

Les approches psychorelationnelles

- L'Analyse Transactionnelle (AT, années 1950)
- La Programmation Neuro Linguistique (PNL, années 1970)
- Les méthodes de relaxation, d'antistress
- La communication non violente
- La Gestion mentale
- Δ Approches ésotériques Δ (et le plus souvent infondées)
 - Graphologie
 - Numérologie
 - Morphopsychologie - Physiognomonie
 - Astrologie humaniste
 - Etc.

L'Analyse Transactionnelle

- Fondée par un psychiatre canadien : **Eric Berne**
- Bases scientifiques et thérapeutiques sérieuses (ITAA)
- *La communication est une transaction permanente. Il s'agit d'optimiser l'interaction pour le plus grand intérêt commun des parties.*
 - **Les TROIS états du Moi :**
 - **Enfant**
 - **Parent**
 - **Adulte**
 - Cohabitation, prise de pouvoir, chantage, distanciation, prise de conscience, agrément, négociation gagnant/gagnant
 - Développement personnel/professionnel
- Approche délibérément humaniste

La Programmation Neuro-Linguistique

- Fondée par des psychologues **Richard Bandler et John Grinder**
- Observation des « *bons communicants* » par la mise en œuvre simultanée du mental, du corps et du non verbal
- Modélisation et décodage de l'expérience subjective
- Désir de « mieux comprendre » le fonctionnement mental dans sa plus grande diversité
- Modélisation des *Thérapies brèves* de **Milton Erickson**
 - Visualisation
 - Empathie non verbale
 - Rétro-inter-action
 - Capacités et stratégies mentales
 - Croyances, valeurs de rattachement de l'individu, identités multiples
 - Niveau transpersonnel de conscience/conscientisation
 - Calibration
 - Types - Modèles

La Gestion Mentale

- Fondée par un pédagogue **Antoine de la Garanderie** (1980...)
- Observation des processus d'apprentissage réussis
 - Profils types
 - Importance de l'auto-visualisation
 - Processus de distanciation et d'intégration
 - Chaînes sémiotiques
 - Emergence
 - Entraînement