



## INFORMATIONS



CERNAY Maison des Associations Cernay



Début le samedi 19 septembre 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **114.00 €**

PROFILS : Thérapeute par l'Analyse Transactionnelle

### PRE REQUIS :

Aucun.  
Ouvert à toute personne souhaitant mieux comprendre les relations humaines.

### MATERIEL :

Prévoir de quoi prendre des notes  
Vidéoprojecteur pour projeter un powerpoint à chaque séance

CODE ACTIVITÉ : 11CE1451

## DESCRIPTION

Pourquoi certaines relations deviennent-elles difficiles malgré la bonne volonté ?

Pourquoi certaines discussions se répètent ou deviennent tendues sans que l'on comprenne pourquoi ?

Ce cycle de 6 séances propose une grille de lecture simple issue de l'Analyse Transactionnelle pour mieux comprendre les mécanismes relationnels et mieux se comprendre soi-même dans ses réactions.

À travers des apports accessibles, des exemples concrets et des temps d'échanges, vous découvrirez :

- pourquoi certaines relations deviennent difficiles
- comment comprendre ses réactions avec les États du Moi (Parent, Adulte, Enfant)
- pourquoi certaines discussions tournent mal
- comment repérer ses fonctionnements automatiques
- le rôle des besoins dans les tensions relationnelles
- comment se positionner avec plus de justesse

L'objectif n'est pas de donner des solutions toutes faites, mais de proposer des repères concrets pour mieux comprendre ce qui se joue dans les relations et retrouver des possibilités d'action.

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques accessibles
- Illustrations à partir de situations concrètes
- Réflexion personnelle guidée
- Temps d'échanges

Cycle de **6 séances de 2 heures**.



## OBJECTIFS

À l'issue du cycle, l'auditeur·trice sera capable de :

- Comprendre certains mécanismes relationnels fréquents
- Identifier ses réactions dans les relations
- Repérer certains fonctionnements automatiques
- Mieux comprendre ses besoins relationnels
- Identifier ses marges de manœuvre dans certaines situations
- Se positionner avec plus de justesse dans ses relations

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	19-09-2026	10:00	02:00	
Samedi	03-10-2026	10:00	02:00	
Samedi	17-10-2026	10:00	02:00	
Samedi	31-10-2026	10:00	02:00	
Samedi	14-11-2026	10:00	02:00	
Samedi	28-11-2026	10:00	02:00	