b>	
Les trois postulats .....	101
<i>Activité n°1</i> : Faire vivre les 3 postulats de l'AT .....	101
Distinguer les émotions, les pensées, les comportements .....	103
<i>Activité n°2</i> : Décrire un comportement .....	104
<i>Activité n°3</i> : Découvrir le monde intérieur des pensées .....	107
<i>Activité n°4</i> : Découvrir le monde intérieur des émotions .....	110
Fluidifier son économie des signes de reconnaissance .....	123
<i>Activité n°5</i> : Construire sa roue des choix .....	123
<i>Activité n°6</i> : Savoir accepter ou refuser les signes de reconnaissance .....	126
<i>Activité n°7</i> : Élaborer un jeu de cartes .....	129
<i>Activité n°8</i> : Jouer aux cartes .....	133
<i>Activité n°9</i> : Écrire dans des ateliers d'écriture .....	135
<i>Activité n°10</i> : Augmenter son stock lexical .....	137
<i>Activité n°11</i> : Les cercles d'entraide.....	140
<i>Activité n°12</i> : Les conseils de réussite .....	142
<i>Activité n°13</i> : Les temps de régulation .....	144
<i>Activité n°14</i> : La disputatio.....	145
<b>Repérer et sortir des jeux psychologiques..... 147</b>	
<i>Activité n°15</i> : Reconnaître les rôles .....	147
<i>Activité n°16</i> : Choisir de ne pas mordre à l'Hameçon.....	154
<i>Activité n°17</i> : Mesurer les degrés des jeux psychologiques : le violentomètre. ....	157
<i>Activité n°18</i> : Construire un bac de décantation .....	160
<b>Remerciements .....</b>	<b>163</b>
<b>Vos propres observations et idées .....</b>	<b>165</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>167</b>