

Le protocole de l'AT

TESTER de I à X

I. Les croyances

1. Implicite
2. Explicite
3. Double message
4. Croyance fondamentale

II. La position de vie

III. EdM

1. Fonctionnel pour expliquer une problématique ponctuelle, un conflit
2. Structurel pour le travail de fond

IV. Les transactions

1. Parallèle
2. Croisée
3. Cachée

V. Structuration du temps

1. Le retrait
2. Le rituel
3. Le passe-temps
4. L'activité
5. Les jeux psychologiques
6. L'intimité

VI. Les émotions

1. Parasitage (ou racket)
2. Collection de timbre
3. Émotion élastique

VII. Les jeux

1. Triangle de Karpman
2. CHANGEMENTS DRAMATIQUES
 - a. Changement persécuter-riche / victime
*Donnez-moi des coups de pied
Sans toi*
 - b. Changement victime / persécuter-riche
*Maintenant, je te tiens, salaud !
Oui mais
Pauvre de moi
Au viol
Jambe de bois
Regarde ce que tu m'as fait faire*
 - c. Changement sauveur-se / victime
J'essaie simplement de t'aider
 - d. Changement sauveur-se / persécuter-riche
Regarde comme j'ai essayé

VIII. Les messages contraignants

1. sois parfait-e
2. dépêche-toi
3. fais des efforts
4. fais plaisir
5. sois fort-e

IX. Les injonctions

1. N'existe pas
2. Ne sois pas toi-même
3. Ne sois pas important-e
4. N'appartiens pas
5. Ne sois pas proche
6. Ne sois pas en bonne santé ou ne sois pas sain-e d'esprit
7. Ne pense pas
8. Ne ressens pas
9. Ne réussis pas
10. Ne grandis pas
11. Ne sois pas un-e enfant
12. Ne fais pas

X. Processus de scénario

1. Avant
2. Après
3. Jamais
4. Toujours
5. Presque
6. Sans fin

CORRECTION

Pour chaque point Tf demander

- Est-ce en lien avec l'objectif ?
- Est-ce un fonctionnement général de la personne ?
- Faut-il corriger ?

Insister sur le changement de comportement et pas seulement sur la compréhension des causes. Amener la personne à être responsable de son changement. Proposer une alternative au schéma répétitif avec un jeu de rôle par exemple.