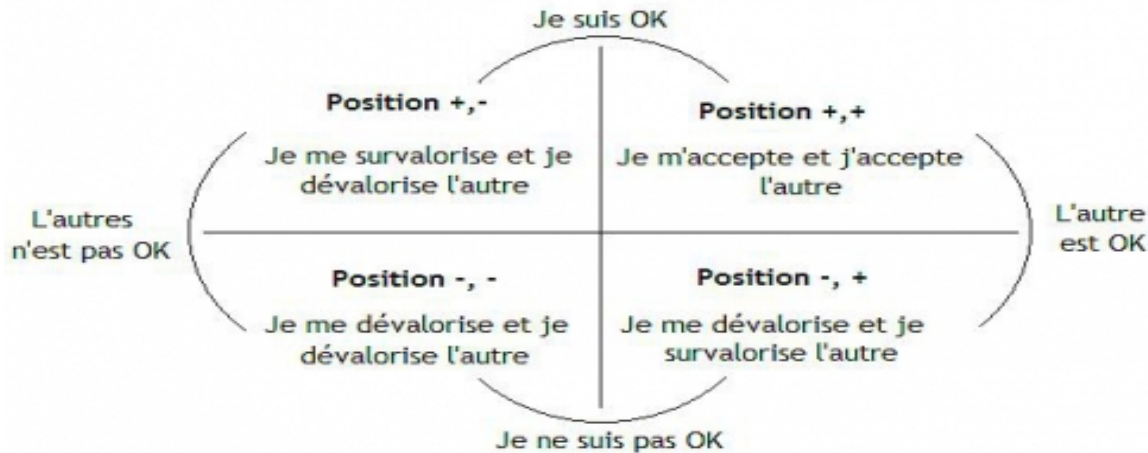


Saviez-vous que...



<https://indivicoach.blog4ever.com/les-positions-de-vie-at>

Nous interagissons avec d'autres personnes tout au long de notre vie (relations parent-enfant, enseignant-élève, patron-employé, conjoint-conjointe, etc...). Nos interactions avec les autres sont fortement influencées par la perception que nous avons de nous-même et des autres.

Eric Berne, père de l'analyse transactionnelle, était d'avis que nos pensées, sentiments et comportements découlent des *positions de vie* suivantes :

- Je suis ok / vous êtes ok (+/+),
- Je ne suis pas ok / vous êtes ok (-/+)
- Je suis ok / vous n'êtes pas ok (+/-)
- Je ne suis pas ok / vous n'êtes pas ok (-/-)

Nous serions portés, dès notre jeune âge, à privilégier une de ces positions, et à la conserver tout au long de notre vie. Alors que certains peuvent changer assez facilement de positions selon le contexte, d'autres semblent être plus fortement ancrés dans leur position initiale.

La *position* +/+ est associée à un respect mutuel; elle incite au partage, à la coopération. C'est la position idéale pour solutionner des problèmes.

La *position* -/+ est associée à une dévalorisation de soi par rapport aux autres. Elle peut prédisposer à la dépression.

La *position* +/- est associée à une attitude condescendante, hautaine, parfois agressive. C'est une position de dévalorisation, de domination, d'arrogance.

La *position* -/- est associée à une image négative de soi, des autres, de la vie. À l'extrême, cette position peut être très néfaste.

...en prenant conscience de nos attitudes, on peut plus facilement les modifier.