

INTITULE DE LA FORMATION	<b>Jeux psychologiques et jeux de pouvoir : comprendre, identifier et agir sur les dynamiques relationnelles</b>
Champ (s)	<i>Tout champ</i>
Type de formation (Cycle, cursus, atelier, groupe de supervision, etc.)	Atelier PCOE
Année de formation	2026
Nom du(des) formateur(s)	Joanna Gosk TSTA-O

## CONTEXTE

Dans les contextes professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et des organisations, les interactions humaines sont souvent traversées par des dynamiques implicites qui influencent les comportements et les prises de décision. Les jeux psychologiques et les jeux de pouvoir en font partie : ils structurent les relations, génèrent des tensions et freinent les processus de changement. Cette formation propose d'explorer ces dynamiques afin de mieux les comprendre, les repérer et y répondre de manière adaptée. Elle s'appuie sur des modèles issus de l'analyse transactionnelle pour permettre aux participants de développer une lecture fine des interactions et d'ajuster leur posture professionnelle.

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Cette formation vise à permettre aux participants de :

- Comprendre les mécanismes des jeux psychologiques et des jeux de pouvoir
- Développer une capacité d'analyse des dynamiques relationnelles
- Identifier les conditions systémiques favorisant l'émergence des jeux
- Renforcer leur capacité à intervenir de manière ajustée dans les situations relationnelles complexes

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les dynamiques de jeux psychologiques à partir de situations concrètes
- Repérer leurs propres points sensibles dans les interactions
- Analyser les jeux selon une approche systémique
- Distinguer les jeux psychologiques des jeux de pouvoir
- Reconnaître les indicateurs de jeux de pouvoir
- Mettre en œuvre des stratégies pour interrompre les jeux

- Élaborer des réponses adaptées face aux jeux de pouvoir

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

La formation alterne :

- Apports théoriques issus de l'analyse transactionnelle
- Études de cas
- Exercices pratiques et mises en situation
- Travaux en sous-groupes
- Temps de réflexion individuelle et collective

Les participants sont invités à travailler à partir de leurs situations professionnelles afin de favoriser l'intégration des apprentissages.

## **PRÉREQUIS**

Avoir suivi à minima le cours 101

## **PUBLIC**

Tout professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement en individuel et en groupe, tout champ

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

- Jour 1
- 1. Introduction à l'atelier
- Présentation du cadre et des objectifs de la formation
- Clarification des attentes individuelles des participants
- 2. Étude de cas
- Analyse d'une situation concrète
- Identification des dynamiques relationnelles à partir du triangle dramatique
- 3. Points sensibles
- Repérage de ses propres points de vulnérabilité dans les interactions
- 4. Approche systémique des jeux
- Compréhension des jeux selon une lecture systémique
- Analyse des conditions favorisant l'émergence des jeux
- 5. Le Pentagone du jeu
- Présentation et utilisation du modèle

- Jour 2
- 1. Interrompre les jeux psychologiques
- Le triangle gagnant
- Exercices pratiques d'interruption des jeux
- 2. Jeux psychologiques et jeux de pouvoir
- Apports théoriques
- Distinction entre les deux types de jeux
- 3. Repérage des jeux de pouvoir
- Identification des indicateurs
- Les 7 jeux de manipulation
- 4. Réagir aux jeux de pouvoir
- Développement de stratégies d'ajustement
- Entraînement à la réponse adaptée
- 5. Synthèse de la formation
- Capitalisation des apprentissages
- Élaboration des conclusions

## INFORMATIONS PRATIQUES

Date de la formation	Jeudi 29 et vendredi 30 octobre 2026
Durée	Deux journées (14 heures)
Horaires	De 9h30 à 17h30
Lieu	CAFAT, 17 place des Bughes, appartement n°2, RDC Droite 63000 Clermont-Ferrand.
Nombre de Stagiaires	La formation est assurée pour un effectif de 04 à 12 personnes.
Évaluation de la formation	La formation sera sanctionnée par une attestation individuelle de formation.

## FORMATRICES/FORMATEURS

Joanna Gosk TSTA-O