

Équipe de possibilités

MARDI, 9 NOVEMBRE
2021



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Les états de Moi

d'après Eric Berne

- ▶ **Parent** : toutes les voix en nous qui représentent une **autorité**. Ces voix parlent des valeurs, des règles, des devoirs et des interdits.
- ▶ **Enfant** : tous les états en nous qui souhaitent la reconnaissance, l'acceptation, l'attention, le succès. Les expressions de l'enfant sont toujours des **émotions** liées au passé.
- ▶ **Adulte** : nous sommes présents, nous sommes nous-mêmes, nous sommes neutres, nous sommes dans la réalité.



MAP OF 6 EGO-STATES

THE "I" YOU ARE IDENTIFYING WITH

PARENT

APPROVE/DISAPPROVE PRAISE/BLAME
PARENTS, TEACHERS, AUTHORITY FIGURES
GOVERNMENT, NEWS, BELIEF SYSTEM, RELIGION
EXTERNAL
→ VOICES

VOICE
BLASTER

CHILD

NEEDY/SCARED POWERLESS, TOO MUCH
ENTITLED/TANTRUM ADAPTIVE
COMPLAINING/VICTIM → INCOMPLETE EMOTIONS

EMOTIONAL
HEALING PROCESS

ADULT

YOU ARE YOURSELF
SMALL NOW NO VOICES
SMALL HERE
SMALL YOU

GREMLIN

VOICE OF YOUR UNDERWORLD
SERVING SHADOW PRINCIPLES - LOW DE
DECEPTION, SNEAKY, JUDGY, HURTFUL, JO

GREMLIN INITIATION
LEASH, DIET, NAME

DEMON

DEPRESSION, APATHY
LIFELESSNESS, LOW ENERGY
"DOWN" FOR DAYS
→ TRIGGER PHRASES

SPARK 135
CLOSE THE CAR

ARCHETYPAL

Les états de Moi

d'après la gestion du possible

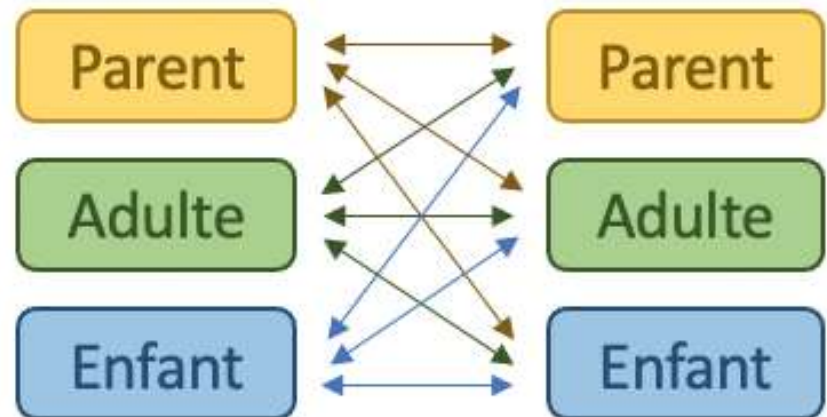
- ▶ **Parent** : les énergies qui n'appartiennent pas à nous
- ▶ **Enfant** : les émotions liées au passé.
- ▶ **Adulte** : la réalité
- ▶ **Gremlin** : notre monde inférieur
- ▶ **Démon** : les forces sombres
- ▶ **Achétypique, seulement rejoignable par l'adulte** : les forces lumineuses

Exercice-1 « Enfant »

Posez-vous les questions suivantes :

- Dans quelles situations suis-je dans l'état de l'enfant ?
- Envers quelle personne suis-je dans l'état de l'enfant ?
- Quelle phrase ou quel geste me catapulte dans l'état de l'enfant ?

En dyade en alternant

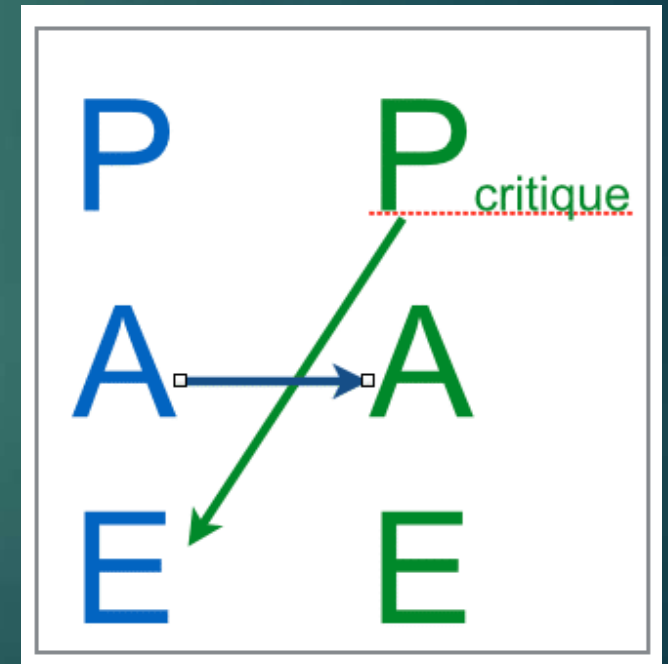


Exercice-2 « Parent »

Quelle voix parentale j'entends dans ma tête ?

- Autocritique en « je », p.ex. « Je n'y arrive jamais »
- Autocritique en « tu », p.ex. « Tu fais de nouveau cet erreur. »
- Il / elle / on / cela devrait
- Je dois / tu dois faire ...
- Il est impossible de ...

En dyade en alternant



Exercice-3 « Fusil de voix »



En triade

- ▶ **A** nomme à voix haute chaque phrase de l'état de parent, puis **A** utilise son fusil de voix. Apprécie le silence après. Répète au besoin.
- ▶ **B** et **C** sont les témoins.

Changement des rôles.

Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !

