



## SE LIBERER DE NOTRE SCENARIO DE VIE

Pour explorer de façon ludique les ingrédients du scénario de vie (avec le Jeu du Poker)

*Types de scénario (gagnant / perdant), issues dramatiques, points de focalisation : argent, séduction, temps, rétention ou élimination...*

**Sens et contexte :** Nous nous servons du Jeu (le poker) comme métaphore pour aborder nombre de situations de la vie professionnelle : Notre capacité d'adaptation au changement. Notre rapport à l'argent. Notre vision de la réussite, de l'engagement. Notre capacité à fixer nos objectifs, à prendre des risques, à prendre ou pas des décisions. Notre propension à gagner ou à perdre. Pensons-nous être les victimes du hasard ou les heureux bénéficiaires de la chance ? Avons-nous du pouvoir sur notre vie ? Sommes-nous stratège de notre vie ? Tout ce travail se fait autour d'une table de poker, en jouant.

**Public et prérequis :** Séminaire ouvert à toute personne désireuse de découvrir et d'explorer les différentes implications du scénario dans notre vie (personnelle et professionnelle) En particulier, il s'adresse à toute personne ayant une position de leader. **Il constitue un niveau avancé (202) pour des analystes transactionnels en formation.**

Aucun prérequis, il n'est pas nécessaire de savoir jouer au Poker.

**Les objectifs :** Au terme de cette formation, vous connaîtrez les éléments clés du concept de scénario selon Berne et intégrerez la dimension systémique : comment ce qui est en nous interagit avec ce qui est au dehors de nous (intrapsychique/interpersonnel)

Vous trouverez des clés pour sortir de l'enfermement du scénario, « re-décider » en conscience et réussir vos projets professionnels et personnel. Vous saurez comment – dans un contexte professionnel - mobiliser les ressources des personnes que vous accompagnez (soit comme coach, soit comme manager).

Rappel de la définition du scénario (Éric Berne) :

Un plan de vie inconscient reposant sur des décisions prises dans l'enfance, renforcées par les parents, justifiées par les événements ultérieurs, aboutissant à une fin prévisible et choisie.

**Modalités et délais d'accès :** Cette formation est proposée en Inter-entreprise.

Après réception du bulletin d'inscription dûment complété et signé.

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation.

### Positionnement avant formation :

Envoi au participant d'un questionnaire des besoins et attentes.

### Programme de la formation :

#### JOUR 1 – INTRODUCTION et LES CONCEPTS CLES

- Présentation du programme, fixation du contrat de groupe, Présentation des liens entre scénario et jeu du poker

- Rappel des différents ingrédients du scénario et leur impact sur notre capacité à réussir. Les diagrammes de base du scénario (Injonctions / contre injonctions / programme). Le triangle dramatique et les liens avec les 3 Positions de vie NON OK. Les impasses. Le mini scénario
- Mise en place d'un contrat individuel de changement

## **JOUR 2 – LES CONCEPTS ET LEURS APPLICATIONS DANS LE CHAMP PROFESSIONNEL :**

- Mise en place des règles du jeu du poker et lancement de l'action
- Tout au long du jeu : mise en place des clés de libération du scénario pour soi et pour les autres : Développer l'autonomie (conscience, spontanéité, intimité). Les 4 P (Protection, Permission, Puissance et Pouvoir de réaliser).
- Concepts présenté, exploré et expérimentés. Trouver et maintenir sa position de vie OK/OK. Utiliser l'Économie des signes de reconnaissance comme potentiel de changement.

## **JOUR 3 – Concepts présenté, exploré et expérimentés.**

- Les fondements de la mise en place d'un processus de redécision.
- Utilisation du concept d'énergie au sens de l'AT (clarification, stimuli et renforcement des frontières)

**Méthodes pédagogiques :** Apports théoriques – exercices d'application – mise en situation – analyses des situations et supervision des cas amenés par les participants

### **Dispositif de suivi et modalité d'évaluation :**

- Feuilles de présence
- Attestation de fin de formation
- Progression évaluée par l'intervenant tout au long de la formation : questionnaire de positionnement au début, temps d'échanges, travaux pratiques et validation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

*Validation des heures comme formation en AT pour la préparation à la certification internationale CTA.*

**Durée :** 3 jours – 21 heures

**Horaires :** J1 : 14h00 – 20h00 // J2 : 9h00 – 18h00 // J3 : 9h00 – 17h00

**Lieu :** COHELIANCE – CAMPUS-AT - 170 avenue Jean Jaurès – 21000 DIJON

**Intervenant :** Patrice FOSSET  
Consultant-coach-formateur, enseignant et superviseur certifié (TSTA-O)



### **Accès aux personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si l'un des participants est en situation de handicap, merci de nous en informer et nous mettrons en œuvre les conditions adaptées pour faciliter ses apprentissages (aménagement spécifique, adaptation pédagogique et technique de la formation).

Référent handicap : [florence.roy@campusat.fr](mailto:florence.roy@campusat.fr)

V.P : 10/10/25



## BULLETIN D'INSCRIPTION 2026

**Participant :** Nom : ..... Prénom : .....  
Société : ..... Fonction : .....  
Rue : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Pays : ..... TVA intracom : .....  
Email : ..... Téléphone : .....

### Protection des données personnelles :

Vous autorisez COHELIANCE FORMATION à enregistrer les informations que vous avez renseignées, ci-dessus, car elles sont nécessaires au traitement de votre inscription. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) entré en vigueur le 25 mai 2018, COHELIANCE FORMATION s'engage à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification ou de suppression des informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit, vous devez en faire la demande par mail à l'adresse suivante : [contact@coheliance.com](mailto:contact@coheliance.com).

### Je m'inscris au stage « Se libérer de notre scénario de vie avec le jeu du Poker »

9-10-11 décembre 2026 (3 jours – 21 heures)

**Adresse siège social :** COHELIANCE - CAMPUS-AT, 170 avenue Jean Jaurès – 21000 DIJON

**Contact :** Florence ROY – Tel : 03 80 52 11 22 – email : [florence.roy@campusat.fr](mailto:florence.roy@campusat.fr)

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Dans cette situation, je souhaite un entretien avec le référent pour échanger sur mes besoins spécifiques.

### Au tarif de (cocher la case correspondante)

- Entreprise (plus 10 salariés) : 1800 € HT – 2160 € TTC (VP\* 600 € TTC)  
 Prof. libérale et Entreprise (moins 10 salariés) : 980 € HT – 1176 € TTC (VP\* 350 € TTC)  
 Particulier (non pris en charge dans les frais professionnels) : 620 € TTC (VP\* 150 €)

Les frais d'hébergement et de repas ne sont pas compris dans le prix

\* Versement Préalable à l'ordre de **COHELIANCE FORMATION** par chèque ou par virement

**IBAN** FR76 1080 7004 4202 5213 9966 307 **Banque** BPBFC CHEVIGNY ST SAUVEUR **Bic** CCBPFRPPDJN

### Facturation et règlement :

Le bulletin d'inscription accompagné du versement préalable a valeur d'engagement. Le versement préalable ne sera pas remboursé en cas de désistement de ma part 15 jours avant le début du stage. Cette inscription m'engage pour la totalité du stage. Le solde sera réglé à réception de facture. Si j'abandonne le stage en cours de route, le solde du stage sera dû. COHELIANCE FORMATION se réserve le droit de modifier les dates 15 jours avant le début du stage ou d'annuler s'il n'y a pas assez de participants. Vous seriez prévenus dès lors par téléphone et nous conviendrions, soit de reporter la date du stage, soit de vous rembourser le Versement Préalable.

Fait à : .....

Signature / Cachet de l'entreprise :

Le : .....