

A vous...	COMPORTEMENTS	PENSÉES	SENTIMENTS
PARENT CRITIQUE			
PARENT NOURRICIER			
ADULTE			
ENFANT ADAPTÉ SOU MIS			
ENFANT ADAPTÉ REBELLE			
ENFANT LIBRE			

Exemple 1	COMPORTEMENTS	PENSÉES	SENTIMENTS
PARENT CRITIQUE	Froideur & distance	incompréhension	Isolée
PARENT NOURRICIER	Écoute Disponibilité Patience	Générosité	Confiance
ADULTE	Posée & calme	Réflexion positive	Sereine Bien dans ma peau
ENFANT ADAPTÉ SOU MIS	Obéissance	Pas trop de réflexion	C'est normal, C'est ton travail C'est ta vie
ENFANT ADAPTÉ REBELLE	Retrait Opposition Passivité	Grande déception	Injustice
ENFANT LIBRE	Franchise	Grand optimisme Pensées débordantes	Liberté, Sans retenue, Pas de norme

Exemple 2	COMPORTEMENTS	PENSÉES	SENTIMENTS
PARENT CRITIQUE	Agacée	moi seule est la réponse	incapacité des autres
	Imposant	Directive	a toujours raison
	Autoritaire	Organisation de la ligne de vie	Affirmés, caractériel, légitimité
PARENT NOURRICIER	Je suis à l'écoute	les autres ont besoin de moi	Supériorité et volonté de faire partager sa capacité
	Attentionnée	Protection	Inquiète
	Protecteur	Attentif et à l'écoute	Tendresse
ADULTE	Je suis tranquille et je réfléchis avant d'agir.	Je vais m'attaquer à ≠ pb, formaliser les problèmes	Absence de stress La collaboration est nécessaire pour progresser
	Tranquille	Résoudre les Pb	Absence de stress
	Équilibré	Constructive	Sécurité
ENFANT ADAPTÉ SOUMIS	J'attends	Je ne suis qu'un maillon de la chaîne	J'ai besoin de l'autre, je n'ai pas la capacité de l'initiative
	Calme	Toujours vouloir faire mieux	Pas sûr de lui, "s'écraser"
	Passif et besoin de protection	Exécution des consignes données	Angoisse
ENFANT ADAPTÉ REBELLE	Incompréhension	Personne ne m'écoute, je dois me faire entendre	Les autres ne comprennent pas
	Turbulent	Négatives	Violeur
	Agressif	Absence de repères, irrationnel	Peur et solitude
ENFANT LIBRE	Épanouie	Confiance	Dégagée de toute responsabilité
	Paisible	Positive	Épanoui
	Curiosité	Créatives et uniques	Liberté

Exemple 3	COMPORTEMENTS	PENSÉES	SENTIMENTS
PARENT CRITIQUE	Autoritaire Je suis autoritaire	Ordre Je pense pour les autres	Exigence Intolérance, je crois connaître la faiblesse de l'autre et j'apporte ma réponse
PARENT NOURRICIER	Sage Je détiens le savoir et je veux élever celui de mon équipe	Enseignement J'éprouve de la tendresse et de l'envie de révéler la connaissance de l'autre, je fais participer	Sécurité L'écoute
ADULTE	Responsable Je suis tranquille	Objectif S'attaquer à des problèmes que je vais traiter	Réalisation Pas de stress
ENFANT ADAPTÉ SOUMIS	Obéissant & scolaire Faire preuve d'obéissance et d'écoute sans rien dire, calme	Ne sait rien, besoin apprendre Ne pas faire fonctionner sa réflexion	Reconnaissant Timidité, crainte et peur
ENFANT ADAPTÉ REBELLE	Agitation Capricieux et coléreux, pas d'autocritique	Réactionnaire Réactionnaire, agité ou rebelle, agir contre	Contraire Égoïste, pas d'expansion vers l'autre
ENFANT LIBRE	Révo Curiosité, questionnement	Confiance Confiance en soi	Dégagée de toute responsabilité Confiance en soi